

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Ивановский государственный университет»

На правах рукописи

Кольчугина Наталья Ивановна

**«Психолого-педагогические условия развития профессиональной
жизнестойкости как ресурса психологической безопасности педагога»**

Специальность 5.3.4. Педагогическая психология, психодиагностика цифровых
образовательных сред (психологические науки)

Диссертация на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Научный руководитель:
доктор психологических наук,
профессор
Е.А. Шмелева

Иваново
2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПЕДАГОГА.....	15
1.1. Теоретические основы изучения психологической безопасности педагога.....	15
1.2. Психологические аспекты профессиональной жизнестойкости педагога.....	24
1.3. Профессиональная жизнестойкость как ресурс психологической безопасности педагога.....	33
1.4. Психолого-педагогические условия и практики развития профессиональной жизнестойкости педагога	40
Выводы по первой главе	51
Глава 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПЕДАГОГА	53
2.1. Цель, гипотеза, задачи, методы и этапы исследования.....	53
2.2. Восприятие педагогами психологических угроз в образовательной среде школы ..	59
2.3. Психологические детерминанты и механизмы развития профессиональной жизнестойкости педагога	65
2.4. Обоснование методики оценки профессиональной жизнестойкости педагога	83
2.5. Профессиональная жизнестойкость педагога как предиктор психологической безопасности, благополучия и протектор выгорания	88
Выводы по второй главе.....	98
Глава 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПЕДАГОГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ	101
3.1. Методологическое обоснование программы развития профессиональной жизнестойкости педагога	101
3.2. Психолого-педагогическая программа развития профессиональной жизнестойкости педагога.....	112
3.3. Результаты внедрения психолого-педагогической программы развития профессиональной жизнестойкости педагога.....	123
Выводы по третьей главе	142
ВЫВОДЫ.....	145
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	149
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	151
ПРИЛОЖЕНИЯ	184

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования. В современных условиях четко обозначился социальный заказ на разработку технологий психологического обеспечения безопасности личности в образовательной среде, отраженный в ряде стратегических документов. Национальные цели и приоритеты развития Российской Федерации актуализируют создание безопасной и комфортной среды, сохранение благополучия и здоровья человека [90]. Обеспечение доступной и безопасной среды в образовательной организации, включая соблюдение требований охраны труда, жизни и здоровья обучающихся и работников, стало актуальной трудовой функцией (действием), обозначенной в профессиональном стандарте руководителя образовательной организации [94].

Декларируется, что комфортная развивающая образовательная среда обеспечивает условия укрепления здоровья, формирование здорового образа жизни всех участников образовательных отношений. Поиск ресурсов сохранения психологической безопасности педагога в образовательной среде является актуальной потребностью образовательной практики и важнейшей задачей психолого-педагогического поиска.

Включение проблем психологической безопасности личности в перечень приоритетных фундаментальных направлений исследований в области наук об образовании в РФ до 2030 года подчеркивает недостаточную теоретическую и практическую разработанность ресурсной поддержки педагогов в адаптации к профессиональным трудностям, поиску инструментов активизации их внутренних способностей, личностных качеств.

Обеспечению психологической защищенности и комфорта, профилактике внутреннего напряжения и тревожности педагога в ситуациях нарушения психологической безопасности способствует жизнестойкость личности. Жизнестойкость рассматривается как убежденность личности в готовности справиться с ситуацией и открытость всему новому, позволяющая преодолевать трудности, превращая их из потенциально травмирующего фактора в возможности

активно противостоять им, использовать для личностного роста (Д.А. Леонтьев). Жизнестойкость является личностной детерминантой психологической защищенности педагога в образовательной среде – важного компонента психологической безопасности педагогов (И.А. Баева).

Степень разработанности темы. В науке сложились определенные предпосылки рассмотрения жизнестойкости и психологической безопасности личности. Фундаментальными являются положения о единстве личности и деятельности (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, А.А. Бодалев, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубинштейн и др.). Существенное значение в концептуальном плане имеют системные исследования личности в трудной жизненной ситуации (Л.И. Анцыферова, Л.Р. Бурлачук, Ф.Е. Василюк и др.), положения об устойчивости личности к угрозам в образовательной среде (П.А. Кисляков, А.-Л.С. Меерсон, Е.А. Шмелева и др.).

Активное развитие получило изучение проблем психологической безопасности образовательной среды и личности в ней (И.А. Баева, Л.А. Гаязова, А.И. Донцов, В.Г. Зазыкин, Ю.П. Зинченко, О.Ю. Зотова, Г.М. Коджаспирова, И.В. Кондакова, Л.М. Костина, Т.М. Краснянская, Е.Б. Лактионова, Н.Г. Рассоха, М.Ф. Секач, А.К. Сухов, Г.Ю. Фоменко, Н.Л. Шлыкова и др.), профессионального выгорания педагогов (О.И. Бабич, Ю.В. Варданян, Н.Е. Водопьянова, А.А. Парамонов и др.), психологического благополучия и профессионального здоровья (И.В. Дубровина, А.К. Макарова, Л.М. Митина, Е.Н. Ткач и др.).

Важное значение имеют концептуальные основы жизнестойкости личности (Л.А. Александрова, С.А. Богомаз, Д.А. Леонтьев, С. Мадди, А.В. Махнач, Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова, S.C. Kobasa и др.), разработанные с учетом профессиональной группы педагогов (Т.В. Володина, П.А. Кисляков, Е.А. Шмелева, S. Beltman, C.F. Mansfield, A. Masten, Y. Wang и др.).

В то же время требуют изучения психолого-педагогические условия развития у педагогов жизнестойкости как ресурса их психологической безопасности и благополучия в образовательной среде.

Актуальность темы исследования определяется противоречиями между:

- признанием психологической безопасности образовательной среды, здоровья и благополучия человека в качестве национальных целей и усилением психологических угроз и рисков в педагогической деятельности;

- усложняющимися требованиями к психологически безопасным взаимодействиям в образовательной среде и недостаточным использованием педагогом психологических ресурсов в их осуществлении;

- запросом на практические инструменты поддержки психологической безопасности педагогов в образовательной среде и их недостаточной разработанностью.

Интеграция данных направлений актуализирует необходимость разработки научно обоснованных ресурсов и программ развития профессиональной жизнестойкости педагога, которые обеспечивают психологическую безопасность педагога. Обозначенная актуальность и указанные противоречия определяют **научную проблему** – определить психолого-педагогические условия развития профессиональной жизнестойкости педагога как ресурса его психологической безопасности в образовательной среде.

Очевидно, что психологическая безопасность педагога во многом определяется готовностью продуктивно взаимодействовать в ситуациях ее нарушения, адаптироваться к профессиональным трудностям, превращая их из потенциально травмирующего фактора в возможности для личностного роста.

Цель исследования: теоретическое обоснование, выявление и эмпирическая проверка психолого-педагогических условий развития профессиональной жизнестойкости педагога как ресурса его психологической безопасности в образовательной среде.

Объект исследования: психологическая безопасность педагога в образовательной среде.

Предмет исследования: психолого-педагогические условия развития профессиональной жизнестойкости как ресурса психологической безопасности педагога в образовательной среде.

Основная гипотеза. Профессиональная жизнестойкость как динамический процесс и интегративная характеристика личности, отражающая способность конструктивно справляться с трудностями, вызовами и изменениями, возникающими в образовательной среде, может выступать ресурсом психологической безопасности педагога.

Частные гипотезы.

1. Существуют различия в оценке педагогами образовательной среды, позволяющие выявить угрозы их психологической безопасности в профессиональной деятельности.

2. Существует взаимосвязь между компонентами психологической безопасности образовательной среды и детерминантами профессиональной жизнестойкости, позволяющая рассматривать ее как ресурс психологической безопасности педагога.

3. Эффективное развитие профессиональной жизнестойкости педагога возможно при реализации психолого-педагогических условий, включающих сформированность активной субъектной позиции, обогащение профессионального опыта через практико-ориентированные ситуации, актуализацию личностных ресурсов и целенаправленное сопровождение в рамках психолого-педагогической программы.

4. Программа, основанная на субъектно-деятельностном, риск-ресурсном, средовом подходах, построенная с учетом выявленных психолого-педагогических условий, приведет к значимому повышению уровня профессиональной жизнестойкости (по структурным компонентам) и психологической безопасности педагога в образовательной среде.

Задачи исследования.

1. На основе теоретического анализа уточнить понятие профессиональной жизнестойкости педагога.

2. Обосновать структурно-содержательную характеристику профессиональной жизнестойкости педагога как ресурса психологической безопасности в образовательной среде.

3. Выделить психолого-педагогические условия развития профессиональной жизнестойкости педагога.

4. Эмпирически обосновать риски и угрозы психологической безопасности в профессиональной деятельности педагога.

5. Выявить психологические детерминанты, механизмы, личностные ресурсы развития профессиональной жизнестойкости педагога.

6. Сформировать психодиагностический инструментарий для изучения профессиональной жизнестойкости педагога.

7. Выявить взаимосвязи компонентов психологической безопасности образовательной среды и профессиональной жизнестойкости педагога в ней.

8. Разработать и апробировать с учетом выявленных психолого-педагогических условий программу, направленную на развитие профессиональной жизнестойкости педагога в образовательной среде.

Методологическая и теоретическая основа исследования.

Методологическую основу исследования составили субъектно-деятельностный (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, Л.И. Анциферова, А.Г. Асмолов, А.А. Бодалев, А.В. Брушлинский, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубинштейн и др.), риск-ресурсный (И.А. Баева, Н.Е. Водопьянова, Д.А. Леонтьев, В.И. Моросанова, С.F. Mansfield и др.), средовый подходы (И.А. Баева, Б.Ф. Ломов, А.В. Махнач, В.А. Ясвин, С.F. Mansfield, M. Ungar и др.).

Теоретической основой исследования выступили:

- теория жизнестойкости личности (Т.В. Володина, Д.А. Леонтьев, С. Мадди, Е.И. Рассказова, S.C. Kobasa, С.F. Mansfield и др.);
- теория психологической безопасности личности в образовательной среде (И.А. Баева, П.А. Кисляков, Л.М. Костина, Е.А. Шмелева и др.);
- теория психологического благополучия, профессионального долголетия и здоровья (И.В. Дубровина, Л.М. Митина и др.);
- положения о психологическом сопровождении субъектов образовательного процесса (А.А. Баканова, И.А. Зимняя, Е.П. Кораблина, Н.В. Кузьмина, В.А. Якунин и др.);

- теория осознанной саморегуляции (Л.П. Гримак, Л.Г. Дикая, О.А. Конопкин, А.С. Кузнецова, А.Б. Леонова, В.И. Моросанова и др.);
- теория самоэффективности (А. Бандура, М.И. Гайдар и др.);
- положения позитивной психологии и педагогики (А.А. Реан и др.).

В соответствии с целью и задачами исследования использовался комплекс **методов**: теоретические (понятийно-терминологический анализ, анализ научной литературы по проблеме исследования, синтез, конкретизация, метод теоретического моделирования, обобщение); эмпирические (анкетирование, психодиагностическое тестирование, формирующий эксперимент); методы математико-статистической обработки данных результатов исследования (дескриптивный, корреляционный, факторный, регрессионный, кластерный анализ, α -Кронбаха, Р. Кеттелла, Фридмана χ^2 , U-критерий Манна-Уитни, T – критерий Вилкоксона). Количественная обработка результатов исследования осуществлялась с применением статистического пакета SPSS 26, JASP 17.

Методический инструментарий представлен следующими методиками и опросниками: «Тест жизнестойкости» (С. Мадди, русскоязычная версия Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой); методика «Профессиональная жизнестойкость» (В. Moreno-Jiménez, русскоязычная версия Е.А. Шмелевой, П.А. Кислякова); методика «Психологическая безопасность образовательной среды школы» (И.А. Баева); опросник «Профессиональное выгорание» (Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова, А.Д. Наследов); методика «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф, в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко); опросник «Индекс хорошего самочувствия» (WHO-5) (ВОЗ); опросник совладания со стрессом (С. Carver, адаптация Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой, Е.Н. Осина); шкала самоэффективности (Р. Шварцер, М. Ерусалем, адаптация В.Г. Ромека); методика «Инвентаризация оценки курса» (M. Nehari, H. Bender, русскоязычная версия Е.А. Шмелевой).

Экспериментальная база исследования. Психолого-педагогический эксперимент был проведен на базе ГАУДПО Ивановской области «Университет непрерывного образования и инноваций» и общеобразовательных организаций

Ивановской области (ЧОУ Новая школа г. Иваново, МОУ СШ №1 г. Фурманов, МОУ СШ №3 г. Фурманов, МОУ СШ №7 г. Фурманов, МБОУ СШ №4 г. Шуя, МБОУ Лежневская СШ №11, МКОУ Шилыковская СШ Лежневского района, МКОУ Морозовская СШ Тейковского района). На разных этапах в исследовании приняло участие 1142 педагога дошкольных, общеобразовательных организаций, колледжей Ивановской области (11,3% мужчин, 88,7% женщин, в возрасте от 20 до 76 лет, имеющих стаж педагогической деятельности в среднем 22 года, в том числе на констатирующем этапе - 511 человек, на этапе операционализации – 331 человек, на этапе адаптации методики – 218 человек, на формирующем этапе - 82 педагога региональной инновационной площадки (36 человек -экспериментальная, 46 человек – контрольная группы)).

