Научный поиск: личность, образование, культура. 2024. № 4. С. 57–61.
Scientific search: personality, education, culture. 2024. No. 4. Pp. 57–61.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Научная статья
УДК 159.99
ББК 88.4
DOI: 10.54348/SciS.2024.4.9

Психолого-педагогические подходы к развитию жизнестойкости и психологической безопасности педагога

Наталья Ивановна Кольчугина
Университет непрерывного образования и инноваций, Иваново, Россия, natal.kolchugina@yandex.ru

Аннотация. В новой концепции развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года развитие целостной комплексной системы психолого-педагогической помощи участникам образовательных отношений определено приоритетной целью. В статье представлены психолого-педагогические подходы, которые могут стать основой для единых стандартов в проектировании и осуществлении деятельности по развитию жизнестойкости и психологической безопасности педагога: требования к психологическому портрету жизнестойкого педагога, обязательный минимум содержания программы развития жизнестойкости, диагностического материала, эффективных практик (стандарт развития жизнестойкости педагога). Психолого-педагогические подходы разработаны с учетом реализации программы формирования жизнестойкости в обеспечении психологической безопасности педагога. В апробации программы приняли участие педагоги общеобразовательных организаций Ивановской области. Полученные результаты обрабатывались с использованием t-критерия Стьюдента. В результате исследования выявлено, что жизнестойкость и психологическую безопасность педагога обеспечивают психологические ресурсы (позитивное мышление, эмоциональная устойчивость, коммуникативные навыки, эмпатия) и механизмы (саморегуляции, самоэффективности, самоидентификации). Материалы будут интересны и полезны для педагогов в выстраивании индивидуального маршрута саморазвития, для педагогов-психологов, руководителей образовательных организаций, для специалистов муниципальных, региональных органов управления образованием в выстраивании системы психолого-педагогической поддержки педагогических кадров, профилактики профессионального выгорания.

Ключевые слова: жизнестойкость, психологическая безопасность, педагоги.

Для цитирования: Кольчугина Н.И. Психолого-педагогические подходы к развитию жизнестойкости и психологической безопасности педагога // Научный поиск: личность, образование, культура. 2024. №. 4. С. 57–61. https://doi.org/10.54348/SciS.2024.4.9

PSYCHOLOGICAL SCIENCES

Original article

Psychological and pedagogical approaches to the development of resilience and psychological safety of a teacher

Natalia I. Kolchugina
University of Continuing Education and Innovation, Ivanovo, Russia, natal.kolchugina@yandex.ru

Abstract. In the new concept of the development of the system of psychological and pedagogical assistance in the field of general and secondary vocational education in the Russian Federation for the period up to 2030, the development of an integrated integrated system of psychological and pedagogical assistance to participants in educational relations is identified as a priority goal. The article presents psychological and pedagogical approaches that can become the basis for uniform standards in the design and implementation of activities for the development of resilience and psychological safety of a teacher: requirements for a psychological portrait of a resilient teacher, a mandatory minimum of the content of a program for the development of resilience, diagnostic material, effective practices (the standard for the development of resilience of a teacher). Psychological and pedagogical approaches have been developed taking into account the implementation of the program for the formation of resilience in ensuring the psychological safety of the teacher. Teachers of educational institutions of the Ivanovo region took part in the testing of the program. The obtained results were processed using the Student's t-test. As a result of the study, it was revealed that the resilience and psychological safety of a teacher are provided by psychological resources (positive thinking, emotional stability, communication skills, empathy) and mechanisms (self-regulation, self-efficacy, self-identification). The materials will be interesting and useful for teachers in building an individual route of self-development, for teachers-psychologists, heads of educational organizations, for specialists of municipal and regional educational authorities in building a system of psychological and pedagogical support for teaching staff, prevention of professional burnout.

Keywords: resilience, psychological safety, teachers.

© Кольчугина Н.И., 2024

For citation: Kolchugina N.I. Psychological and pedagogical approaches to the development of resilience and psychological safety of a teacher. *Nauchnyj poisk: lichnost', obrazovanie, kul'tura = Scientific search: personality, education, culture.* 2024. No. 4. Pp. 57–61. (In Russ). https://doi.org/10.54348/SciS.2024.4.9

Благодарность: Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-18-00678, https://rscf.ru/project/22-18-00678/, ИвГУ.

