

УДК 159.9.072

*Мартынова Елена Васильевна,
студент
5 курс, Факультет «Психология образования»
Елабужский институт
Казанского (Приволжского) федерального университета
Россия, г. Елабуга
Научный руководитель: Лыдокова Галия Михайловна*

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ РЕЗИЛЬЕНТНОСТЬ УЧИТЕЛЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

***Аннотация:** в статье описывается психологическая резильентность учителя как необходимая способность справляться со стрессами в профессиональной деятельности, используя механизмы защиты и совладающее поведение.*

***Ключевые слова:** психологическая резильентность, учитель, профессиональная деятельность, психологические механизмы защиты, совладающее поведение, внутриличностный конфликт, стрессовая ситуация, «компенсация», копинг-стратегия.*

***Annotation:** The article describes the psychological resistance of the teacher as a necessary ability to cope with stress in professional activities, using defense mechanisms and coping behavior.*

***Keywords:** psychological resistance, teacher, professional activity, psychological defense mechanisms, coping behavior, intrapersonal conflict, stressful situation, "compensation", coping strategy.*

Современная система образования в России подразумевает постоянный профессиональный рост педагога. Это обусловлено быстрым темпом преобразований, происходящих во всем мире, и в частности, в системе образования. Педагогу, как специалисту, необходимо использовать все нововведения в своей работе, постоянно повышать уровень знаний и умений, применять на практике новые стандарты обучения. И такие качества как: стрессоустойчивость, умение разрешать конфликтные ситуации и способность вести конструктивный диалог, очень актуальны и необходимы учителю в его основной деятельности.

Концептуализация психологической резильентности в нашем понимании строится в контексте гибкости и способности личности преобразовать собственное поведение в ответ на изменения среды с целью сохранения внутренней гармонии и душевного равновесия. Способность личности показывать высокие результаты, несмотря на возможные конфликты и стрессы в процессе деятельности. И именно социальное окружение является основным фактором формирования резильентности.

Резильентность, как защитно-совладающее поведение, можно разделить на две составляющие: защитные механизмы и копинг-механизмы. Психологические механизмы защиты срабатывают инстинктивно, на бессознательном уровне. Впервые термин «психологическая защита» был введен основателем психоанализа, известным австрийским психологом З. Фрейдом [4]. Психологическая защита выполняет вспомогательную функцию в ослаблении внутриличностного конфликта между поступающими импульсами бессознательного и требованиями внешней среды, усвоенными в процессе социального взаимодействия. В условиях стрессовой ситуации, внутреннее напряжение растет и альтернативные пути решения просто не замечаются. Очень часто внутреннее напряжение сопровождается эмоциональным возбуждением, которое препятствует процессу рационального выбора путей решения конфликта. Начинает возрастать

тревожность, личность впадает в панику и теряет контроль над собой, что влечет за собой деструктивные последствия. Механизмы психологической защиты помогают стабилизировать состояние личности, ограждая сознание от травмирующих, неприятных событий, переживаний, дискомфорта [3].

Для того, чтобы выявить какой ведущий механизм психологической защиты в своей профессиональной деятельности используют учителя, нами было проведено исследование. Мы использовали методику «Индекс жизненного стиля» (LSI – Life style index), которая была описана в 1979 году на основе психозволюционной теории Р. Плутчик и структурной теории личности Х. Келлерман. Методика адаптирована в лаборатории клинической психологии Психоневрологического института им. В.М. Бехтерева, под руководством профессора Л.И. Вассермана. В результате оказалось, что чаще всего большинство учителей 93,3% применяют такой механизм защиты, как «компенсация», что свидетельствует о стремлении в стрессовой ситуации переключаться на другой вид деятельности, в которой они более успешны, во избежание внутриличностного конфликта. При этом сохраняется самоуважение и не падает самооценка. Такой механизм защиты педагоги используют часто в силу возможности компенсировать свои недостатки, чтобы оставаться идеальным примером для учеников. В профессии учителю необходимо соответствовать высоким стандартам и завышенным требованиям, что накладывает повышенный груз ответственности [2]. Поэтому воображаемым недостаткам, дефектам или нестерпимым чувствам подбирается подходящая замена другими качествами и чувствами. Также допускаем, что использование данного механизма защиты обусловлено игрой определенной социальной роли и мнением большинства о ней. При этом не происходит анализа или структурирования заимствованных качеств и установок, соответственно они не становятся частью этой личности.

Копинг-стратегия требует от индивида включения когнитивных процессов с целью уменьшения влияния негативных факторов стресса.

Большой вклад в исследование копинг-стратегий внес ученый Р. Лазарус [1]. Особое внимание ученый уделял когнитивной оценке стрессовой ситуации, утверждая, что стресс - это не просто встреча с объективным стимулом. Это состояние в большей мере является когнитивным процессом, реальной оценки ситуации индивидом и выбором адекватных способов их решения, исходя из имеющегося опыта.

Для исследования на определение копинг-стратегии, используемой учителями в профессиональной деятельности, мы использовали «Копинг-тест Р. Лазаруса». Было выявлено, что 100% учителей применяют механизм совладания «принятие ответственности». Это говорит о том, что учителя способны принимать свои ошибки, трезво оценивать ситуацию и свое поведение, а также извлекать из сложившейся ситуации урок. Механизм «принятие ответственности» чаще используется сильными и волевыми личностями, осознающими реальное положение дел и свою роль в каждой конкретной ситуации. Такие люди чаще находят конструктивный выход из стрессовой ситуации, получая бесценный опыт, помогающий в профессиональной деятельности.

Таким образом, психологическая резильентность это способность противостоять стрессам и конфликтам, которая просто необходима для учителя в его профессиональной деятельности. Профессия учителя требует от него больших энергетических затрат и постоянного восстановления внутренних ресурсов. По мере приобретения опыта в работе учителя происходит накопление багажа знаний, а значит и способность быстрее и легче находить решения сложных ситуаций.

Библиографический список:

1. Нестерова, О.В. Управление стрессами: учебное пособие / О.В. Нестерова. - Москва: Московский финансово-промышленный университет «Синергия», 2012. - (Университетская серия). - ISBN 978-5-4257-0032-2. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/451386> (дата обращения: 24.03.2023). – Режим доступа: по подписке.
2. Психологические проблемы профессионального выгорания служебной деятельности: методическое пособие / сост. С.С. Новикова. - Москва: ФЛИНТА, 2021. - 48 с. - ISBN 978-5-9765-4769-8. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1852355> (дата обращения: 09.03.2023). – Режим доступа: по подписке.
3. Эго и механизмы защиты: Учебное пособие / Фрейд А. - Москва: ИОИ, 2016. - 151 с.: ISBN 978-5-94193-919-0. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/939767> (дата обращения: 09.03.2023). – Режим доступа: по подписке.
4. Энциклопедия глубинной психологии. Том 1: З. Фрейд: Жизнь. Работа. Наследие / под общ. ред. А.М. Боковой. - Москва: Когито-Центр, 1998. - 794 с. - ISBN 5-89837-002-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1070912> (дата обращения: 09.03.2023). – Режим доступа: по подписке.