Организация исследования. Исследование было проведено в три этапа и осуществлялось в период с 2021 по 2024 гг.:

- первый этап (2021-2022 гг.) включал анализ и обобщение научных источников по проблеме жизнестойкости и психологической безопасности педагога, определение исследовательской проблемы, ключевых подходов, методических инструментов;

- второй этап (2022-2023 гг.) был посвящен эмпирическому исследованию психологических угроз педагога в образовательной среде, выявлению взаимосвязи жизнестойкости и психологической безопасности, определению психологических детерминант, личностных ресурсов и механизмов развития профессиональной жизнестойкости педагога, разработке программы опытно-экспериментальной работы;

- третий этап (2023-2024 гг.) включал апробацию психолого-педагогической программы, оценку ее эффективности, интерпретацию и оформление результатов.

Научная новизна исследования.

1. Обосновано авторское содержание понятия профессиональной жизнестойкости педагога. Впервые представлена ее психологическая структура для обеспечения психологической безопасности педагога в образовательной среде: когнитивный, эмоционально-волевой, поведенческий компоненты и их критерии.

2. Конкретизированы факторы актуальных психологических угроз в профессиональной деятельности педагогов: общественного характера, интенсификации труда, межличностного характера, цифровизации образования.

3. Показано, что профессиональная жизнестойкость педагога обеспечивает его психологическую безопасность по критериям референтной значимости образовательной среды, удовлетворенности ее значимыми характеристиками, защищенности от психологического насилия во взаимодействии; лежит в основе сопротивляемости профессиональному выгоранию и способствует психологическому благополучию личности.

4. Определены психолого-педагогические условия развития профессиональной жизнестойкости, связанные с психологическими детерминантами (отношением к образовательной среде, субъективной значимостью угроз общественного характера), механизмами (эмоциональной саморегуляцией, самоэффективностью, самоидентификацией), личностными ресурсами (навыками совладания, позитивным мышлением, эмоциональной устойчивостью, коммуникативными навыками, рефлексивностью и осознанностью) и построенной на их основе психолого-педагогической программой.

5. Разработан диагностический инструментарий для изучения профессиональной жизнестойкости педагога. На русскоязычной выборке педагогов адаптирована методика изучения профессиональной жизнестойкости В. Moreno-Jiménez.

Теоретическая значимость исследования состоит:

- в уточнении понятия профессиональной жизнестойкости педагога как ресурса его психологической безопасности в образовательной среде;
- в обосновании психолого-педагогических условий развития профессиональной жизнестойкости педагога;
- в разработке психолого-педагогической модели развития профессиональной жизнестойкости педагога, обогащающей комплекс теоретических положений о феномене жизнестойкости личности.

Полученные в ходе исследования результаты вносят вклад в педагогическую психологию, в развитие теоретических представлений об условиях развития профессиональной жизнестойкости личности как её важнейшего психологического ресурса и могут служить основой для дальнейших исследований.

Практическая значимость исследования состоит в том, что доказана эффективность реализации психолого-педагогических условий развития профессиональной жизнестойкости педагога, что может быть использовано в практике руководителями и педагогами образовательных организаций для обеспечения психологически безопасной среды школы. Программа развития профессиональной жизнестойкости педагога используется в образовательных организациях Ивановской области.

Разработанные методические материалы (профиль рисков, ресурсов и перспектив, программы инновационных проектов школ, дополнительные профессиональные программы повышения квалификации «Психологическая безопасность педагога в условиях реализации ФГОС и ФОП основного общего образования» и «Жизнестойкость как ресурс педагога: создание безопасной образовательной среды», тренажер, методические разработки школьных команд) апробированы на базе региональной инновационной площадки Ивановской области и могут быть использованы в воспитательной работе и в психологическом сопровождении образовательной среды школ.

Учебное пособие «Психологическая безопасность образовательной среды и ее субъектов» используется в разработке и реализации ООП ВО, дополнительных профессиональных программ повышения квалификации и профессиональной переподготовки педагогических кадров. Результаты исследования включены в учебно-методические материалы для студентов психолого-педагогического направления подготовки. Адаптированная русскоязычная версия методики «Профессиональная жизнестойкость» может быть использована в деятельности педагогов-психологов.

Положения, выносимые на защиту:

1. Профессиональная жизнестойкость педагога представляет собой динамический процесс и интегративную характеристику личности, отражающую способность конструктивно справляться с трудностями, вызовами и изменениями в образовательной среде, адаптироваться к её условиям, в том числе в ответ на возникающие угрозы нарушения психологической безопасности педагога, преобразовывать трудности в ситуации развития, обеспечивая качество профессиональной деятельности. На основе конструктивных стратегий она способствует устойчивости педагога к угрозам, профессиональному выгоранию, сохранению психологической безопасности и благополучия.

2. В структуру профессиональной жизнестойкости педагога входят когнитивный (позитивное мышление и восприятие, вера в свои силы и компетенции, установка на личностный рост и саморазвитие, готовность к изменениям, убежденность в развивающем потенциале профессии), эмоционально-волевой (увлеченность, эмоциональная устойчивость, самоконтроль, целеустремленность), поведенческий (умение анализировать ситуацию и планировать стратегии поведения, активная позиция, поиск ресурсов и поддержки, концентрация на совладании, приверженность профессии, включенность в деятельность, выстраивание эффективных коммуникаций) компоненты.

3. Значимым ресурсом психологической безопасности педагога в ответ на возникающие в образовательной среде угрозы является его профессиональная жизнестойкость, лежащая в основе устойчивости к профессиональному выгоранию, сопротивляемости внешним условиям, в том числе психотравмирующего характера, по критериям референтной значимости образовательной среды, удовлетворенности ее значимыми характеристиками, защищенности от психологического насилия во взаимодействии, способствующая психологическому благополучию.

4. Психолого-педагогическими условиями развития профессиональной жизнестойкости педагога, обеспечивающей его психологическую безопасность в образовательной среде, являются сформированность активной позиции по отношению к образовательной среде, позволяющая переосмысливать

субъективную значимость психологических угроз; целенаправленное создание практико-ориентированных ситуаций для активизации самоидентификации, самоэффективности, применение техник эмоциональной саморегуляции; актуализация ключевых личностных ресурсов (навыков совладания, позитивного мышления, эмоциональной устойчивости, эффективной коммуникации и осознанности); использование в работе с педагогами специальной психолого-педагогической программы.

5. Программа развития профессиональной жизнестойкости педагога построена с учетом субъектно-деятельностного, риск-ресурсного, средового подходов и последовательно реализуется через мотивационно-целевой, проектировочно-технологический, процессуально-формирующий этапы, по направлениям психологической диагностики, просвещения, консультирования, коррекции. Программа использует технологию внутришкольного командообразования, включающую комплекс мероприятий для управленческих команд (взаимоаудит-практикумы, проектировочный семинар, открытую экспертизу, стажировки) и для педагогов (интенсив-тренинг, групповые и индивидуальные консультации, самоаудит-практикумы, мастер-классы, ведение тренажера). В реализации психолого-педагогической программы применяются методы позитивной психологии и педагогики, педагогики диалога и сотрудничества, целеполагания и планирования, автокоммуникаций, практик внимательности и осознанности, психофизических оздоровительных гимнастик.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные теоретические положения и практические рекомендации обсуждались на международных, всероссийских и региональных научно-практических конференциях. Результаты исследования представлены в докладах на международных научно-практических конференциях «Личностные и регуляторные ресурсы человека в условиях социальных вызовов» (Москва - Ставрополь, 2023), «Учитель будущего в фокусе диалога наук и образовательных практик» (Москва, 2023), «Междисциплинарный подход к изучению благополучия человека» (Чирчик, Узбекистан, 2023), «Образование в эпоху интеллектуальных

технологий: психологические ресурсы развития педагога» (Москва, 2024), на всероссийских научных конференциях «Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований» (Москва, 2023), «Психологическая безопасность и жизнестойкость в помогающем социуме» (Шуя, 2024) и др. Результаты работы используются в ГАУДПО Ивановской области «Университет непрерывного образования и инноваций» в реализации ДПП для управленческих команд и педагогов, внедрены в образовательный процесс ИвГУ для студентов направлений подготовки «Педагогическое образование» и «Психолого-педагогическое образование». Теоретико-методические основы исследования разработаны и внедрены при реализации научного проекта «Жизнестойкость в психологической безопасности специалистов социномического профиля» (грант РФФ 2022-2024).

Достоверность и обоснованность полученных результатов обеспечивалась анализом специальной научной литературы по проблеме исследования, концептуальным обоснованием формирующего эксперимента, подбором валидных психологических методов и методик, их использованием в соответствии с поставленными задачами, объемом и репрезентативностью выборки, корректным применением методов статистической обработки полученных данных.

Работа соответствует паспорту научной специальности 5.3.4 Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред, направлениям ее исследований, изложенных в пунктах 1. Психология обучающегося как субъекта образовательной среды на разных ступенях образования (дошкольного, школьного, послевузовского, переподготовки), его личностное развитие; 3. Психологические закономерности развития личности взрослого в условиях непрерывного образования, обучения, послевузовской подготовки и переподготовки. Основное содержание диссертации и результаты исследования отражены в 25 научных публикациях, 4 из которых входят в перечень рецензируемых изданий ВАК.

Структура диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и восьми приложений. Текст диссертации представлен на 207 страницах, содержит 19 таблиц и 16 рисунков.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПЕДАГОГА

1.1. Теоретические основы изучения психологической безопасности педагога

Программа фундаментальных научных исследований в Российской Федерации на долгосрочный период (утвержденная Распоряжением Правительства РФ №3684-р от 31.12.2020 г.) в числе приоритетного направления выделяет психолого-педагогическое сопровождение развивающей и безопасной образовательной среды. Организация доступной и безопасной среды в образовательной организации, обеспечение требований охраны труда, жизни, здоровья обучающихся, работников стала актуальной трудовой функцией (действием), обозначенной в профессиональном стандарте руководителя образовательной организации [94]. Декларируется, что комфортная развивающая образовательная среда обеспечивает условия сохранения и укрепления здоровья, формирование здорового образа жизни всех участников образовательных отношений. Национальные цели и стратегические приоритеты развития Российской Федерации также актуализируют создание безопасной комфортной среды, сохранение благополучия и здоровья личности [90, 92, 93, 125].

Психологическое благополучие и безопасность, являясь базовыми потребностями личности с точки зрения представителей гуманистической психологии (А. Маслоу, К. Роджерс, В.П. Симонов), создают условия для внутренней активности, мотивации, дают основу для саморазвития, самоактуализации, самореализации личности. «Только гармоничное сочетание сильной державы и благополучия человека обеспечит формирование справедливого общества и процветания России» [91].

Понятие психологической безопасности является довольно многозначным. При этом его собственная сущность зачастую размывается в других понятиях: защита (защищенность), устойчивость (жизнестойкость, стрессоустойчивость), динамическое равновесие, потребность, ценность, ресурс, сопротивляемость,

совладание, адаптация, благополучие, здоровье, определенность и пр. Как отмечают А.И. Донцов с соавторами, диапазон оснований психологической безопасности личности постоянно расширяется в научном дискурсе. Различные личностные образования рассматриваются как ресурсы преодоления психологического дискомфорта и обеспечения психологической безопасности [109].

За последние 20 лет в российских вузах и академических институтах сформировались научные школы и коллективы, занимающиеся исследованиями в области психологической безопасности:

- Институт психологии РАН (г. Москва): макропсихологический анализ социальных явлений и глобальных рисков (А.Л. Журавлев, Т.А. Нестик, А.В. Юревич и др.), психологическая безопасность личности (Ю.В. Быховец, Н.В. Тарабрина, Н.Е. Харламенкова и др.);
- Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова (г. Москва): психология безопасности и психологическая безопасность личности (А.И. Донцов, Ю.П. Зинченко, Г.У. Солдатова и др.);
- Московский государственный психолого-педагогический университет (г. Москва): психологическая безопасность образовательной среды (Т.Н. Березина, А.Ю. Коджаспиров, А.В. Кокурин, А.В. Литвинова, О.А. Ульянина и др.);
- Гуманитарный университет (г. Екатеринбург): социально-психологическая безопасность личности, психологическая безопасность общества (О.Ю. Зотова, Е.Б. Перелыгина и др.);
- Южный федеральный университет (г. Таганрог): социально-психологическая безопасность личности (Н.А. Лызь, Т.В. Эксакусто и др.);
- Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова (г. Ярославль): психологическая безопасность личности (Т.Л. Смирнова, Л.Ю. Субботина, Т.Л. Чудакова и др.);

- Череповецкий государственный университет (г. Череповец): психологическая безопасность личности (И.И. Корягина, В.Г. Маралов, Т.П. Маралова и др.);
- Мордовский государственный педагогический университет им. М.Е. Евсевьева (г. Саранск): психологическая безопасность субъектов образования и профессиональной деятельности (Ю.В. Варданян и др.);
- Российский государственный социальный университет (г. Москва) и Ивановский государственный университет (гг. Иваново - Шуя): психологическая безопасность субъектов образования и профессиональной деятельности (П.А. Кисляков, Е.А. Шмелева и др.).

Одной из самых известных российских научных школ в области психологической безопасности образовательной среды является коллектив научно-исследовательской лаборатории «Психологическая культура и безопасность образования» на базе РГПУ им. А.И. Герцена под руководством доктора психологических наук, профессора, академика РАО И.А. Баевой, который изучает различные аспекты психологической безопасности образовательной среды. Психологическая безопасность педагога как субъекта образовательной среды входит в объектное поле данного диссертационного исследования.

Эмпирически установлено и теоретически доказано, что психологическая безопасность педагога является важным условием психологической безопасности образовательной среды, а ощущаемое им состояние защищенности и устойчивости повышает уровень психологического благополучия, устойчивости к профессиональному выгоранию, улучшает психическое здоровье педагога (Н.Н. Баев, И.А. Баева, Л.А. Гаязова, П.А. Кисляков, И.В. Кондакова, Е.Б. Лактионова, С.В. Тарасов, Е.А. Шмелева и др.) [16, 96, 106].

