

**Шагивалеева Гузалия Расиховна**

канд. психол. наук, доцент

Елабужский институт (филиал) ФГАОУ ВО «Казанский  
(Приволжский) федеральный университет»

г. Елабуга, Республика Татарстан

DOI 10.31483/r-137876

## **ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ПЕДАГОГОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ**

*Аннотация: выявление профессиональной жизнестойкости как внутреннего ресурса деятельности учителя и обоснование средств ее поддержки приобретает особую актуальность. Анализируя состояние образовательной среды, выделяют эмоциональное выгорание учителей и, как следствие, профессиональная деформация и угроза психическому здоровью. В работе были получены данные, касающиеся таких компонентов жизнестойкости, как стрессоустойчивость и эмоциональное выгорание.*

*Ключевые слова:* жизнестойкость, профессиональная жизнестойкость педагога, стрессоустойчивость, эмоциональное выгорание, адаптация, копинг-стратегии, социальная компетентность.

Термин жизнестойкость был введен в научную терминологию американскими психологами Сьюзен Кобейс и Сальватором Мадди. Они объясняли её как способность сохранять самообладание и работоспособность, что взаимосвязана с мотивами преобразования стрессогенных событий его жизнедеятельности. С. Мадди делит жизнестойкость на три компонента: вовлеченность, контроль и принятие риска [4].

В научный оборот понятие «жизнестойкость» было введено Д.А. Леонтьевым. Им оно было определено как интегративная характеристика личности, отвечающая за ее успешность преодоления разных жизненных трудностей и проблем, как индивидуальная способность личности к зрелым и

сложным проявлениям психофизической саморегуляции, сохраняющим внутренний баланс, здоровье тела и успешность в столкновении с трудностями [3].

А.Н. Фоминова, ссылаясь на работы Р.И. Стецишина, указывает, что жизнестойкость формируется в процессе профессиогенеза личности и даёт возможность человеку противостоять профессионально-личностной дезадаптации, в частности, в области помогающей профессии [6].

Жизнестойкость рассматривается исследователями как некий запас прочности, как психологическое качество и характеристика в контексте социальной адаптации человека, его саморегуляции.

Жизнестойкость выполняет функцию профилактики стресса, помогает успешно справляться с тревогой и стрессами у других людей, способствует сохранению эффективного и проактивного характера группового взаимодействия. Работа в школах – это всегда напряжение, ведь учителям приходится выполнять множество сложных задач: умственных, эмоциональных и физических.

Б.Х. Варданян понимает под стрессоустойчивостью «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности» [1].

А.Л. Церковский анализирует стрессоустойчивость как «свойство, которое влияет на результат деятельности (успешность-неуспешность), и как характеристики, обеспечивающей гомеостаз личности как системы» [7].

Вследствие специфики своей работы учителя склонны к эмоциональному выгоранию. Главными факторами, обусловливающими выгорание педагогов, выступают психическая перегрузка, колоссальная нагрузка, педагогические конфликты, поведение «трудных» обучающихся. Учителю в процессе своей работы приходится преодолевать множество трудностей, некоторые из которых перерастать в конфликт. В школах одним из индикаторов, который позволяет определять уровень конфликтологической компетенции является возможность применять различные стратегии и способы поведения в конфликте в зависимости от ситуации.

---

На сегодняшний день развитие школы обуславливает рост больших требований к учителю, к его профессиональным коммуникативным и конфликтологическим компетенциям. Востребованность повышения конфликтологических компетенций учителей обусловлено требованиями Профессионального стандарта «Педагог».

В разделе «Трудовая функция» отражены «знания и умение владеть технологиями диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения». Поэтому одной из важных личностных характеристик учителя является его жизнестойкость. В процессе разрешения педагогических конфликтов у учителя мобилизуются внутренние ресурсы, раскрываются скрытые потенциальные возможности организма, учителю приходится проявлять стрессоустойчивость, гибкость, контролировать свои эмоции, что является основными категориями стойкости к жизненным обстоятельствам.

Насколько значима роли стойкости к жизненным обстоятельствам в разрешении конфликтов указывает определение «жизнестойкость педагога» Т.В. Володиной – «профессионально значимая базовая образующая личности педагога, включающая совокупность личностных качеств педагога, обеспечивающих стратегии конструктивного поведения при преодолении трудностей, позволяющая сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать профессиональные трудности и риски, трансформируя их в ситуации развития, сохраняя здоровье и личностную целостность» [2]. Одним из важнейших качеств современных учителей считается их конфликтологическая компетентность, которая предусматривает ряд компетенций. Конструктивное разрешение педагогических конфликтов относится к числу факторов, определяющих эффективность труда педагога, что несомненно является профессиональным ростом и становится осуществимым при проявлении им в процессе разрешения конфликтов компонентов жизнестойкости.

