

Шагивалеева Гузалия Расиховна

канд. психол. наук, доцент

Елабужский институт (филиал)

ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет»

г. Елабуга, Республика Татарстан

ОСОБЕННОСТИ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И САМОРЕГУЛЯЦИИ У БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

***Аннотация:** в статье рассматривается проблема формирования жизнестойкости у будущих учителей как ресурса для преодоления стресса и профессионального выгорания. Анализируются подходы С. Мадди и Д.А. Леонтьева. Обоснована взаимосвязь жизнестойкости и саморегуляции. По результатам исследования (60 студентов) уровень стрессоустойчивости выше среднего у 49% студентов. Наиболее частые способы снятия стресса: физическая активность, музыка, хобби, общение с друзьями. Развитие жизнестойкости в вузе – основа профилактики профессиональных рисков педагогов.*

***Ключевые слова:** адаптация, будущий учитель, жизнестойкость, профессиональная жизнестойкость учителя, саморегуляция, стрессоустойчивость, эмоциональное выгорание.*

Проблема формирования и развития жизнестойкости у будущих учителей продолжает сохранять свою актуальность в современной психолого-педагогической науке и практике.

Жизнестойкость является одной из важных жизненных характеристик личности будущего учителя, которая позволит ему справляться со стрессовыми ситуациями, профессиональными трудностями и эмоциональным выгоранием на его профессиональном пути.

Именно поэтому в современном темпе жизни нужно и важно исследовать личностные качества человека, способствующие эффективному восприятию особенностей новой внешней среды и позволяющие человеку развиваться в безопасном психологическом микроклимате.

Термин жизнестойкость (в английском варианте – «hardiness») был определен американскими психологами Сьюзен Кобеса и Сальваторе Мадди в 80-х годах 20 века. Они объясняли ее как психологическую живучесть и расширенную эффективность человека, которая взаимосвязана с мотивами преобразования стрессогенных событий его жизнедеятельности, а также указывали на то, что она выступает в качестве показателя психического здоровья личности [3].

Жизнестойкость у С.Мадди представляет собой главную личностную характеристику, которая снижает влияние стресса на здоровье человека, причем это влияние распространяется и на физическое, и на психическое здоровье. Наличие жизнестойкости, по мнению автора, положительно влияет на успех деятельности. Исследования Сальваторе Мадди подтверждают положительную корреляцию между жизнестойкостью и стрессоустойчивостью. Согласно его концепции, жизнестойкость выступает ключевым фактором, который помогает человеку справляться со стрессовыми ситуациями и сохранять психологическое здоровье.

В отечественной психологии понятие жизнестойкости развивал Д.А. Леонтьев. 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 [2].

А.Н. Фомина, 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 [5].

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. Варданын 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» [6].

Жизнестойкость и саморегуляция тесно связаны в контексте подготовки будущих педагогов, так как оба понятия отражают личностные ресурсы, необходимые для успешной профессиональной деятельности и преодоления профессионального выгорания. Эти понятия взаимообусловлены: развитая саморегуляция способствует формированию жизнестойкости, а жизнестойкость, в свою очередь, усиливает способности к саморегуляции, что особенно важно в профессии педагога. Взаимосвязь жизнестойкости и саморегуляции у будущих педагогов проявляется в следующем: осознанная саморегуляция выступает ключевым фактором формирования профессиональной жизнестойкости педагогических работников. Она обеспечивает стабилизацию психофизиологического состояния, помогает адаптироваться к изменяющимся условиям, демонстрировать устойчивые результаты в деятельности и преодолевать психологические барьеры при достижении профессиональных целей.

При низком уровне жизнестойкости может снижаться возможность свободной ориентации и саморегуляции личности. На стадии профессиональной адаптации происходит существенный рост взаимосвязи осознанной саморегуляции и жизнестойкости. При этом наибольшая связь показателей жизнестойкости установлена с умением выделять значимые условия достижения целей и готовностью изменять значимые условия и перестраивать программу действий.

Жизнестойкость выступает ключевым психологическим ресурсом, определяющим стрессоустойчивость личности. Развитие жизнестойкости может способствовать повышению стрессоустойчивости, так как оба понятия связаны с

способностью справляться со стрессом и адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам.

В данной работе использовались общенаучные методы теоретического исследования; изучение научной литературы по проблеме; специальные психологические методы сбора информации: эмпирические методы («Тест на определение стрессоустойчивости личности», анкета на выявление приемов и способов снятия стресса); методы статистической обработки эмпирической информации.

Выборку исследования составили обучающиеся 3 курса в количестве 60 человек.

Результаты исследования показали, что у студентов уровень стрессоустойчивости выше среднего выражен у 49%, у 41% – чуть выше среднего и у 10% – средний уровень. Следовательно, студенты имеют также достаточный уровень стрессоустойчивости. Они способны проявлять сопереживание и эмоциональную отзывчивость по отношению к другим людям, в стрессовой ситуации стараются сохранять внутреннее спокойствие.