Разводя психологическую безопасность образовательной среды и психологическую безопасность личности (обучающихся, педагогов), одновременно отмечая их взаимосвязанность и взаимозависимость, И.А. Баева с коллегами обосновывает:

- с одной стороны, защищенность, психическое благополучие, психическое здоровье педагога в качестве значимых условий формирования и развития безопасной образовательной среды: «...психологическая безопасность образовательной среды – как прямое продолжение психологической безопасности личности учителей, учащихся и их родителей» [96, С.15-16];

- с другой стороны, влияние безопасной образовательной среды на формирование психологической безопасности педагога [11, 96].

Е.Н. Ткач также подчеркивает: «существенным фактором, обеспечивающим безопасность образовательной среды, является полноценно функционирующий, достаточно здоровый педагог, способный к продуктивному педагогическому взаимодействию» [130, С.278].

Психологическая безопасность педагога становится гарантией психологической безопасности обучающихся, их родителей, способствует сохранению их благополучия и психического здоровья, повышает образовательные результаты, определяет эффективность реализации федерального государственного образовательного стандарта общего образования [95].

Средовое влияние обозначено в культурно-исторической концепции Л.С. Выготского, где определено, что источником психологической безопасности развивающейся личности выступает среда, в которой взрослый, с одной стороны, является «организатором и управителем», а с другой – частью этой среды [27].

М.А. Пинской выявлена зависимость безопасности школьной среды и учебных достижений учащихся резильентных школ, функционирующих в сложных социальных условиях [101]. Функционирование этих связей определяет и психологическую безопасность образовательной среды, и психологическую безопасность педагога факторами повышения качества образования.

Концепция психологической безопасности образовательной среды, разработанная И.А. Баевой, построена на методологии, согласно которой, психологически безопасной средой можно считать такую среду, в которой большинство участников имеют положительное отношение к ней, высокие показатели индекса удовлетворенности взаимодействием и защищенности от

психологического насилия (рис. 1). «Психологическая безопасность образовательной среды – это состояние образовательной среды, свободное от проявлений психологического насилия, удовлетворяющее потребность в личностно-доверительном общении, создающее референтность среды» [11].

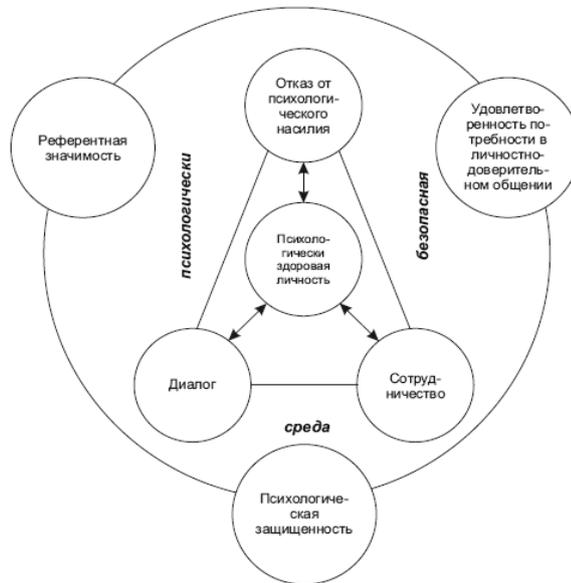


Рисунок 1 – Модель психологической безопасности образовательной среды (по И.А. Баевой)

Таким образом, психологическая безопасность представляет собой сложное интегративное образование, позволяющее человеку реализовывать свое предназначение в различных сферах жизнедеятельности. Представим несколько определений психологической безопасности личности, которые, на наш взгляд, объединяют несколько подходов.

А.В. Литвинова с коллегами определяют психологическую безопасность личности как способность сохранять устойчивость и сопротивляемость под влиянием стресс-факторов и деструктивных воздействий на макро-, мезо- и микроуровнях, находить продуктивные когнитивные, эмоциональные и поведенческие ресурсы для их преодоления, поддержания позитивных межличностных отношений и оптимального психического функционирования [102].

А.В. Литвиновой выделены «морально-коммуникативный компонент, связанный с гибким использованием коммуникативных норм межличностного общения, толерантности и открытости; ценностно-смысловой компонент,

обеспечивающий психологическую безопасность личности благодаря осмысленности жизни, обретению высших смыслов бытия, которые позволяют извлекать из стрессовых ситуаций позитивный опыт; мотивационно-волевой компонент, поддерживающий состояние защищенности посредством целеполагания, способности к целенаправленной деятельности и использования проблемно-ориентированного копинга для преодоления экстремальных ситуаций; компонент внутреннего комфорта, проявляющийся в отсутствии тревоги, депрессии, ощущении субъективного благополучия, удовлетворенности жизнью, уверенности в себе» [102, С. 10].

Психологически устойчивая личность контролирует собственные эмоциональные переживания и использует конструктивные стратегии поведения. Р.В. Агузумцян и Е.Б. Мурадян рассматривают психологическую устойчивость личности в контексте таких личностных характеристик, как «стабильность» и «изменчивость» в широком смысловом континууме, подчеркивая связь психологической устойчивости и процесса адаптации [1].

«Психологическую безопасность педагога рассматривают и как свойство личности, предполагающее наличие неких личных качеств, создающих барьер от воздействий деструктивного характера, и как состояние, включающее в себя базовую защищенность личности и общества, и как процесс воспроизведения определенных психологических характеристик заново каждый раз, когда встречаются участники социальной среды» [133, С. 8-9].

Эмпирическими показателями в оценке психологической безопасности образовательной среды выступают защищенность личности от психологического насилия во взаимодействиях учащихся и педагогов, удовлетворенность субъектов образовательного процесса основными характеристиками среды (по признакам субъективного благополучия), позитивное отношение (референтность) - переживание эмоционально-положительного отношения других, удовлетворенность деятельностью, уверенность в себе, психологическое здоровье, способность сохранять свою целостность и эффективность в разных видах деятельности и в различных ситуациях [12].

Защищенность и устойчивость личности способствует формированию уверенности, эмоционально-положительного отношения к себе и другим, определяет удовлетворенность результатами деятельности, способность сохранять свою целостность и эффективность в различных ситуациях. Позитивное, референтное отношение к образовательной среде, конструктивное восприятие угроз в педагогической деятельности помогают преодолевать трудные жизненные ситуации, находить в них новые возможности.

Составляющие психологической безопасности личности педагога дополнены Н.С. Ефимовой. В них она включает не только психологическую и социальную компетентности в области безопасности, способность личности, с одной стороны, сохранять устойчивость (стабильность) в среде с определенными параметрами и с психотравмирующими воздействиями, в сопротивляемости деструктивным внутренним и внешним воздействиям, но и, с другой стороны, проявлять эмоциональную экспрессивность, интеллектуальную, поведенческую вариативность, определяющую оптимальную позицию субъекта в данных средовых условиях, но и направленность учителя на безопасность по отношению к себе, другим людям и окружающей действительности [38].

Л.М. Костина конкретизирует содержание психологической безопасности личности субъекта образования на этапе перехода на следующую ступень обучения, выделяет «четыре компонента (устойчивость, сопротивляемость, защищенность, эффективность деятельности) и их показатели - умение управлять своим поведением, эмоциями, уверенность в своих силах, самооценка, направленность личности, смысложизненные ориентации, умение устанавливать межличностные отношения, склонность к эмпатии, вовлеченность, наличие жизненных целей, наличие представлений о конструктивном поведении, психические состояния, эмоциональное беспокойство, тревожность, результат деятельности» [56, С. 103].

Обобщение научных подходов позволяет нам рассматривать психологическую безопасность личности педагога как особое состояние, которое проявляется в способности сохранять устойчивость в ситуациях, угрожающих

продуктивным взаимодействиям между участниками образовательных отношений, в сопротивляемости к негативным воздействиям в профессиональной деятельности, в удовлетворенности, защищенности и референтной значимости образовательной среды, самоэффективности и контроля над происходящим в процессе работы.

На психологическую безопасность педагога оказывают влияние как внешние (образовательная среда, социум, семья), так и внутренние факторы (поведение, способности, личностные качества). Значимым внешним фактором, обеспечивающим психологическую безопасность педагога, как уже указывалось, является образовательная среда. И.А. Баева с коллегами отмечает, что в качестве личностных факторов психологической безопасности рассматриваются контактность, открытость, юмор, доброжелательность в общении, воля к достижениям, самодостаточность, самоуважение, психическое благополучие, высокий уровень интеллекта, жизнестойкость, способность принимать решения и нести за них ответственность, внутренний локус контроля, оптимизм, рефлексия, здоровые коммуникационные установки, самосовершенствование [10].

В работах Т.И. Куликовой и Д.В. Малого доказано, что основными факторами психологически безопасной образовательной среды являются уровень развития профессиональных и личностных качеств педагогов – эмоциональной устойчивости, творческого мышления, способности к рефлексии, гуманистической направленности, эмпатии, толерантности. Наиболее успешными в обеспечении психологической безопасности педагогов являются школы, которые уделяют внимание человеческим ресурсам и поддерживают эгалитарную командную среду, все время сосредоточиваясь на цели организации [194].

М. Janik, S. Rothmann обращают внимание на тот факт, что реляционные факторы (отношения с коллегами, с начальством, эмоциональное истощение) сильно влияют на психологическую безопасность педагогов [186].

Ю.В. Смык и А.Ю. Качимская в качестве системной характеристики личности педагога, обеспечивающей актуализацию его личностных, профессиональных и коммуникативных ресурсов, сознательно используемых для

выстраивания комфортной и безопасной образовательной среды школьников, обоснован потенциал психологической безопасности педагога [122]. Потенциал представляет собой постоянно обогащаемую, развиваемую и совершенствуемую в процессе личностного и личностно-профессионального становления систему компетенций или качеств педагога. В блоке личностных качеств потенциал психологической безопасности педагога обеспечивается открытостью и искренностью педагога, его «понимающей» личностной позицией и пунктуальностью. В блоке профессиональных характеристик - внимательностью учителя, ориентацией на успех школьника, в блоке коммуникативных качеств педагога - справедливостью и объективностью педагога, тактичностью, вежливостью и симпатией к учащимся.

Таким образом, поиск ресурсов и инструментов обеспечения безопасной образовательной среды определен приоритетным направлением психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса и научных разработок в Программе фундаментальных научных исследований в Российской Федерации на долгосрочный период, в стратегических приоритетах и национальных целях развития образования и Российской Федерации, в профессиональных стандартах педагогов и руководителей образовательных организаций, ФГОС общего образования.

Обобщение представлений о психологической безопасности личности педагога дает возможность понимать ее как особое состояние, которое проявляется в способности сохранять устойчивость в ситуациях, угрожающих продуктивным взаимодействиям между участниками образовательных отношений, в сопротивляемости к негативным воздействиям в профессиональной деятельности, в удовлетворенности, защищенности и референтной значимости образовательной среды, самоэффективности и контроля над происходящим в процессе работы. Анализ личностных ресурсов, обеспечивающих психологическую безопасность педагога в образовательной среде, обусловил рассмотрение жизнестойкости педагога как одной из ее детерминант. Поэтому в следующем параграфе

рассмотрим психологические аспекты профессиональной жизнестойкости педагога.

1.2. Психологические аспекты профессиональной жизнестойкости педагога

Необходимость поиска ресурсов и инструментов обеспечения психологической безопасности педагога обуславливает анализ личностных ресурсов, обеспечивающих сопротивляемость негативным факторам образовательной среды. Задача расширения параметров общей оценки психологической безопасности образовательной среды делает целесообразным изучение жизнестойкости как одной из детерминант психологической безопасности педагога.

Нарастающее число непредвиденных сложных ситуаций, современные политические, социальные, экономические вызовы и угрозы, выявленные в образовательной среде, актуализируют новые компетенции педагога, позволяющие быстро, гибко, эффективно реагировать, адаптироваться к изменяющимся условиям. Способность преодолевать трудности, находить в них новые возможности и перспективы саморазвития делает человека более выносливым, позитивным и устойчивым к жизненным трудностям, уверенным в своих действиях, в осознанном влиянии на достижение результатов, т.е. более жизнестойким.

Понятие «жизнестойкость», «жизнестойкий» в словарях русского языка определено как «упорно отстаивающий свое существование, такой устойчивый, крепкий, что трудно разрушить» [131], обладающий жизненной силой, способный сопротивляться неблагоприятным жизненным обстоятельствам [39]. Часто в качестве синонимичных рассматривают понятиями стрессоустойчивость, жизнеспособность, выносливость, долговечность, живучесть, жизненность, прочность, стойкость, устойчивость.

Феномен «жизнестойкость» имеет глубокие философские корни. Признаки, источники стойкости и мужества, расширяющие представления о жизнестойкости

личности, стали предметом исследования уже в античной философии – эллинистическо-римской философии, в направлении, синонимичном и в названии, и в содержании – стоицизм. Зенон был первым среди философов, утверждавшим о природной целесообразности, значимости всякого действия, направленного на сохранение и поддержание собственного существования [63].

Истоки осмысления проблемы жизнестойкости можно обнаружить в философских школах Древнего Востока. Вопросы об условиях выживаемости в окружающей среде, противодействия трудным жизненным ситуациям, поиска ресурсов жизненной энергии получили широкое освещение и рассматривались во взаимосвязи с социальными и нравственными отношениями в философии Древней Индии, Китая (Санкхья, Буддизм, Йога), где значимыми механизмами и ресурсами жизненной активности были определены морально-нравственное поведение, осознанная деятельность активной и творческой личности, профессиональное и личностное самоопределение, духовные и психофизические практики.