В ходе исследования были использованы следующие методики: «Опросник стрессоустойчивости», составленный А. Волковым, Н.Е. Водопьяновой; опросник К.Н. Томаса «Оценка способов реагирования в конфликте»; опрос-

ник В.И. Андреева «Оценка уровня конфликтности личности; «Методика изучения удовлетворенности учителей своей профессией», разработанная Н.В. Журиным и Е.П. Ильиным; «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко; методы статистической обработки эмпирической информации.

Выборку исследования составили учителя от 25 до 56 лет с профессиональным стажем от 3-х до 26 лет.

Данные, полученные по опроснику «Опросник стрессоустойчивости», показывают, что 45% учителей имеют средние результаты по шкале «тревога и страхи» и чувствуют повышенное беспокойство, эмоционального напряжения, эмоционально острее переживают неудачи. Таким образом, шкала «тревога и страхи» также может составлять угрозу здоровья, способствует развитию предnevротических состояний, что в последствие отрицательно будет влиять на результат деятельности. Исходя из результатов исследования, прослеживается следующая картина: 20% педагогов имеют высокие показатели по шкале «нарушение сна», а 50% – средние. То есть учителя находятся под одним из провоцирующим фактором, усугубляющим их стрессоустойчивость.

Результаты исследования по методике К.Н. Томаса «Определение способов регулирования конфликтов»: компромисс у (45%) учителей, сотрудничество (35%), избегание (10%), приспособления (10%), стратегии соперничества (0%).

«Компромисс», рассматривается как промежуточный вариант решения конфликта, когда ни одна сторона не достигает полной реализации своей позиции. Как показывает практика, противоречие не разрешено. «Сотрудничество» используется, когда необходимо использовать творческий подход к разрешению нестандартных задач. Если учитель не может повлиять на ход событий, то тогда свойственна стратегия «избегания».

Результаты исследования по опроснику В.И. Андреева «Оценка уровня конфликтности личности»: 8% высокий уровень конфликтности; средний – у 52% учителей; низкий уровень конфликтности – у 40%. Высокий процент сред-

---

них значений говорит о том, что учителя способны разрешать конфликты в социально-приемлемой форме, учитывая интересы партнера.

При проведении корреляционного анализа между шкалами стратегий поведения и конфликтностью учителей были выявлены статистически достоверные связи на уровне тенденции между компромиссом и конфликтностью ( $r = 0.23$ ), избеганием и конфликтностью ( $r = 0.21$ ).

Эти связи объясняют, что учитель может подвергаться общественному влиянию, из-за которого в конфликтной ситуации он вынужден либо идти на компромисс (стратегия поведения, которая является промежуточной, и не позволяющей полностью достигнуть консенсуса между участниками образовательных отношений), либо уходить от него, при котором внутриличностный конфликт может усугубляться.

Исходя из полученных результатов исследования по методике: «Методика изучения удовлетворенности учителей своей профессией», разработанная Н.В. Журиным и Е.П. Ильиным, можно сделать вывод о том, что 78% учителей удовлетворены своей профессией. 22% учителей не удовлетворены своей профессией, что в результате может отрицательно повлиять на их состоянии, отношениях с окружающими.

Результаты исследования по методике «Методика диагностики уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко, что у 50% опрошенных отсутствует эмоциональное выгорание, у 31% выявлено начинающее, а у 19% имеющееся. Эмоциональное выгорание влияет на продуктивность труда и взаимоотношения с окружающими. Следовательно, требуется диагностическая и профилактическая работа, которую должен проводить сам педагог.

Для предупреждения «эмоционального выгорания» должны быть предприняты профилактические меры, способные предотвратить или ослабить его появление. При правильно организованной и систематической работе можно рассчитывать на повышение успешности каждого конкретного педагога. На сегодняшний день используются разнообразные способы в проведении профилактики эмоционального выгорания.

Таким образом, можно вывести составляющие профессиональной жизнестойкости учителя: стрессоустойчивость, устойчивость к эмоциональному выгоранию, стремление к саморазвитию, навыки целеполагания, самоконтроль, социальную компетентность.

### ***Список литературы***

1. Варданян Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян. – М.: Наука, 2008. – 380 с.
2. Володина Т.В. Взаимосвязь жизнестойкости и эмоционального выгорания у педагогов общеобразовательных школ / Т.В. Володина // Современные проблемы науки и образования. – 2011. – №6. – С. 259. EDN OQNLJV
3. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
4. Мадди С.Р. Теории личности: сравнительный анализ / С.Р. Мадди. – СПб.: Питер, 2002. – 567 с.
5. Музалева Д.А. Профессиональная жизнестойкость педагога, как частный случай жизнестойкости личности / Д.А. Музалева // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10. №3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/43PDMN322.pdf> (дата обращения: 18.02.2025). EDN FWMQBO
6. Фоминова А.Н. Жизнестойкость личности: монография / А.Н. Фоминова. – М.: МПГУ: Прометей, 2012. – 151 с. – EDN RYRXIZ
7. Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости / А.Л. Церковский // Вестник Витебского государственного медицинского университета. – 2011. – Т. 10. №1. – С. 6–19. EDN NDXNAR