Acknowledgments: The research was carried out at the expense of the grant of the Russian Science Foundation No. 22-18-00678, https://rscf.ru/project/22-18-00678 /, IvSU.

Актуальность. В «Концепции развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года» приоритетными задачами определены разработка единых подходов и совершенствование организационно-управленческой, научно-методической и информационной базы системы оказания психолого-педагогической помощи участникам образовательных отношений. Важным стало определение стандартов создания психологически комфортной и безопасной образовательной среды, которая актуализируется Указом Президента Российской Федерации от 07.05.2024 №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года», определившим национальной целью укрепление здоровья, повышение психологического благополучия, создание комфортной и безопасной среды.

Безопасная образовательная среда во многом определяется психологической безопасностью педагога [Баева, 2006], которая подвержена все более возрастающим угрозам и рискам. Выделенные источники потенциальных профессиональных стрессов, которые связаны с условиями труда, высокой рабочей нагрузкой, социально напряженными отношениями с участниками образовательных отношений [Шмелева, 2022; Пузырева, 2023; Kärner, 2021], определили необходимость разработки научно обоснованных ресурсов формирования психологической защищенности. Жизнестойкость педагога, способность преодолевать жизненные трудности и находить новые возможности в любой ситуации в зарубежных и отечественных исследованиях определена как значимый ресурс психологической защищенности, психологического благополучия, эмоциональной устойчивости [Кисляков, 2023; Daniilidou, 2020].

Жизнестойкость педагогов определена как сложная, многокомпонентная, динамическая конструкция, включающая мотивационные, когнитивные, эмоционально-волевые, поведенческие аспекты, обеспечивающие устойчивость к социальным и профессиональным угрозам, конструктивное преодоление трудностей – способность находить в них ресурсы развития, сохраняя психологическую безопасность и благополучие. Составляющими жизнестойкости являются вовлеченность, контроль, принятие риска в концепции S.C. Kobasa, S.R. Maddi [Леонтьев, 2006]; гибкость, динамичность и устойчивость в теории T. Kärner с соавт. [Kärner, 2021]; мотивы и личностные особенности, жизнестойкие стратегии поведения – эмоциональные, мотивационные, профессиональные, социальные формы поведения [Mansfield, 2021; Beltman, 2020].

Выявлены детерминанты, обеспечивающие жизнестойкость и психологическую безопасность педагога: жизнерадостность, оптимизм, позитивность [Баева, 2006; Водопьянова, 2014], самоуверенность, удовлетворенность собой, самоэффективнеость [Daniilidou, 2020; Burić, 2018], эмоциональность [Gan, 2022], коммуникативные навыки, общительность, склонность к эмпатии [Кисляков, 2015].

Разработаны и внедрены различные модели формирования жизнестойкости специалистов социономического профиля – менеджеров, педагогов. Разработанная S. Maddi программа повышения жизнестойкости менеджеров – HELP (Hardiness Enhancing Lifestyle Program), включала обучение расслаблению (контролю дыхания, согреванию рук, расслаблению мышц), правильному питанию, обучение совладанию (техники решения проблем и эмоционального инсайта), использование социальной поддержки (навыки общения), физические упражнения, контроль вредных привычек (курение, переедание) [Maddi, 1994].

Программа развития жизнестойкости, разработанная Т.В. Володиной для системы дополнительного профессионального образования педагогов, представляет собой систему социально-психологических мероприятий – диагностический практикум, спецкурс, повышающий психологическую грамотность и личностные способности, психологический тренинг по совершенствованию навыков саморегуляции и релаксации, выработки эффективных стратегий поведения (использование социальной поддержки, конструктивное эмоциональное отреагирование, эффективное целеполагание и определение жизненных перспектив) [Володина, 2014].