Идея активной роли человека в его существовании, преодолении трудных жизненных обстоятельств, необходимости в личностном и духовном росте развивается в направлениях современной философии (экзистенциализм, позитивизм, философская антропология). Представители философии экзистенциализма (А. Камю, Ж.П. Сартр, В.С. Соловьев, И. Г. Фихте, С.Л. Франк, В. Франкл, Э. Фромм, М. Хайдеггер, К. Ясперс) рассматривают человека, способного самостоятельно создавать и проектировать себя и свое будущее. Смысл его деятельности, его свобода, творчество является основой ощущений своей значимости в окружающем мире, подтверждением жизненной устойчивости личности. У русских философов идея жизнестойкости связана с вопросом о цели существования, рассматривается в плане непрерывного и постепенного саморазвития творческого, активно действующего человека [18, 123, 134, 135].

Жизнестойкость отражает значение, схожее с другими феноменами, которые разрабатывались и вводились в понятийный аппарат философии и психологии в разное время: «жизнеспособность» (Б.Г. Ананьев [5], Л.Г. Дикая [79], А.В. Махнач [76, 77, 78, 79] и др.), «стрессоустойчивость» (В.А. Бодров [19], П.Б. Зильберман

[41] и др.), «жизнетворчество», «личностный потенциал» (Д.А. Леонтьев [66, 68] и др.), «мужество творить» (Р. Мэй [86] и др.), «укорененность в бытие» (М. Хайдеггер [137] и др.), «зрелость» (С.Л. Рубинштейн [116, 117] и др.), «упрямство духа» (В. Франкл [134, 135] и др.), «отвага быть» (П. Тиллих [128].и др.), «сопротивляемость» (Л.М. Костина [56]).

Иноязычными синонимами жизнестойкости являются «hardiness», «resilience», «viability», «vitality», «health». Понятие «hardiness» (в переводе с английского языка означает крепость, выносливость) введено в активное использование в конце прошлого столетия американскими психологами С. Мадди [200], D. M. Khoshaba [199], S. C. Kobasa [192, 193], изучающими выносливость (целеустремленность, контроль и бросание вызовов) руководителей, их различия в реагировании на стрессовые жизненные события, как систему убеждений, направленных на совладание со стрессом, сохранение здоровья на основе превращения любых изменений в новые возможности. «Hardiness» (выносливость) это «совокупность выносливых установок на вовлеченность, контроль и вызов, представляют собой наилучшую доступную операционализацию экзистенциального мужества» [198; 202, С. 178].

Д.А. Леонтьевым было предложено «hardiness» называть жизнестойкостью и рассматривать этот феномен как «систему убеждений о себе, о мире и об отношениях с ним, включающую в себя три компонента (вовлеченность, контроль, принятие риска), препятствующие возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых» [67, С. 5-6]. Компоненты жизнестойкости определены в качестве жизнестойких убеждений в том, что активное соучастие позволяет найти интересное и нужное для личности, способствует получению удовольствия от собственной деятельности, ощущения собственной значимости и ценности («вовлеченность (commitment)»); что активные действия позволяют повлиять на результат даже при отсутствии гарантии на успех, дарят ощущение личностного влияния на деятельность и путь («контроль (control)»); что все проходящие события способствуют развитию личности за счет знаний, извлекаемых из опыта,

готовность рисковать, действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, считая стремление к простому комфорту обедняющим жизнь личности («принятие риска (challenge)»).

В современных зарубежных публикациях (S. Beltman, Q. Gu, Q. Li, C.F. Mansfield, A. Masten, Y. Wang) чаще используется другой аналог - «resilience» (англ. – упругость, эластичность) как врожденное динамическое свойство личности, лежащее в основе способности преодолевать стрессы и трудные периоды конструктивным путем. «устойчивость» [155, 160, 170, 224].

Концептуальные подходы к жизнестойкости личности находят отражения в работах отечественных и зарубежных авторов (Л.А. Александрова, С.А. Богомаз, Д.А. Леонтьев, А.В. Махнач, Е.Н. Осин, Е.И. Рассказова, D.M. Khoshaba, S.C. Kobasa, S.R. Maddi), применительно к специалистам социомического профиля (П.А. Кисляков, Е.А. Шмелева), в том числе педагогов (Т.В. Володина, S. Beltman, Q. Gu, Q. Li, C.F. Mansfield, A. Masten, Y. Wang).

Можно выделить три подхода к понятию профессиональная жизнестойкость педагога: личностно-ориентированный, процессуально-ориентированный, системно-ориентированный, содержание которых представлено в таблице 1.

Таблица 1 - Концептуальные подходы к изучению профессиональной жизнестойкости педагога

Автор	Содержание понятия
<i>Личностно-ориентированный подход</i>	
Т.В. Володина [26]	<p>«<i>Интегративная характеристика личности</i>, включающая совокупность личностных качеств педагога, обеспечивающая стратегию конструктивного поведения при преодолении трудностей, позволяющая сопротивляться негативным влияниям среды, эффективно преодолевать профессиональные трудности и риски, трансформируя их в ситуацию развития, сохраняя здоровье и личностную целостность. <i>Компоненты: мотивационный</i> (установки на включенность, принятие риска, контроль, убежденность личности в необходимости влиять на жизненные события, независимо от прогнозируемого результата, оставаться открытым окружающей среде и обществу в различных обстоятельствах); <i>личностный</i> (поисковая активность, ответственность, целеустремленность, самопринятие, эмоциональный самоконтроль, эмоциональная гибкость, социальность); <i>поведенческий</i> (стратегии и навыки конструктивного преодоления трудностей)» [26, С.47]</p>

C.F. Mansfield, S. Beltman [155, 160, 170]	« <i>Личностная характеристика педагога</i> , способность поддерживать свою эффективность и благополучие, несмотря на многочисленные требования и ограничения, связанные с работой, <i>Компоненты: мотивационный</i> (позитивный и оптимистический настрой, уверенность в себе, фокусировка на обучении и развитии, реалистичные ожидания и цели); <i>эмоциональный</i> (чувство юмора, управление эмоциями, забота о собственном благополучии); <i>социальный</i> (укрепление взаимоотношений, обращение за помощью и советом, эффективные навыки межличностного общения); <i>профессиональный</i> (педагогические навыки и компетенции, преданность детям, управление временем)» [170, С. 28 - 33]
T. Kärner, M. Bottling, E. Friederichs, D. Sembill [156]	<i>Способность педагога</i> справляться с требованиями, связанными с работой, с сохранением здоровья, объясняя возможностью их развития. <i>Качества: гибкость</i> (способность адаптироваться); <i>динамичность</i> (открытость к изменениям); <i>устойчивость</i> (способность быстро восстанавливаться)
J. Pretsch, B. Flunger, M. Schmitt [211]	« <i>Черта</i> , которая активно способствует благополучию» или « <i>личный ресурс</i> » [211, С. 323]
P. Sammons, A. Kington, G. Stobart, R. Smees [174]	« <i>Способность</i> продолжать приходить в себя, быстро и эффективно восстанавливать силы или дух перед лицом невзгод, тесно связана с сильным чувством призвания, самоотверженности, эффективностью и мотивацией к обучению» [174, С. 694]
M. Ungar [166, 233]	« <i>Способность педагога</i> как находить пути к психологическим, социальным, культурным и физическим ресурсам, поддерживающим их благополучие, так и их способность индивидуально и коллективно договариваться об использовании этих ресурсов, представляться культурно значимыми способами» [233, С. 17]
Q. Gu, C. Day [166, 179]	<i>Способность учителя</i> справляться с неизбежным уровнем неопределенности в образовательной реальности и поддерживать баланс, чувство долга и сосредоточенность
S. Barnová, G. Gabrhelová, S. Krásna, L. Hasajová, D. Barna [225]	Прогрессирующая компетентность, <i>способность личности</i> сохранять психическое здоровье и нормальное функционирование в условиях вызовов или значительных невзгод (стрессов)
K. Kangas-Dick, E. O'Shaughnessy, S. Zhang, L. Yuzhou [187, 238]	<i>Способность педагога</i> преодолевать невзгоды, оправляться от неудач и адаптироваться к изменяющимся условиям
<i>Процессуально-ориентированный подход</i>	
C.F. Mansfield, S. Beltman [155, 166]	« <i>Процесс</i> , посредством которого характеристики отдельных учителей, их личного и профессионального контекста взаимодействуют во времени, чтобы позволить получить результат учителя, который испытывает профессиональную приверженность, рост и благополучие» [155, С. 21]

Q. Gu, Q. Li [180]	«Природа и стабильность «resilience» учителей не являются врожденными, а зависят от индивидуальных качеств во взаимодействии с контекстуальными влияниями, в которые включены работа и жизнь учителей» [180, С. 300]
A.J. Castro, J. Kelly, M. Shih [162]	<i>Процесс</i> , в котором учителя используют «различные стратегии устойчивости», и вместо того, чтобы сосредотачиваться на качествах учителя и ресурсах окружающей среды, эти стратегии должны быть в центре внимания
M. Clarà [164]	<i>Положительная адаптация</i> в сложной ситуации
<i>Системно-ориентированный подход</i>	
C.F. Mansfield, S. Beltman [155, 160, 166, 170]	<i>Сложная многоуровневая конструкция</i> , включающая <i>личностный фактор</i> (альтруистические мотивы, чувство компетентности, сильную внутреннюю мотивацию, упорство и настойчивость, внутренний самоконтроль, активные навыки решения проблем, самопознание и рефлексию, профессиональные устремления); <i>контекстный фактор</i> (административную поддержку школы, отношения с наставниками, поддержку со стороны сверстников и коллег, работу с обучающимися); <i>профессиональный фактор</i> (сосредоточение на обучающихся, навыки решения проблем, самообладание); <i>социальные формы поведения</i> (рефлексию взаимодействий, обращение за помощью, консультации, общение с наставником и коллегами)
A.S. Masten, J.L. Powell [204, 205, 206]	Не является чертой личности, хотя люди проявляют ее в своем поведении и образе жизни. <i>Способность динамической системы</i> успешно адаптироваться к нарушениям, которые угрожают функционированию, жизнеспособности и развитию системы
A.A. Shafi, T. Middleton, R. Millican, S. Templeton [217]	<i>Сложная система (координат) взаимодействия</i> защитных факторов и факторов риска в диапазоне от уязвимости до неуязвимости личности

Личностно-ориентированный подход определяет жизнестойкость педагога как сложную личностную характеристику (черта, ресурс, способность), где в центре внимания находится человек, автономный от среды, в которой существует. Исследователи, конкретизируя понятие, определяли его составные элементы. Чаще всего указывалось на то, что жизнестойкость обеспечивает конструктивное преодоление профессиональных трудностей, рисков, трансформируя их в ситуации развития, сохраняет при этом благополучие, здоровье, личностную целостность. Важными структурными составляющими жизнестойкости педагога обоснованы мотивационная, определяющая общую активность личности, эмоциональная,

включающая эмоциональную гибкость, самоконтроль, социальная (поведенческая), определяющая навыки конструктивного поведения [26].

В процессуально-ориентированном подходе преобладает взгляд о том, что человека и его окружение нельзя рассматривать отдельно от какой-либо социальной единицы (группы, сообщества). Поэтому жизнестойкость рассматривают как «процесс, который лежит на стыке личности и контекста, возникающий тогда, когда люди используют стратегии, позволяющие им преодолевать трудности и поддерживать свою приверженность и чувство благополучия. Процессуальный акцент жизнестойкости выдвигает на первый план профессиональную деятельность учителей. Вместо того, чтобы быть пассивно затронутыми проблемами, педагоги активно используют различные стратегии для преодоления проблем» [171, С.30; 172].

Системно-ориентированный подход учитывает, что индивидуумы существуют на множестве динамических уровней контекста, и поэтому требуется внимание к трем «переплетающимся уровням анализа» - индивидуальному, межличностному и культурному [230, С. 254]. Данное предположение порождает необходимость рассматривать жизнестойкость как сложную, многоуровневую систему. Инициаторами и разработчиками данного направления стали австралийские ученые под руководством С.Ф. Mansfield, изучающие личностные ресурсы жизнестойкости педагогов в процессе реализации исследовательских проектов «Keeping Cool» (Сохранение хладнокровия) [190], ENTRÉE: ENhancing Teachers Resilience in Europe (Повышение жизнестойкости учителей в Европе) [189] и «BRiTE: Building Resilience in Teacher Education» (Повышение жизнестойкости в педагогическом образовании) [160], «Staying BRiTE: Promoting Resilience in Higher Education» (Оставаться в BRiTE: Повышение жизнестойкости в высшем образовании) [160]. Итогом этих разработок стало понимание жизнестойкости учителя как свойства личности, процесса и результата.

Динамическая интерактивная модель жизнестойкости (DIMoR - Dynamic Interactive Model of Resilience) - экологическая системная модель, предложенная А.А. Shafi с коллегами, включает учителя, обучающихся, других субъектов

образовательных отношений и образовательную среду, окружающую человека, в непрерывную связь между ними. Жизнестойкость интерпретируется в системе координат – в диапазоне от уязвимости до неуязвимости, от факторов риска до защитных факторов, в пересечение этих двух измерений [158, 217].

Разработанная Е.А. Шмелевой с коллегами модель жизнестойкости специалистов социоэкономического профиля включает такие факторы, как «Я и коллеги» (взаимоотношения и поддержка в условиях командной работы), «Я и подопечные» (эмоциональная связь, профессионализм и удовлетворение в работе с клиентами), «Я в профессии» (личностные психологические механизмы, помогающие чувствовать силы для преодоления трудностей, адаптироваться к изменениям, развиваться и сохранять свою профессиональную идентичность) [4].