Педагогическая деятельность предполагает развитие таких личностных качеств и способностей как выдержку, самообладание, уравновешенность, терпимость, педагогическое воображение, оптимизм, адекватное реагирование на стрессовую ситуацию.

На следующем этапе, мы применили метод анкетирования, где студентам были предложены приемы и способы снятия стресса. Студенты должны были оценить по 3-бальной шкале интенсивность их использования. Результаты анкетирования представлены в Таблице 1.

Таблица 1

Приемы и способы снятия стресса у студентов

Приемы, способы снятия стресса	Не применяют (%)	Применяют иногда (%)	Применяют почти всегда (%)
Сон	5	55	40
Отдых	10	50	40
Общение с друзьями	5	40	55
Физическая активность (бег,	10	30	60

плавание, лыжи)			
Анализ своих действий	7	58	35
Аутотренинг (самовнушение)	50	25	25
Медитация	70	20	10
Релаксация	58	28	14
Визуализация (использование позитивных образов)	38	40	22
Дыхательные упражнения	40	25	35
Уверенное поведение (позитивное мышление)	20	50	30
Положительные эмоции (юмор)	14	41	45
Музыка	10	30	60
Массаж	62	24	14
Баня, сауна (водные процедуры)	6	44	50
Общение с природой	20	46	34
Хобби	20	40	60
Просмотр хорошего фильма	8	73	19
Чтение книг	10	42	48
Закаливание, солнечные ванны	7	25	68
Ароматерапия	60	20	20
Курение	70	20	10
Вкусненькое из еды	5	19	76
Агрессия (выплескивать зло на другого человека)	87	10	3

Обучающиеся «применяют почти всегда» следующие приемы и средства: физическая активность (60%), музыка (60%), хобби (60%), сауна, баня (водные процедуры) (50%), закаливание, чтение книг (48%), положительные эмоции (45%), общение с друзьями (55%), вкусная еда (76%).

Студенты «не применяют» для снятия стресса следующие приемы: агрессия (выплескивать зло на другого человека) (87%), медитации (70%), массаж (62%), аутотренинг (50%), дыхательные упражнения (40%).

Обучающиеся «применяют иногда» следующие приёмы снятия стресса: сон (55%), уверенное поведение (позитивное мышление) (50%), анализ своих действий (58%), просмотр хорошего фильма (73%), отдых (50%).

Студенческий период характеризуется высокой эмоциональной насыщенностью, которая оказывает влияние на образ жизни. Для молодёжи этого возраста типично недостаточное внимание к вопросам здоровья: наблюдается убеждённость в неограниченности физических и психических ресурсов, а также потребности в релаксации, отдыхе и полноценном сне.

В студенческом возрасте используются различные средства, не всегда отвечающие профилактике здоровья. В данный период происходит становление будущего профессионала, а состояние его психического здоровья напрямую определяет успешность учебной деятельности и образ жизни в целом, что обладает значительной общественной значимостью.

Высокий уровень саморегуляции способствует сохранению психического и физического здоровья, повышению работоспособности и преодолению профессионального выгорания. В процессе обучения в вузе указанные качества можно целенаправленно развивать с помощью психолого-педагогического сопровождения, тренинговых программ и освоения техник саморегуляции – таких как аутотренинг, релаксационные и дыхательные практики.

Таким образом, успешность профессионального становления и деятельности будущего учителя во многом обусловлена взаимосвязью таких личностных ресурсов, как жизнестойкость и способность к саморегуляции. Их развитие в период обучения в вузе создаёт основу для эффективной педагогической практики и профилактики профессиональных рисков.

Для будущих учителей формирование жизнестойкости имеет принципиальное значение, поскольку этот личностный ресурс является опорой в стрессовых профессиональных ситуациях; помогает преодолевать возникающие трудности; выступает защитным механизмом против эмоционального выгорания; закладывает основу психологической безопасности образовательной среды; повышает адаптивность к негативным изменениям в сфере педагогической деятельности.

Список литературы

1. Варданян Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян. – М.: Наука, 2008. – 380 с.
2. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
3. Мадди С.Р. Теории личности: сравнительный анализ / С.Р. Мадди; пер. с англ. – СПб.: Питер, 2002. – 567 с.
4. Музалева Д.А. Профессиональная жизнестойкость педагога как частный случай жизнестойкости личности / Д.А. Музалева // Мир науки. Педагогика и психология. – 2022. – Т. 10. №3. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/43PDMN322.pdf> (дата обращения: 18.02.2025). EDN FWMQBO
5. Фомина А.Н. Жизнестойкость личности: монография / А.Н. Фомина. – М.: МПГУ: Прометей, 2012. – 151 с. EDN RYRXIZ
6. 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