За рубежом разработан и активно реализуется масштабный проект по развитию психологической устойчивости педагогов. В Австралии в рамках двух уникальных проектов «BRiTE» (Building Resilience in Teacher Education) – «Повышение устойчивости в педагогическом образовании» и «Staying BRiTE» (Staying BRiTE: Promoting Resilience in Higher Education) – «Остаться в BRiTE: повышение устойчивости в высшем образовании» C. Mansfield, S. Beltman, T. Broadley, N. Weatherby-Fell разработана программа, включающая концептуальные основы устойчивости учителей, которые легли в основу создания пяти модулей онлайн-обучения для поддержки педагогов: «Повышение устойчивости», «Отношения», «Благополучие», «Инициатива», «Эмоции». Каждый модуль интерактивен и персонализирован, что позволяет

пользователям создавать свой личный набор инструментов для поддержки своей устойчивости [Mansfield, 2021].

Однако остается недостаточно разработан научно обоснованный инструментарий для развития у педагогов жизнестойкости и психологической безопасности.

Целью нашего исследования является разработка психолого-педагогических подходов к развитию жизнестойкости и психологической безопасности педагогов – обязательного минимума содержания программы развития, диагностического инструментария, эффективных практик.

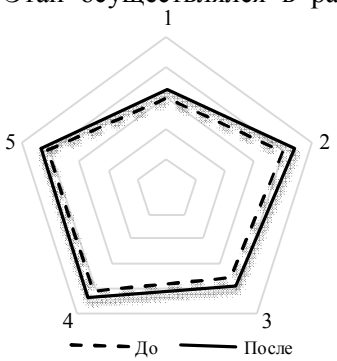
Методы и организация исследования. Для развития жизнестойкости, обеспечивающей психологическую безопасность педагога, была разработана программа, направленная на активизацию детерминант жизнестойкости (субъективная значимость угроз общественного характера, референтное отношение к образовательной среде, устойчивость к профессиональному выгоранию, позитивно-конструктивные копинг-стратегии), личностных ресурсов (позитивное мышление, эмоциональная устойчивость, коммуникативные навыки, эмпатия), психологических механизмов (саморегуляции, самоэффективности, самоидентификации). Программа реализована на базе Университета непрерывного образования и инноваций Ивановской области и общеобразовательных школ – региональных инновационных площадок в рамках сетевого регионального инновационного проекта «Формирование психологической безопасности педагогов в условиях реализации ФГОС ООО» (далее – РИП) в 2022-2024 гг.

Мотивационно-проектировочный этап был направлен на формирование мотивации управленческой команды школы. Этап осуществлялся в рамках курсов повышения квалификации для руководителей, заместителей, педагогов-психологов, проектировочных семинаров, использовались результаты стартовой диагностики, школьных профилей ресурсов и перспектив формирования психологической безопасности.

Формирующий этап был направлен на реализацию интенсив-тренинга «Быть жизнестойким! Профессиональный потенциал педагога» в форме психологических практикумов, стажировочных семинаров. Интенсив-тренинг включал мотивационный блок «Риски и ресурсы», который помог участникам осознать актуальность поиска и активизации личностных ресурсов психологической безопасности. Блоки «Позитивное мышление», «Эмоциональная устойчивость», «Самоэффективность», «Коммуникативные навыки» были направлены на развитие мотивации достижения, навыков позитивного мышления, эмоциональной саморегуляции, фокусировки на позитивных ожиданиях, навыков эффективных коммуникаций. Одновременно закрепление знаний, отработка умений осуществлялась еще и в рамках выполнения практических заданий, заполнения дневника «Быть в ресурсе!».

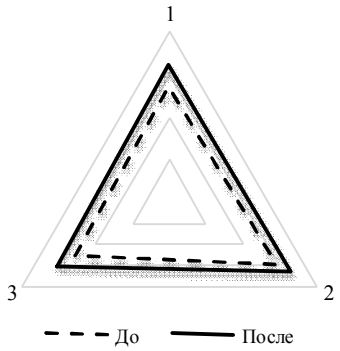
Рефлексивно-аналитический этап выявил эффективность программы формирования жизнестойкости и психологической безопасности, причины достижений, перспективы развития с помощью анализа данных итоговой диагностики, аудит-практикума для управленцев, обобщения методических материалов.

Анализ результатов исследования. Сравнительный анализ результатов диагностики жизнестойкости и психологической безопасности экспериментальной (ЭГ, $n = 90$) и контрольной группы (КГ, $n = 42$) из числа педагогов школ – участников РИП до и после формирующего эксперимента выявил значимые различия (рисунок 1, 2).