Проведенный теоретический анализ позволил обосновать структурные компоненты профессиональной жизнестойкости педагога: когнитивный (убеждения, установки, свойства личности, которые обуславливают мотивацию на преодоление трудностей, помогают воспринимать трудные ситуации как преодолимые и видеть возможности для развития), эмоционально-волевой (эмоциональные и волевые состояния, позволяющие осуществлять контроль, управление эмоциями, своим поведением, необходимые для успешной адаптации, гибкости, сохранения психологической устойчивости в трудных ситуациях), поведенческий (система действий, конструктивных стратегий поведения, помогающих активно и успешно справляться с трудностями, сохраняя при этом эмоциональную стабильность и психологическое равновесие в ситуациях нарушения психологической безопасности в образовательной среде).

Жизнестойкость педагога во многих исследованиях рассматривается как динамичная структура, которая может изменяться под воздействием внешних и внутренних факторов. К. Gu и С. Day, а также С. F. Mansfield отмечают, что уровни жизнестойкости учителей не являются ни естественными, ни постоянными, а скорее варьируются в результате прямого воздействия личных, социальных и организационных условий, в которых они работают [166, 179]. Идея жизнестойкости динамична и многомерна, отмечают F. Peixoto с коллегами, и ее

можно развивать посредством взаимодействия собственных ресурсов и ресурсов, предоставляемых окружающей средой [227]. S.S. Luthar обосновывает, что жизнестойкость, обладая свойством динамичности, обеспечивает адаптацию человека к существующим условиям, несмотря на выявленные угрозы или психотравмы, оказывая косвенное влияние на повышение качества профессиональной деятельности [197].

Таким образом, личностно-, процессуально-, системно-ориентированные подходы определили жизнестойкость педагога и как свойство личности, и как процесс, лежащий на стыке личности и контекста, и как сложную многоуровневую систему. Рассмотрение жизнестойкости педагога как динамичной структуры, которая может изменяться под воздействием внешних и внутренних факторов, задает возможность ее развития в процессе психолого-педагогических воздействий.

Систематизация и анализ отечественных и зарубежных подходов позволили конкретизировать понятие профессиональной жизнестойкости педагога как динамического процесса и интегративной характеристики личности, отражающей его способность конструктивно справляться с трудностями, вызовами и изменениями в образовательной среде, адаптироваться к её условиям, в т.ч. в ответ на возникающие угрозы нарушения психологической безопасности, преобразовывать трудности в ситуации развития, обеспечивая качество профессиональной деятельности. В ходе теоретического анализа обоснованы когнитивный, эмоционально-волевой и поведенческий компоненты профессиональной жизнестойкости педагога.

Однако недостаточно выявленными остаются причинно-следственные связи психологической безопасности и профессиональной жизнестойкости педагога, позволяющие определить наличие её ресурсности. Поэтому в следующем параграфе будут рассмотрены особенности влияния профессиональной жизнестойкости на психологическую безопасность, благополучие, здоровье педагога.

1.3. Профессиональная жизнестойкость как ресурс психологической безопасности педагога

В научных исследованиях широкое распространение находит ресурсный подход, разрабатываемый в гуманистической психологии О.И. Бабич, И.А. Баевой, В.А. Бодровым, Н.Е. Водопьяновой, Т.Ю. Ивановой, В.И. Моросановой и др., постулирующий активное и конструктивное начало личности, позволяющее преодолевать проблемные жизненные ситуации.

Понятие «ресурсы» активно используется в рамках теории психологического стресса и определяет «физические и духовные возможности человека, мобилизация которых обеспечивает выполнение его программы и способов (стратегий) поведения для предотвращения или купирования стресса» [19, С. 115-116].

Концепция ресурсного обеспечения противодействия профессиональному выгоранию специалистов «субъект-субъектных» профессий разработана Н.Е. Водопьяновой. «Ресурсы противодействия профессиональному выгоранию понимаются как система ситуационных и диспозиционных взаимосвязанных факторов (психологических конструктов, внутренних и внешних условий), способствующих профессионально-личностному развитию субъекта труда, сохранению продуктивного функционирования и преодолению профессионально- и личностно- трудных ситуаций для достижения желаемых целей человека как субъекта деятельности» [24, С. 5].

В.И. Моросанова концептуально определяет осознанную саморегуляцию человека управляющим метаресурсом, описываемым системой универсальных и специальных психологических ресурсов – «когнитивных, личностных и регуляторных компетентностей человека, которые могут осознанно им использоваться в качестве средств личностного саморазвития и профессионального самоопределения, поддержания и повышения психологического благополучия» [83, С. 34; 84].

Ресурсное обеспечение психологической безопасности субъектов образовательной среды является предметом исследований коллектива под

руководством И.А. Баевой. Эмпирически обоснованы личностные детерминанты психологической защищенности педагогов образовательных организаций среднего профессионального обучения, образовательных организаций, реализующих адаптированные программы [35], преподавателей колледжей и высшей школы, работающих на вновь присоединенных к Российской Федерации территориях [9]. «Доказано, что «стержневыми» личностными ресурсами, обеспечивающими сопротивляемость негативным факторам среды в разные возрастные периоды и в разных жизненных ситуациях, выступают жизнестойкость, устойчивый положительный эмоциональный фон, удовлетворенность жизнью» [14, С. 10].

В значительном числе зарубежных и отечественных исследований одним из значимых ресурсов психологического благополучия педагога рассматривается его жизнестойкость. Способность преодолевать сложные жизненные ситуации, находить в них новые возможности для саморазвития обеспечивает устойчивость к профессиональным угрозам и рискам, защищенность и сопротивляемость в стрессовых ситуациях, укрепление психологического здоровья и безопасности. Проявлением жизнестойкости как ресурса становятся позитивная динамика в показателях психологического здоровья, благополучия, безопасности [23, 52, 103].

Во многих исследованиях обоснована психологическая детерминантность жизнестойкости педагогов, обеспечивающей устойчивость к профессиональному выгоранию, снижение уровня деперсонализации, эмоциональной усталости и редукции личных достижений. А. Daniilidou с коллегами на выборке учителей начальных классов в Греции обосновали, что жизнестойкость предсказывает их выгорание и стресс: мотивационная составляющая жизнестойкости обеспечивает личные достижения, социально-профессиональная – снижает уровень эмоционального истощения и деперсонализации, эмоциональная – уменьшает показатели эмоционального истощения, деперсонализации, стресса, повышает показатели личных достижений. Кроме этого, обнаружено, что эмоциональная устойчивость (оптимизм, управление эмоциями, чувство юмора) полностью обладает наибольшей прогностической силой в отношении выгорания и стресса [167].

F. Xie доказал, что жизнестойкость китайских учителей значимо и благоприятно прогнозирует их вовлеченность (бодрость, посвящение, поглощение) в профессиональную деятельность. Наблюдалась значимая корреляция между жизнестойкостью и регуляцией эмоций (когнитивной переоценкой и подавлением экспрессии) [236].

S. Azeem обосновал отрицательную связь жизнестойкости с эмоциональным истощением и деперсонализацией, предотвращая выгорание преподавателей индийских университетов. Жизнестойкость оказывает благотворное влияние на снижение эмоционального выгорания, а общая жизнестойкость является значимым предиктором деперсонализации [152].

В исследовании Т.В. Володиной выявлено, что у высокожизнестойких педагогов симптомы эмоционального выгорания либо не сформированы, либо находятся в начальной стадии формирования. В группе педагогов с низкой жизнестойкостью выше число лиц с сформировавшимися симптомами выгорания. Зафиксированы значимые отрицательные связи общего показателя жизнестойкости с общими показателями фаз эмоционального выгорания [26].

В работах Т. Kärner с коллегами выявлены отрицательные корреляции жизнестойкости немецких преподавателей (гибкость, сопротивление, динамизм) с негативной оценкой условий труда, высокой рабочей нагрузкой, негативной оценкой стресса, эмоциональным истощением, а положительные - между общей жизнестойкостью и самочувствием преподавателей [156].

В исследовании К.А. Richards с коллегами подчеркивается, что жизнестойкость педагогов является психологическим предиктором ролевого стресса и устойчивости к выгоранию в начальной и основной школе [226].

Результаты зарубежных и отечественных исследований подтверждают тезис о том, что жизнестойкость педагога является значимым фактором, обеспечивающим психологическое и субъективное благополучие (благополучие, здоровье, счастье, успех), а также психологическую защищенность педагога в образовательной среде. В исследовании J. Pretsch с коллегами на выборке немецких учителей обоснована связь жизнестойкости с их психологическим благополучием

и здоровьем, а также обнаружена связь жизнестойкости с общим состоянием здоровья, удовлетворенностью работой и обратная зависимость – с физическими заболеваниями и переутомлением. Обоснована более значимая, чем в других профессиях, роль жизнестойкости учителей во влиянии на психологическое благополучие по сравнению с нейротизмом (негативная эмоциональность и уязвимость к стрессу) [211].

R. Yirci с коллегами на выборке учителей школ турецкой провинции обнаружили, что уровень жизнестойкости оказывает влияние на уровень счастья. Кроме этого, жизнестойкость учителей оказывает опосредующее влияние страха учителей, связанного с COVID-19, на счастье: уровень страха (как независимая переменная) влияет на уровень жизнестойкости, а жизнестойкость, как опосредующая переменная - на уровень счастья [237]. В исследовании S.A. Winesa и A.Y. Saleh учителей школ Индонезии также было доказано, что жизнестойкость является предиктором благополучия [234].

L. Li с коллегами на выборке китайских учителей английского языка доказали, что жизнестойкость является предиктором успеха учителя и более эффективна с точки зрения прогнозирования успеха (академической результативности учеников), чем их регуляция эмоций [196].

C. Day и K. Gu, опираясь на ряд психологических, педагогических, социокультурных и нейроисследований, обосновали динамическую природу, формы и практики жизнестойкости учителей. Они доказали, что поскольку эффективное обучение обязательно является интенсивной, сложной и зачастую изнурительной работой, то жизнестойкость педагогов – это не только их способность восстанавливаться в крайне неблагоприятных обстоятельствах, но и способность сохранять свою приверженность позитивному реагированию на неизбежные неопределенности, присущие профессиональной деятельности педагога. Рассматривая феномен жизнестойкости педагога как динамического процесса в социальной системе взаимоотношений, они указывают на то, что «повседневная жизнестойкость» педагога, выводящая его за рамки «преодоления» и «выживания», не является врожденным, фиксированным качеством, может

формироваться и культивироваться интеллектуальными, социальными и организационными условиями образовательной среды. Связывая жизнестойкость учителей с проблемой «удержания» в школе и непрерывным развитием преданных, вовлеченных и мотивированных учителей, которые, независимо от этапа карьеры, продолжают развиваться профессионально и максимизировать свои возможности для обеспечения высокого качества преподавания, авторы показали, что три взаимосвязанных условия – профессиональное «я» учителя, высококачественные социальные и профессиональные отношения с коллегами, а также поддержка и признание со стороны руководства – являются неотъемлемыми факторами, позволяющими им эффективно функционировать в образовательной среде, а также успешно справляться с зачастую непредсказуемыми условиями [168].

Крупный исследовательский проект в Великобритании показал, что там, где учителя были жизнестойкими, их ученики с большей вероятностью достигали успехов на уровне или выше ожидаемых в национальной программе тестирования [218].

Жизнестойкие учителя способны преуспевать в трудных условиях, умеют управлять поведением, способны сопереживать ученикам, сдерживать негативные эмоции и сосредотачиваться на позитиве, испытывают чувство гордости и удовлетворения, а также повышенную преданность своей школе и профессии [182].

В исследованиях И.А. Баевой с коллегами доказано, что жизнестойкость является личностной детерминантой психологической защищенности в образовательной среде у педагогов образовательных организаций, реализующих адаптивные программы. Чем выше уровень жизнестойкости педагогов, индекс хорошего самочувствия, ценности на уровне нормативных идеалов и индивидуальных приоритетов поведения, психологического благополучия, чем разнообразнее стратегии психологической готовности к инновациям, тем выше уровень защищенности от угроз и рисков в образовательной среде [35].

Жизнестойкость оказывает позитивное влияние на уверенность и оптимизм педагогов посредством развития когнитивных, эмоциональных, поведенческих компонентов личности.

Жизнестойкость является одной из основных составляющих личностного потенциала, определенного Д.А. Леонтьевым как «способность проявлять себя в качестве личности, выступать автономным саморегулируемым субъектом активности, оказывающим целенаправленные изменения во внешнем мире и сочетающим устойчивость к воздействию внешних обстоятельств и гибкое реагирование на изменения внешней и внутренней ситуации» [72, С.8]. Среди основных составляющих личностного потенциала – оптимизма, личностной автономии, самооффективности, копинг-стратегий, толерантности к неопределенности, контроля, рефлексивности, субъективной витальности обозначена и жизнестойкость.

Жизнестойкость педагогов (вовлеченность, контроль, принятие риска) по данным Т.В. Володиной положительно взаимосвязана с выбором адаптивных стратегий поведения (профессионально-, непрофессионально-, соматически (телесно)- ориентированных) [26].

В исследовании учителей по уходу за детьми в провинциях Южной Кореи N.S. Park с коллегами выявил значимые положительные корреляции между жизнестойкостью (уверенностью в себе, эффективностью межличностных отношений, оптимизмом, регулированием эмоций), социальной поддержкой (информационной, эмоциональной, инструментальной, оценочной) и умением заботиться о себе (ответственностью за здоровье, физической активностью, питанием, духовным ростом, межличностными отношениями, управлением стрессом), способствующие собственному благополучию. Жизнестойкость определена внутренним механизмом, который обеспечивает самоподдержку и опосредует взаимосвязь социальной поддержки и поведения, направленного на укрепление здоровья и психологическое благополучие. Учителя с низкой жизнестойкостью демонстрируют более низкий уровень уверенности в себе, надежды на будущее и уверенности в своей работе [208].

J.V. Wingerden с коллегами выявили связи между жизнестойкостью и осознанием значимости профессии, вовлеченностью в нее у голландских учителей [235]. Связь жизнестойкости с более активным, «вдохновенным» участием в

профессиональной деятельности обнаружили C.F. Mansfield [160] и D.D. Polat с коллегами [210].

J. Fathic и A. Saeedian показали, что жизнестойкость иранских учителей английского языка может внести значительный вклад в повышение их образовательной вовлеченности [176].

Однако, как ресурс психологической безопасности жизнестойкость обоснована только в исследованиях лаборатории «Психологическая культура и безопасность в образовании» РГПУ им. А.И. Герцена под руководством И.А. Баевой. В работах других исследователей явная связь между жизнестойкостью и психологической безопасностью учителей не представлена - жизнестойкость педагога рассматривается как значимый личностный ресурс в его профессиональной деятельности.

Между тем, жизнестойкость педагога является психологической детерминантой, обеспечивающей устойчивость к профессиональному и эмоциональному выгоранию, повышающей уровень психологического и субъективного благополучия, профессиональной удовлетворенности и вовлеченности, психологической безопасности и защищенности. Поэтому необходимо обосновать обусловленность психологической безопасности педагога его профессиональной жизнестойкостью, в том числе вовлеченностью в профессиональную деятельность и в преодоление профессиональных затруднений; личностным влиянием и контролем за происходящими событиями, осознанием того, что все приходящие события способствуют развитию личности за счет знаний, извлекаемых из опыта, готовности рисковать, действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, считая стремление к простому комфорту обедняющим жизнь личности. Учитывая динамический характер, важно установить предикторы профессиональной жизнестойкости педагога для психологических воздействий с целью ее развития.

Таким образом, обобщение исследований позволило обосновать профессиональную жизнестойкость педагога значимым ресурсом психологической безопасности педагога в образовательной среде по показателям устойчивости к

профессиональному выгоранию, совладания с трудностями, психологического и субъективного благополучия (самочувствия, благосостояния, здоровья, счастья, успеха), осознания значимости профессии и вовлеченности в нее.

Однако недостаточно разработанными в плане систематизации и конкретизации содержания и технологий остаются психолого-педагогические условия развития профессиональной жизнестойкости педагога, обеспечивающей его психологическую безопасность. В следующем параграфе представлены практики и проекты развития профессиональной жизнестойкости педагога, представляющие эффективные психолого-педагогические условия.

1.4. Психолого-педагогические условия и практики развития профессиональной жизнестойкости педагога

Теоретическое обоснование профессиональной жизнестойкости педагога как динамического процесса и интегративной характеристики личности, которая отражает способность конструктивно справляться с трудностями, вызовами и изменениями в образовательной среде, адаптироваться к её условиям, в том числе в ответ на возникающие угрозы нарушения психологической безопасности педагога, преобразовывать трудности в ситуации развития, обеспечивая качество профессиональной деятельности, позволяет рассматривать ее важным ресурсом психологической безопасности и психологического благополучия педагога в образовательной среде. Поэтому развитие профессиональной жизнестойкости педагогов является значимым направлением психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса, создания кадровых условий по реализации ФГОС общего образования, Концепции №СК-13/07вн развития системы психолого-педагогической помощи в сфере общего образования и среднего профессионального образования в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной Минпросвещения России 18.06.2024г. и ориентирующей на оказание помощи всем участникам образовательных отношений.

Свойство динамичности профессиональной жизнестойкости обуславливает ее возможность изменяться под воздействием внешних и внутренних факторов и развиваться под влиянием психолого-педагогических условий. Развитие у педагога профессиональной жизнестойкости рассматривается в нашем исследовании как целенаправленный процесс обучения, становления его как субъекта деятельности, совершенствования профессиональных и личностных качеств, способствующих эффективному преодолению жизненных трудностей, находить в них новые возможности для поддержания психологической защищенности, устойчивости и сопротивляемости, обеспечения психологической безопасности.

Психолого-педагогические условия в отечественных исследованиях рассматриваются и как определенные факторы, и как обстоятельства, и как комплекс мер, направленных на эффективное обучение и гармоничное развитие личности (А.О. Ашанин, В.П. Беспалько, Ю.Г. Татур, Н.У. Ярычев). Они включают в себя квалификацию и профессионализм педагогов, доступность и качество учебных материалов, организацию пространственной среды, социальную и психологическую атмосферу.

Психолого-педагогические условия мы рассматриваем как совокупность целенаправленных мер и действий, обеспечивающих эффективность процесса развития профессиональной жизнестойкости и включающих содержание, формы педагогической и психологической поддержки педагогов. Педагогическая поддержка включает виды деятельности, направленные на обучение. В психологическую помощь «включены просветительская работа, психологическое консультирование, психокоррекция и психотерапия» (И.А. Акиндинова, А.А. Баканова, Е.П. Кораблина, А.М. Родина) [107, С. 13].

В отечественных и зарубежных исследованиях описаны проекты, модели, программы, семинары, представляющие эффективные психолого-педагогические условия формирования и развития жизнестойкости педагогов (Т.В. Володина, А.В. Глушкова, Н.А. Кора, Г.Н. Малюченко, S. Beltman, C.F. Mansfield, F. Peixoto, M. Wosnitza). Эти программы в разной степени основываются на программе образа жизни, повышающей жизнестойкость (HELP – Hardiness Enhancing Lifestyle

Program), разработанной С. Мадди, D. Khoshaba [67, 191], в частности, на допущении о том, что жизнестойкость является приобретенным качеством, формируемым в течение жизни через опосредованное воздействие. Механизмами формирования жизнестойкости выделены:

- изменение оценки ситуации (как более или менее стрессовой);
- выбор копинг-стратегий (поиск активной социальной поддержки);
- жизнестойкое совладание (создание мотивации к трансформационному совладанию);
- жизнестойкие практики здоровья (усиление иммунной реакции, усиление ответственности по отношению к практикам здоровья, физические упражнения, релаксация, диета, лечение).

Программа развития жизнестойкости педагога, разработанная Т.В. Володиной для системы дополнительного образования педагогов, представляет собой систему социально-психологических мероприятий по развитию личностных ресурсов для преодоления трудностей, реализуемых поэтапно с использованием различных форм и методов развития:

- на мотивационно-диагностическом этапе проводился диагностический практикум, направленный на привлечение внимания педагогов к собственной личности, профессиональным затруднениям и угрозам;
- на информационно-познавательном этапе внедрялся психолого-педагогический спецкурс, повышающий психологическую грамотность педагогов, развивающий личностные способности по преодолению трудных ситуаций в профессиональной деятельности;
- на коррекционно-развивающем этапе проводился психологический тренинг по развитию навыков конструктивного преодоления трудных ситуаций, общения и взаимодействия, совершенствование навыков саморегуляции и релаксации, выработки эффективных стратегий поведения (использование социальной поддержки, конструктивное эмоциональное отреагирование, эффективное целеполагание и проработка жизненных перспектив);

- на рефлексивно-оценочном этапе оценивалась динамика развития жизнестойкости [26].

Программа формирования жизнестойкости для преподавателей высшей школы, разработанная А.В. Глушковой, Н.А. Кора [29], содержит практики совладания и расслабляющие практики, основы правильного питания и здорового образа жизни, метода самоаутентичности посредством гавайской методики хоопонопоно.

В процессе реализации проекта «Внедрение сетевой программы развития жизнестойкости в образовательных учреждениях Саратовской, Волгоградской и Пензенской области», поддержанного Фондом президентских грантов, разработана комплексная программа развития жизнестойкости педагогов-кураторов, школьных команд, подростков в образовательных учреждениях различного типа [75]. Активизирующий внутриличностные ресурсы тренинг для педагогов-кураторов направлен на совершенствование трех уровней целостного психофизического функционирования человека (телесно-организмического, эмоционально-мотивационного, интеллектуально-креативного) и основан на когнитивно-поведенческой терапии, телесно-ориентированной практике, психодраме и арт-терапии.

За рубежом (Австралия, Нидерланды, Португалия, США) активно реализуется программа развития жизнестойкости педагогов, разработанная в Австралии научным коллективом под руководством С.Ф. Mansfield в рамках двух уникальных проектов «Повышение устойчивости в педагогическом образовании» (BRiTE - Building Resilience in Teacher Education) [148, 165] и «Остаться в BRiTE: повышение устойчивости в высшем образовании» [148]. В ходе проекта BRiTE были разработаны концептуальные основы жизнестойкости учителей, которые легли в основу создания пяти модулей онлайн-обучения для поддержки педагогов: «Повышение устойчивости», «Отношения», «Благополучие», «Инициатива», «Эмоции».

Главными преимуществами стали доступность и интерактивность программы (разработан и внедрен тренажер на онлайн платформе),

персонализированность (возможность создавать в любое время личный набор инструментов для поддержки своей жизнестойкости), научная обоснованность концепции, которая легла в основу этой программы (использована 51 конструкция обеспечения устойчивости), достоверность содержания. Реализация проекта включала совместную работу команды преподавателей высшей школы, которые внедряли навыки и стратегии жизнестойкости в своих образовательных программах.

Модули BRiTE стали основой для программы развития жизнестойкости в разных странах: в США [221], в европейском проекте «Повышение жизнестойкости педагогов в Европе» (ENTREE - ENhancing Teachers REsilience in Europe), который включает шесть блоков: «Жизнестойкость», «Построение отношений», «Эмоциональное благополучие», «Управление стрессом», «Эффективное обучение», «Управление классом» [173].

Программа «Позитивное образование» разработана в Португалии и содержит шесть учебных модулей ENTREE и дополнительный «Образование для благополучия» [209]. В Испании реализуется программа по развитию жизнестойкости «Профессиональная оценка и развитие», основанная на проектах BRiTE и ENTREE, включающая шесть блоков ENTREE и дополнительный блок «Отношения с семьями студентов» [212]. В 2019 г. в Нидерландах преподаватели четырех педагогических институтов начали реализацию проекта «Жизнь тяжела, но и вы тоже: повышение устойчивости учителей до начала работы», основанного на проекте BRiTE [177].

Проведенный анализ разработанных и реализованных программ позволил систематизировать значимые личностные ресурсы, технологии, механизмы формирования и развития жизнестойкости педагога, ставшие основой психолого-педагогических условий её развития (таблица 2).

Таблица 2 - Программы развития личностных ресурсов профессиональной жизнестойкости педагогов

Проекты, программы	Технологии, методы формирования и развития
Ресурс - Навыки совладания (решения проблем)	
Программа образа жизни, повышающая жизнестойкость [67, 199]	<p>Психологический тренинг. Практики совладания, техники решения проблем и эмоционального инсайта.</p> <p><i>Реконструкция ситуаций.</i> Определяются ситуации, воспринимаемые как стрессовые, выделяются латентные допущения, проектируются шаги преодоления ситуации.</p> <p><i>Фокусирование.</i> Осуществляется поиск плохо осознаваемых эмоциональных реакций, с целью эмоционального инсайта, который способствует обращению стрессовых ситуаций в новые возможности.</p> <p><i>Компенсаторное самосовершенствование.</i> Делается акцент на другой проблеме, которая связана с данной, а ее решение побудит человека задуматься о невозможности все контролировать.</p> <p><i>Метод парадоксального намерения</i> В. Франкла [135] для снижения нежелательного эмоционального состояния.</p> <p><i>Метод обратной связи.</i> Наблюдение за собой, выявление мнения других [201].</p>
Программа формирования жизнестойкости [26]	<p>Психологический тренинг на развитие навыка конструктивного преодоления трудных ситуаций.</p> <p>Развитие эффективных стратегий поведения (использование социальной поддержки, конструктивного эмоционального реагирования, эффективное целеполагание)</p>
Программа формирования жизнестойкости преподавателей высшей школы [29]	<p>Психологические практикумы.</p> <p>Практики совладания (обучение решению проблем, исследование эмоциональных качеств личности, рассмотрение перемен как проблем, ожидающих решения, извлечение пользы из них)</p>
Проект «Повышение устойчивости в педагогическом образовании» [148, 166]	<p>Онлайн решение кейсов на развитие умений решения проблем (гибкость мышления, процесс решения проблемы, использование социальной поддержки)</p>
Ресурс - Саморегуляция и стрессоустойчивость	
Программа образа жизни, повышающая жизнестойкость [67, 199]	<p>Обучение релаксации, контролю дыхания, согреванию рук через овладение техниками релаксации, медитации, визуализации, мониторинг своего физического состояния</p>
Программа формирования жизнестойкости [26]	<p>Совершенствование навыков саморегуляции и релаксации (техники релаксации, медитации, визуализации, регулирование дыхания)</p>
Проект «Повышение устойчивости в педагогическом образовании» [148, 166]	<p>Онлайн-практикумы на развитие умений распознавания стресса и реагирования на него.</p> <p>Поддержание баланса между работой и личной жизнью.</p> <p>Поддержание профессиональной мотивации.</p> <p>Управление временем</p>
Программа «Позитивное образование» ('Positive Education') [209]	<p>Психологические семинары по решению кейсов на развитие стратегий преодоления и управления стрессом, связанным с преподаванием (учитель) и обучением (обучающиеся).</p>

	Телесные практики, направленные на преодоление симптомов стресса, связанными с преподаванием
Программа «Повышение осведомленности и жизнестойкости в сфере образования» [184, 185]	Семинарские занятия, коучинг по телефону между сессиями по проведению практик осознанного снижения стресса, практик заботы и слушания
Ресурс - Здоровый образ жизни	
Программа образа жизни, повышающая жизнестойкость [67, 199]	Психологический тренинг на формирование навыков правильного питания, поддержания уровня сахара в крови, тренировку сердечно-сосудистой системы. Освоение программы физической активности. Контроль вредных привычек (курение, переедание)
Программа формирования жизнестойкости [26]	Психологический тренинг на формирование навыков правильного питания, поддержания уровня сахара в крови, тренировку сердечно-сосудистой системы, освоение программы физической активности
Ресурс - Самоэффективность	
Проект «Повышение устойчивости в педагогическом образовании» [148, 166]	Решение кейсов на развитие настойчивости, стремления к постоянному профессиональному обучению. Непрерывное профессиональное обучение. Методы эффективного целеполагания
Программа формирования жизнестойкости [26]	Тренинг по формированию адекватной самооценки и самоуважения. Развитие интегрального локус контроля
Программа «Повышение осведомленности и жизнестойкости в сфере образования» [184, 185]	Семинары, коучинг по телефону между сессиями по развитию самоэффективности
Ресурс - Позитивное мышление	
Программа «Позитивное образование» [209]	Психологические семинары на развитие навыка вести более адаптивный образ жизни, сопровождающийся позитивными эмоциями, надеждой, оптимизмом. Развитие умения применять инструменты позитивного воспитания, навыков позитивного преобразования. Осознание сильных сторон характера
Проект «Повышение устойчивости в педагогическом образовании» [148, 166]	Онлайн решение кейсов на развитие оптимизма, жизнерадостности, чувства юмора
Ресурс - Эффективные коммуникации, использование социальной поддержки	
Программа образа жизни, повышающая жизнестойкость [67, 199]	Психологический тренинг на использование социальной поддержки, на обучение навыкам общения
Учебная программа по повышению жизнестойкости [213]	Психологические практикумы с помощью веб-конференции на обучение осознанности, поощрение социальных связей, установление отношений наставничества и разъяснения ценностей и обязательств
Проект «Повышение устойчивости в педагогическом образовании» [148, 166]	Онлайн решение кейсов на сохранение поддерживающих отношений, социальных связей.