Примечание: 1 – референтное отношение к образовательной среде, 2 – удовлетворенность значимыми характеристиками образовательной среды, 3 – защищенность от психологического насилия во взаимодействии с учащимися, 4 – защищенность от психологического насилия во взаимодействии с педагогами, 5 – защищенность от психологического насилия во взаимодействии с администрацией

Рисунок 1. Динамика сформированности психологической безопасности педагогов до и после эксперимента
Figure 1. Dynamics of formation of psychological safety of teachers before and after the experiment



Примечание: 1 – вовлеченность, 2 – контроль, 3 - принятие риска

Рисунок 2. Динамика сформированности жизнестойкости педагогов до и после эксперимента
Figure 2. Dynamics of the formation of teachers' resilience before and after the experiment

Сравнение полученных данных до и после формирующего эксперимента (t-критерий Стьюдента, $p < 0,05$) позволило сделать вывод о повышении уровня сформированности жизнестойкости и психологической безопасности, а значит, об эффективности психолого-педагогической программы, реализованной в рамках эксперимента.

Материалы апробации стали основой для разработ-

ки психолого-педагогических подходов по проектированию деятельности, направленной на развитие жизнестойкости и психологической безопасности педагогов: определение психологического портрета жизнестойкого педагога, обязательного минимума содержания программы развития, диагностического инструментария, эффективных технологий и практик. Изучение концепций и теорий жизнестойкости позволило разработать психологический портрет жизнестойкого и психологически безопасного педагога, являющийся планируемым результатом развития жизнестойкости педагога, включающий личностные характеристики, необходимые знания, умения, навыки.

Жизнестойкий педагог с высоким чувством психологической безопасности – это учитель, активно желающий изменить отношение к трудным ситуациям в профессиональной деятельности или саму ситуацию, убежденный в достоинствах педагогической деятельности, уверенный в своих способностях и успехе своих учеников, активно преодолевающий сложные обстоятельства в образовательном процессе – находящий новые знания, умения, возможности в любой ситуации, использующий позитивно-активные стратегии поведения, выстраивающий эффективные коммуникации для достижения поставленных целей. Он знает ресурсы, технологии и практики формирования и развития жизнестойкости и психологической безопасности. Умеет находить интерес в педагогической деятельности, управлять эмоциями собственными, обучающихся и их родителей, позитивно принимать себя и своих учеников. Имеет желаемый образ жизнестойкой и психологически безопасной личности, навык позитивного мышления, эмоциональной устойчивости, саморегуляции, эффективных коммуникаций, эмпатии, самоэффективности.

На основе зарубежных и отечественных исследований, реализации программы формирования жизнестойкости и для достижения планируемого результата – желаемого образа жизнестойкого и психологически безопасного педагога определены обязательный минимум содержания программы, диагностический и формирующий инструментарий, технологии и практики – стандарт развития жизнестойкости педагога.

Стандарт развития жизнестойкости и психологической безопасности педагога включает следующие разделы.

Жизнестойкость. Жизнестойкость как свойство личности, состояние, результат. Составляющие жизнестойкости: вовлеченность, контроль, принятие риска (концепция С. Кобаса, С. Мадди, Д.А. Леонтьева). Эффекты жизнестойкости: психологическое благополучие, здоровье, устойчивость к профессиональному выгоранию. Жизнестойкость в обеспечении психологической безопасности образовательной среды и педагога.

Ресурсы жизнестойкости, обеспечивающей психологическую безопасность педагога. Позитивное мышление, самоэффективность, эмоциональная устойчивость, коммуникативные навыки, эмпатия. Механизмы формирования: саморегуляция, самоэффективность, самоидентичность. Технологии и практики формирования и развития жизнестойкости: позитивная психология и педагогика, практики автокоммуникаций, технология ненасильственного общения, диалога и сотрудничества, информационно-энергетические практики.

Психологический портрет жизнестойкого педагога. Самодиагностика особенностей жизнестойкости, психологической безопасности в образовательной среде, профессионального выгорания, психологического благополучия, копинг-стратегий, самоэффективности. Риски и ресурсы развития жизнестойкости и психологической безопасности педагога. Индивидуальный план развития жизнестойкости как средство профессионального и личностного самосовершенствования. Методика «Тест жизнестойкости» (С. Мадди, русскоязычная версия Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой). Опросник «Психологическая безопасность образовательной среды» (И.А. Баева).