	<p>Построение и поддержание отношений в новой рабочей среде (коллеги, наставники, преподавательское сообщество, родители).</p> <p>Развитие умений работать в команде.</p> <p>Развитие умений эффективного общения (умение слушать, сохранять личностные границы, быть настойчивым)</p>
<p>Функциональная оценка поведения и поддержка позитивного поведения [223]</p>	<p>Обучение навыкам сотрудничества, позитивной поведенческой поддержки.</p> <p>Обучение разработке и внедрению функциональной оценки поведения (с помощью рейтинговой шкалы одобрения родителей и учителей)</p>
Ресурс - Эффективное обучение и управление классом	
<p>Программа «Позитивное образование» [209]</p>	<p>Психологические семинары по решению кейсов на развитие педагогических навыков для эффективного управления классом.</p> <p>Развитие умений различать итоговое и формирующее оценивание.</p> <p>Формирование навыка использования проактивных и позитивных методов управления классом</p>
<p>Программа «Профессиональная оценка и развитие» [212]</p>	<p>Онлайн и очные сессии, психологический тренинг на развитие навыка эффективного преподавания и управления аудиторией</p>
Ресурс - Эмоциональная устойчивость	
<p>Программа «Позитивное образование» [209]</p>	<p>Психологические семинары по решению кейсов на распознавание эмоции других людей и проявление эмпатии.</p> <p>Развитие уверенного выражения своих мыслей и эмоций, умений выявлять и понимать эмоции, переживания, личные проблемы.</p> <p>Использование различных стратегий управления эмоциями для решения ситуаций в школьном контексте</p>
<p>Программа «Повышение осведомленности и жизнестойкости в сфере образования» [184, 185]</p>	<p>Семинары, коучинг по телефону между сессиями на развитие эмоциональных навыков</p>
<p>Программа «Профессиональная оценка и развитие» [212]</p>	<p>Онлайн и очные сессии, психологический тренинг на формирование эмоционального благополучия</p>
Ресурс - Рефлексивность и осознанность	
<p>Проект «Повышение устойчивости в педагогическом образовании»</p> <p>Проект «Введение осознанности для развития личной и профессиональной устойчивости учителей» [148, 166]</p>	<p>Практики на осознанное дыхание, на осознание автоматических привычек и реакций.</p> <p>Решение кейсов на проявление внимания и осознанности в отношениях, на действия с намерением привнести осознанное понимание.</p> <p>Осознанные практики, позволяющие замедлиться, наблюдать, не реагируя, понимать проблемные ситуации, быть гибкими и приспосабливающимися.</p> <p>Осознание мыслей, физических реакций, импульсов, привычек, формирование умения, не реагируя на них, действовать с намерением, чтобы сделать выбор в отношении своего поведения</p>

Учебная программа по повышению жизнестойкости [213]	Тренинг с использованием веб-конференции по обучению осознанности
Программа внутренней устойчивости [159]	Занятия йогой, практики осознанности

Таким образом, личностными ресурсами профессиональной жизнестойкости педагога являются навыки совладания, обеспечивающие конструктивное преодоление сложных ситуаций; эмоциональная устойчивость посредством способности распознавать и управлять эмоциями; эффективные коммуникативные навыки, поддерживающие взаимодействия с участниками образовательных отношений; позитивное мышление, выражающееся в оптимизме и конструктивности; рефлексивность и осознанность, обеспечивающие внимательность и критическое мышление, саморегуляцию, способствующую управлению поведением; самоэффективность.

Программы и технологии развития жизнестойкости у педагогов представлены психологическими тренингами с элементами практик совладания, телесно-ориентированных практик, когнитивно-поведенческой и позитивной терапии, практикумами решения кейсов, тренингами по командообразованию, практиками осознанности и рефлексии. Теоретический анализ, обобщение содержания и технологий реализации программ и проектов позволили сформулировать ряд психолого-педагогических условий развития профессиональной жизнестойкости педагогов.

Важным психолого-педагогическим условием является сформированность активной позиции педагога по отношению к образовательной среде, позволяющей переосмысливать субъективную значимость общественных угроз (социальную оценку, реформы, цифровизацию, конфликт ценностей) не как дестабилизирующих факторов, а как контекст профессионального роста и преобразующей деятельности. Субъективно значимые угрозы теряют характер глобальной опасности, приобретая статус профессиональных вызовов. Это снижает тревогу, повышает ощущение контроля и, как следствие, укрепляет профессиональную жизнестойкость, превращая среду из источника стресса в

ресурс развития. Данное условие направлено на изменение внутренней позиции педагога, способного извлекать развивающий потенциал даже из неблагоприятных внешних обстоятельств.

Следующим важным психолого-педагогическим условием развития жизнестойкости педагога, нашедшем отражение в реализованных программах и проектах, стало целенаправленное создание практико-ориентированных ситуаций для активизации профессиональной самоидентификации, самоэффективности, применения техник эмоциональной саморегуляции.

Саморегуляция активизируется как осознанная подготовка психофизиологического ресурса, когда педагог заранее может применять техники (дыхание, позитивный настрой, планирование сложного этапа урока), чтобы войти в ситуацию в оптимальном состоянии. Самоэффективность активизируется как вера в свои силы здесь и сейчас, как сознательное напоминание себе о своих компетенциях и прошлых успехах, что формирует установку на разрешимость предстоящих задач. Профессиональная самоидентификация активизируется через актуализацию внутреннего образа «Я – педагог», его ценностей и миссии, что задает вектор для действий.

Поэтому психолого-педагогическое условие развития профессиональной жизнестойкости педагога, связанное с целенаправленным созданием практико-ориентированных ситуаций, стимулирует активизацию психологических механизмов, при которой активизация профессиональной самоидентификации («Я – компетентный педагог») усиливает смысловую основу деятельности, что повышает самоэффективность (уверенность в разрешимости задач), позволяя эффективно задействовать техники эмоциональной саморегуляции для управления ресурсом. Этот самоподкрепляющийся цикл формирует внутренний стержень, позволяющий не просто преодолевать профессиональные трудности, но и извлекать из них опыт для развития – ключевое качество жизнестойкости.

Другим психолого-педагогическим условием является организация деятельности, направленной на актуализацию ключевых личностных ресурсов педагога - навыков совладания, позитивного мышления, эмоциональной

устойчивости, эффективной коммуникации, рефлексивности и осознанности. Их интеграция и взаимное усиление в практических ситуациях формируют способность трансформировать профессиональные трудности в задачи развития, что составляет основу жизнестойкости. Так, навыки совладания актуализируются в ходе разбора реальных профессиональных трудностей с поиском адаптивных стратегий. Позитивное мышление формируется через техники когнитивного реструктурирования, позволяющие переформулировать угрозы в задачи. Эмоциональная устойчивость развивается в рамках тренингов саморегуляции и осознанного управления аффективными состояниями. Эффективная коммуникация оттачивается в процессе моделирования сложных диалогов и получения аналитической обратной связи. Рефлексивность и осознанность культивируются как метанавыки, благодаря регулярным практикам самонаблюдения, ведению профессиональных дневников и др.

Интеграция этих актуализированных ресурсов формирует у педагога целостный внутренний опорный комплекс, который обеспечивает не ситуативное преодоление трудных ситуаций, а устойчивую способность к смысловому преобразованию профессиональных кризисов в источник развития. Условие реализуется через конкретные форматы: тренинги жизнестойкости, методические лаборатории, аудиты и т.д., что в итоге способствует становлению профессиональной жизнестойкости как стабильного личностно-профессионального образования.

К психолого-педагогическим условиям также следует отнести реализацию специальной программы, направленной на организацию деятельности психологической диагностики, просвещения, консультирования, коррекции и на основе технологии внутришкольного командообразования для целенаправленного развития ресурсов профессиональной жизнестойкости педагога.

Таким образом, психолого-педагогические условия развития профессиональной жизнестойкости педагога включают сформированность активной субъектной позиции по отношению к образовательной среде, позволяющей переосмысливать субъективную значимость психологических угроз;

целенаправленное создание практико-ориентированных ситуаций для активизации профессиональной самоидентификации, самооффективности, применение техник эмоциональной саморегуляции; актуализацию ключевых личностных ресурсов (навыков совладания, позитивного мышления, эмоциональной устойчивости, эффективной коммуникации, рефлексивности и осознанности), интеграция и взаимное усиление которых позволяют трансформировать профессиональные трудности в задачи развития, а также использование в работе с педагогами специальной психолого-педагогической программы.

Выводы по первой главе

1. Психологическая безопасность педагога – это особое состояние, которое проявляется в способности сохранять устойчивость в ситуациях, угрожающих продуктивным взаимодействиям между участниками образовательных отношений, в сопротивляемости к негативным воздействиям в профессиональной деятельности, в удовлетворенности, защищенности и референтной значимости образовательной среды, самооффективности и контроля над происходящим в процессе работы.

2. Профессиональная жизнестойкость педагога представляет собой динамический процесс и интегративную характеристику личности, которая отражает способность конструктивно справляться с трудностями, вызовами и изменениями в образовательной среде, адаптироваться к её условиям, в т.ч. в ответ на возникающие угрозы нарушения психологической безопасности, преобразовывать трудности в ситуации развития, обеспечивая качество профессиональной деятельности.

3. Компонентами профессиональной жизнестойкости педагога являются: когнитивный – убеждения, установки, свойства личности, которые обуславливают мотивацию на преодоление трудностей, помогают воспринимать трудные ситуации как преодолимые и видеть возможности для развития; эмоционально-волевой - эмоциональные и волевые состояния, позволяющие осуществлять

контроль, управление эмоциями, своим поведением, необходимые для успешной адаптации, гибкости, сохранения психологической устойчивости в трудных ситуациях; поведенческий - система действий, конструктивных стратегий поведения, помогающих активно и успешно справляться с трудностями, сохраняя при этом эмоциональную стабильность и психологическое равновесие в ситуациях нарушения психологической безопасности в образовательной среде, обеспечивая качество профессиональной деятельности.

4. Жизнестойкость обоснована значимым ресурсом психологической безопасности педагога в образовательной среде по показателям устойчивости к профессиональному выгоранию, совладания с трудностями, психологического и субъективного благополучия (самочувствие, благосостояние, здоровье, счастье, успех), осознания значимости профессии и вовлеченности в нее.

5. Психолого-педагогическими условиями развития профессиональной жизнестойкости педагога, обеспечивающей его психологическую безопасность в образовательной среде, выступают сформированность активной позиции по отношению к образовательной среде, позволяющей переосмысливать субъективную значимость психологических угроз; целенаправленное создание практико-ориентированных ситуаций для активизации профессиональной самоидентификации, самоэффективности, применение техник эмоциональной саморегуляции; актуализация ключевых личностных ресурсов (навыков совладания, позитивного мышления, эмоциональной устойчивости, эффективной коммуникации и осознанности); использование в работе с педагогами специальной психолого-педагогической программы.

6. Программы и технологии развития жизнестойкости у педагогов представлены психологическими тренингами с элементами практик совладания, телесно-ориентированных практик, когнитивно-поведенческой и позитивной терапии, практикумами решения кейсов, тренингами по командообразованию, практиками осознанности и рефлексии.

Глава 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПЕДАГОГА

2.1. Цель, гипотеза, задачи, методы и этапы исследования

Цель исследования заключается в обосновании, выявлении и эмпирической проверке психолого-педагогических условий развития профессиональной жизнестойкости педагога как ресурса его психологической безопасности в образовательной среде.

Объект исследования: психологическая безопасность педагогов в образовательной среде.

Предметом исследования являются психолого-педагогические условия развития профессиональной жизнестойкости как ресурса психологической безопасности педагога в образовательной среде.

Основная гипотеза исследования предполагает, что профессиональная жизнестойкость как динамический процесс и интегративная характеристика личности, отражающая способность конструктивно справляться с трудностями, вызовами и изменениями, возникающими в образовательной среде, может выступать ресурсом психологической безопасности педагога.