Позитивное мышление. Особенности позитивного мышления: оптимизм, конструктивный подход. Когнитивные искажения. Достоинства и перспективы педагогической деятельности. Технологии и практики позитивного мышления: позитивная психология и педагогика (позитивные интервенции, практики благодарности и прощения, рефрейминг). Освоение базовых приемов рефрейминга.

Самоэффективность. Составляющие самоэффективности: принятие себя и других – уверенность в своих способностях достигать успех, уверенность в успехе собственных учеников, эффективное целеполагание. Технологии и практики развития самоэффективности: практики автокоммуникаций (самопрограммирование, самовнушение), SMART-технология для достижения цели, информационно-энергетические практики (майндфулнесс). Освоение базовых приемов самовнушения.

Эмоциональная устойчивость. Эмоциональный интеллект. Эмоциональная саморегуляция. Эмоции и телесные ощущения. Мышечный панцирь. Технологии и практики развития эмоциональной саморегуляции: дыхательные практики, нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, информационно-энергетические практики. Освоение базовых приемов мышечного расслабления.

Коммуникативные навыки. Активное слушание, позитивная обратная связь, поддержание доверия и взаимного уважения, удержание конструктивной цели коммуникации, распознавание и противодействие манипуляциям. Эмпатия. Умение взаимодействовать в команде. Технология ненасильственного общения, диалога и сотрудничества. Освоение базовых приемов активного слушания и позитивной обратной связи.

Самоидентичность. Личностное и профессиональное самоопределение. Призвание. Самодиагностика особенностей жизнестойкости, психологической безопасности

в образовательной среде, профессионального выгорания, психологического благополучия, копинг-стратегий, самоэффективности. Достижения и перспективы саморазвития. Методика «Тест жизнестойкости» (С. Мадди, русскоязычная версия Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой). Опросник «Психологическая безопасность образовательной среды» (И.А. Баева).

Выводы. Реализация программы формирования жизнестойкости в обеспечении психологической безопасности педагога путем развития психологических ресурсов и механизмов, применения приемов позитивной психологии и педагогики, информационно-энергетических практик, технологии общения на основе диалога и сотрудничества доказала ее эффективность. Обосновано продуктивным освоение позитивного мышления, эмоциональной саморегуляции, самоэффективности, коммуникативных навыков, используя позитивные и телесно-ориентированные практики. Полученные результаты стали основой для разработки психолого-педагогических подходов развития жизнестойкости и психологической безопасности педагогов: требования к психологическому портрету жизнестойкого педагога, обязательного минимума содержания программы развития жизнестойкости педагога, диагностического инструментария, эффективных практик и технологии. Представленный материал может стать основой для создания единых подходов, стандартов к психолого-педагогическому сопровождению развития жизнестойкости и психологической безопасности педагога на уровне образовательной организации, муниципалитета, региона с целью формирования психологически безопасной образовательной среды.

Список источников

Баева И. А., Бурмистрова Е. В., Лактионова Е. Б., Рассоха Н. Г. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении : практическое руководство. Санкт-Петербург: Речь, 2006. 287 с.

Водопьянова Н. Е., Шестакова К.Н. Позитивный подход к противодействию профессиональному выгоранию // Гуманитарные и социальные науки. 2014. № 5. С. 253-265.

Володина Т. В. Психолого-педагогическая модель развития жизнестойкости педагога. Дисс. … канд. психол. наук. Самара, Ульяновский государственный университет, 2014. 206 с.

Кисляков П. А., Шмелева Е.А., Толстов С.Н. Обеспечение социально-психологической безопасности субъектов образования // Вопросы психологии. 2015. № 5. С. 46-55.

Пузырева Н.А., Корягина К.А., Карасёва Т.В. Психологическое здоровье работников образования различных стажевых категорий // Научный поиск: личность, образование, культура. 2023. № 3. С. 56–61.

Шмелева Е.А., Кисляков П.А., Кольчугина Н.И., Фан Ч.К. Жизнестойкость и психологическая безопасность педагога в образовательной среде // Образование и наука. 2022. Т. 24, № 9. С. 143-173.

Burić I., Macuka I. Self-efficacy, emotions and work engagement among teachers: a two wave cross-lagged analysis // Journal of Happiness Studies. 2018. Vol. 19(3). P. 1917–1933.

Daniilidou A., Platsidou M., Gonida S. E. Primary school teachers' resilience: association with teacher self-efficacy, burnout and stress // Electronic Journal of Research in Educational Psychology. 2020. Vol. 18. P. 549–582.

Gan L., Gao Y., Wu J. Toward measuring Chinese EFL teachers' resilience: the role of teachers' enjoyment, anger, and anxiety // Frontiers in Psychology. 2022. Vol. 13. P. 1-10.

Kärner T.; Bottling M.; Friederichs E.; Sembill D. Between adaptation and resistance: A study on resilience competencies, stress, and well-being in German VET teachers // Frontiers in Psychology. 2021. Vol. 12. P. 1-16.

Maddi S. The Hardiness Enhancing Lifestyle Program (HELP) for Improving Physical, Mental and Social Wellness. (Wellness Lecture Series). Oakland (CA): University of California/Health Net., 1994.

Mansfield C.F. Cultivating Teacher Resilience. International Approaches, Applications and Impact. Cham: Springer, 2021. https://doi.org/10.1007/978-981-15-5963-1

References

Vodopyanova N. E., Shestakova K. N. Positive approach to combating professional burnout. *Gumanitarnye i social'nye nauki = Humanities and social sciences.* 2014. No. 5. Pp. 253-265. (In Russ).

Volodina T. V. Psychological and pedagogical model of developing the teacher's resilience. PhD thesis (Psychology). Samara: Ulyanovsk State University, 2014. 206 p. (In Russ).

Kislyakov P. A., Shmeleva E. A., Tolstov S. N. Ensuring social and psychological security of education subjects. *Voprosy psihologii = Questions of Psychology*. 2015. No. 5. Pp. 46-55. (In Russ).

Baeva I. A., Burmistrova E. V., Laktionova E. B., Rassokha N. G. Ensuring psychological safety in an educational institution: a practical guide. St. Petersburg: Rech, 2006. 287 p.

Puzyreva N.A., Koryakina K.A., Karaseva T.V. Psychological health of educational workers of various probation categories. *Nauchnyj poisk: lichnost', obrazovanie, kul'tura = Scientific search: personality, education, culture*. 2023. No. 3. Pp. 56-61. (In Russ).

Shmeleva E. A., Kislyakov P. A., Kolchugina N. I., Fan Ch. K. Resilience and psychological safety of a teacher in the educational environment. *Obrazovanie i nauka. = Education and Science.* 2022. Vol. 24, №. 9. Pp.143-173. (In Russ).

Burić I. and Macuka I. Self-efficacy, emotions and work engagement among teachers: a two wave cross-lagged analysis. *Journal of Happiness Studies*. 2018. Vol. 19(3). Pp. 1917–1933. (In Eng).

Daniilidou A., Platsidou M., Gonida S. E. Primary school teachers' resilience: association with teacher self-efficacy, burnout and stress. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*. 2020. Vol. 18. Pp. 549–582. (In Eng).

Gan L., Gao Y., Wu J. Toward measuring Chinese EFL teachers' resilience: the role of teachers' enjoyment, anger, and anxiety. *Frontiers in Psychology*. 2022. Vol. 13. Pp. 1-10. (In Eng).

Kärner T.; Bottling M.; Friederichs E.; Sembill D. Between adaptation and resistance: A study on resilience competencies, stress, and well-being in German VET teachers. *Frontiers in Psychology*. 2021. Vol. 12. Pp. 1-16. (In Eng).

Maddi S. The Hardiness Enhancing Lifestyle Program (HELP) for Improving Physical, Mental and Social Wellness. (Wellness Lecture Series). Oakland (CA): University of California/Health Net., 1994. (In Eng).

Mansfield C.F. Cultivating Teacher Resilience. International Approaches, Applications and Impact. Cham: Springer, 2021. (In Eng). https://doi.org/10.1007/978-981-15-5963-1

Статья поступила в редакцию 07.10.2024; одобрена после рецензирования 23.10.2024; принята к публикации 25.10.2024.

The article was submitted 07.10.2024; approved after reviewing 23.10.2024; accepted for publication 25.10.2024