Частные гипотезы эмпирического исследования:

1. Существуют различия в оценке педагогами образовательной среды, позволяющие выявить угрозы их психологической безопасности в профессиональной деятельности;

2. Существует взаимосвязь между компонентами психологической безопасности образовательной среды и детерминантами профессиональной жизнестойкости, позволяющая рассматривать ее как ресурс психологической безопасности педагога;

3. Эффективное развитие профессиональной жизнестойкости педагога возможно при реализации психолого-педагогических условий, включающих

сформированность активной субъектной позиции, обогащение профессионального опыта через практико-ориентированные ситуации, актуализацию личностных ресурсов и целенаправленное сопровождение в рамках психолого-педагогической программы;

4. Программа, основанная на субъектно-деятельностном, риск-ресурсном, средовом подходах, построенная с учетом выявленных психолого-педагогических условий, приведет к значимому повышению уровня профессиональной жизнестойкости (по структурным компонентам) и психологической безопасности педагога в образовательной среде.

5. На эмпирическом этапе нами были поставлены следующие задачи

Задачи эмпирического исследования включают:

1. Обоснование рисков и угроз психологической безопасности в профессиональной деятельности педагога;

2. Выявление психологических детерминант, механизмов, личностных ресурсов развития профессиональной жизнестойкости педагога;

3. Формирование психодиагностического инструментария для изучения профессиональной жизнестойкости педагога;

4. Выявление взаимосвязи компонентов психологической безопасности и профессиональной жизнестойкости педагога в образовательной среде;

5. Разработку и апробирование с учетом выявленных психолого-педагогических условий программу, направленную на развитие профессиональной жизнестойкости педагога в образовательной среде.

Исследование проводилось в период с 2021 по 2024 год. В общей структуре организации диссертационного исследования можно выделить три основных этапа.

Первый этап (2021-2022 гг.) включал постановку проблемы, обоснование темы, цели, задач, гипотезы исследования, определение его методологических оснований и категориального аппарата, обзор, анализ и обобщение данных отечественных и зарубежных исследований, подбор методов и методик исследования, разработку плана эмпирического исследования. Основными методами стали теоретические (анализ научной литературы по проблеме; изучение

нормативно-правовых документов; методы систематизации научных идей, моделирование и др.).

Второй этап (2022 - 2023 гг.) был связан с реализацией плана эмпирического исследования в соответствии с его задачами. Было осуществлено эмпирическое обоснование психологических угроз педагога в образовательной среде, выявление взаимосвязи профессиональной жизнестойкости, психологической безопасности и благополучия, определение психологических детерминант, личностных ресурсов и механизмов развития профессиональной жизнестойкости педагога, обеспечивающей его психологическую безопасность в образовательной среде. На данном этапе осуществлялась обработка эмпирических данных, их обобщение, анализ и интерпретация. Основные методы данного этапа психодиагностические: тестирование, опросный метод, анкетирование и метод экспертных оценок. Была разработана программа опытно-экспериментальной работы.

Третий этап (2023 - 2024 гг.) включал апробацию психолого-педагогической программы развития профессиональной жизнестойкости у педагогов региональной инновационной площадки Ивановской области, оценку эффективности опытно-экспериментальной работы, интерпретацию и оформление результатов (подготовка текстов диссертации и автореферата).

Для реализации поставленных задач, проверки гипотез и достижения цели исследования использовалась следующая совокупность методов:

- *теоретические*: понятийно-терминологический анализ, теоретический и сравнительный анализ научной литературы по проблеме исследования, теоретическое моделирование;

- *эмпирические*: анкетирование, психодиагностическое тестирование, психолого-педагогический эксперимент, анализ образовательного процесса и результатов деятельности;

- *методы обработки результатов исследования*: анализ достоверности различий, дескриптивный, корреляционный, регрессионный анализ. Количественная обработка результатов исследования осуществлялась с применением статистического пакета SPSS 26, Microsoft Excel, Jasp 17.0.

Полученные эмпирические данные исследования анализировались и обрабатывались с использованием методов описательной статистики (расчет среднего значения, стандартного отклонения, асимметрии и эксцесса); сравнительного анализа данных (U-критерия Манна-Уитни, T – критерия Вилкоксона); критерия Колмогорова-Смирнова для проверки нормальности распределения; критерия α -Кронбаха для определения внутренней надежности-согласованности пунктов анкеты; критерия Фридмана χ^2 для ранжирования угроз; корреляционного анализа данных (коэффициенты корреляции Спирмена) и стандартных уровней значимости: $p < 0,05$; $p < 0,01$ и $p < 0,001$; факторного анализа (метод главных компонент, вращение Varimax) и конфирматорного факторного анализа (метод максимального правдоподобия); кластерного анализа, двухфакторного ранговый дисперсионный анализ для классификации угроз; регрессионного анализа.

Для решения поставленных эмпирических задач исследования был сформирован пакет методик.

Тест жизнестойкости (S. Maddi, D. Khoshaba, адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) направлен на диагностику «системы диспозиций, способствующих преодолению стресса»: вовлеченности, принятия риска и контроля [67].

Методика «Профессиональная жизнестойкость» (B. Moreno-Jiménez с соавт., русскоязычная версия Е.А. Шмелевой, П.А. Кислякова) предназначена для измерения психологической устойчивости применительно к профессиональной деятельности человека, включает три шкалы: вовлеченность, контроль, принятие риска/вызов [48, 169] с оценкой по 4-х бальной шкале Ликерта.

Методика «Психологическая безопасность образовательной среды школы» И.А. Бaeвой использована для исследования отношения удовлетворенности значимыми характеристиками, защищенности от психологического насилия в образовательной среде школы [11].

«Шкала психологического благополучия» (К. Рифф, русскоязычная версия Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко) предназначена для определения уровня

психологического благополучия, включает шесть шкал и интегральный показатель с оценкой по 7-ми бальной шкале Ликерта [143].

Экспресс-опросник «Оценка удовлетворенности потребности в безопасности» (О.Ю. Зотова) предназначен для измерения удовлетворенности потребности личности в психологической безопасности и включает семь пунктов с оценкой по 5-тибальной шкале [42].

Опросник «Профессиональное выгорание» (С. Maslach, S. Jackson, адаптация Н.Е. Водопьяновой с соавт.) определяет показатели состояния профессионального выгорания (эмоциональное истощение, деперсонализацию, редукцию профессиональных достижений) [25].

Опросник совладания со стрессом (С. Carver с соавт., адаптация Е.И. Рассказовой с соавт.) предназначен для выявления частоты использования различных копинг-стратегий [110, 111].

Шкала самоэффективности (Р. Шварцер, М. Ерусалем, адаптация В.Г. Ромека) направлена на определение степени самоэффективности педагога как веры в собственные способности и возможность собственного успеха [142].

Опросник «Индекс хорошего самочувствия» (WHO-5) (ВОЗ) направлен на выявление депрессивной симптоматики педагога [215].

Методика «Инвентаризация оценки курса» (М. Nehari, Н. Bender, русскоязычная адаптация Е.А. Шмелевой) выявляет оценку ценности курса и его влияния на обучающихся в когнитивно-содержательной, аффективно-личностной и поведенческой сферах [207].

Организация исследования

Исследование предполагало постановку задач, подбор методов и методик их решения (таблица 3).

Таблица 3 - Организация исследования

Задачи	Материалы (выборка)	Методы, методики
<i>Констатирующий этап (январь – февраль 2022 г.)</i>		
Выявить психологические угрозы в образовательной среде	511 педагогов детских садов, школ, колледжей Ивановской области	Метод фокус-групп, двухфакторный ранговый дисперсионный анализ Фридмана, кластерный анализ.

<i>Этап операционализации (февраль – декабрь 2022 г.)</i>		
Оценить субъективную значимость угроз	331 педагог школ Ивановской области (7% мужчин, 93% женщины) в возрасте от 21 до 76 лет (Me = 47,8 лет), педагогический стаж от полугода до 54 лет (Me = 24,5 лет).	Анкетирование, ранжирование угроз.
Определить факторы угроз		Кластерный, факторный анализ
Выявить психологические детерминанты профессиональной жизнестойкости педагога		Регрессионный анализ. Методика «Психологическая безопасность образовательной среды школы», «Тест жизнестойкости», опросник «Индекс хорошего самочувствия»
Обосновать профессиональную жизнестойкость педагога предиктором психологической безопасности и протектором субъективной значимости угроз		
<i>Этап адаптации методики (январь – декабрь 2023 г.)</i>		
Адаптировать диагностическую методику «Профессиональная жизнестойкость педагога»	218 педагогов школ Ивановской области (92% женщин, 8% - мужчин), педагогический стаж от 0 до 55 лет (M = 25,4), возраст от 20 до 76 лет (M = 49,5).	Конфирматорный факторный анализ, корреляционный анализ. Методика «Профессиональная жизнестойкость педагога», Тест жизнестойкости С. Мадди
Обосновать профессиональную жизнестойкость предиктором психологического благополучия, протектором профессионального выгорания педагога		Регрессионный анализ. Методика «Психологическая безопасность образовательной среды школы», «Профессиональная жизнестойкость педагога», «Шкала психологического благополучия», экспресс-опросник «Оценка удовлетворенности потребности в безопасности», опросник «Профессиональное выгорание»
Обосновать копинг-стратегии личностными ресурсами профессиональной жизнестойкости		Дескриптивный, корреляционный, кластерный анализ. Методика «Профессиональная жизнестойкость педагога», опросник совладания со стрессом
<i>Формирующий этап (январь – май 2024 г.)</i>		
Оценить эффективность реализации психолого-педагогической программы развития профессиональной жизнестойкости педагога	82 педагога школ Ивановской области – РИП (ЭГ, n = 36 чел., средний стаж – 22,2 г., средний возраст – 47,19 г., 6% – мужского пола, 94% – женского пола. КГ, n = 46 чел., средний стаж – 24,0 г., средний возраст – 49,22 г., 4% – мужчины, 96% – женщины)	Дескриптивный анализ. Методика «Психологическая безопасность образовательной среды школы», «Профессиональная жизнестойкость педагога», «Шкала психологического благополучия», опросник «Профессиональное выгорание», «Тест самооффективности», опросник совладания со стрессом, анкета «Угрозы в образовательной среде», методика «Инвентаризация оценки курса»

Таким образом, структурирован процесс эмпирического исследования, включающий постановку цели, задач, определение выборки, подбор методов и методик, сбор данных, их обработка и интерпретация.

2.2. Восприятие педагогами психологических угроз в образовательной среде школы

Необходимость изучения психологической безопасности педагога обусловлена нарастающим числом угроз и рисков, возникающих в образовательной среде. Изучение представлений педагогов о психологических угрозах в образовательной среде является необходимым этапом разработки психолого-педагогических условий и программы развития профессиональной жизнестойкости педагога.

Угрозы в образовательной среде необходимо рассматривать как неблагоприятные факторы, «условия, порождаемые совместной деятельностью людей, социальных групп, участников образовательных отношений и увеличивающие вероятность или реальность наступления рисков» [47]. Отличительной особенностью является то, что риски выступают как последствия психологических угроз, которые могут проявляться в будущем и приводить к профессиональным деформациям, нарушению психологической безопасности субъектов образования, их психологического благополучия и здоровья.

В отечественных источниках представлены физические и психологические угрозы безопасности педагогов. Проявлением физических угроз являются трагедии, произошедшие за последние 10 лет в учебных заведениях, жертвами которых стали учащиеся и учителя: Беслан (2004 г.), Отрадное (2014 г.), Томск (2014-й и 2015 г.), Ивантеевка (2017 г.), Керчь (2018 г.), Казань (2021 г.), Ижевск (2022 г.), Брянск (2023 г.) и др.

Негативное влияние на психологическую защищенность педагога оказывает возрастающее количество конфликтов в образовательной среде, явления буллинга и кибербуллинга, все чаще фиксируемые в педагогической практике. На заседании

Совета Федерации 24 апреля 2024 года генеральный прокурор Российской Федерации Игорь Краснов обозначил факты психологического насилия и агрессивности в образовательных организациях и подчеркнул необходимость нормативно закрепить механизмы разрешения возникающих в школах конфликтов, случаев травли и буллинга [115].

И.А. Баева основными угрозами психологической безопасности в образовательной среде считает наличие психологического насилия, неудовлетворенность основных потребностей в личностно-доверительном общении, отсутствие референтной значимости образовательной среды, неразвитость системы психологической помощи и др. [11, 13].

Л.Н. Голина с соавторами угрозы психологического благополучия учителей видит в «специфике контингента» - сложности обучающихся, «ролевом конфликте» - совмещение учителем выполнения должностных обязанностей по нескольким направлениям - административной и методической работе, классному руководству, преподаванию нескольких учебных дисциплин, «нестабильность организации» - высокую вероятность реорганизации или ликвидации [30].

К источникам стресса учителей J. Prucha с соавторами относит негативное отношение учащихся к учебе, проблемы с поведением в классе, изменения в учебных программах, частые организационные изменения, неблагоприятные условия на рабочем месте, отсутствие возможностей для карьерного роста, нехватка времени, конфликты между коллегами, отсутствие признания [214].

R. Harmsen с соавторами расширяют представления об угрозах наличием высоких требований к работе, двусмысленностью ролей, неблагоприятным климатом в коллективе [228]. Многие авторы отмечают отсутствие баланса между усилиями учителей и их вознаграждением [195, 203, 222].

Преподаватели профессионального образования страдают от снижения социального статуса профессионального обучения, отсутствия у студентов профессиональной мотивации, зрелости, вовлеченности, от наличия неоднородности предшествующих знаний и опыта студентов, конфликтов на рабочем месте, дополнительных административных задач [188, 220].

С. Henning и G. Keller предлагают разделять:

- психологические угрозы, связанные с когнитивными способностями, эмоциями и ситуациями, которые учителя субъективно воспринимают как стрессовые;
- физические угрозы, включающие нездоровый образ жизни, травмы или серьезные заболевания;
- институциональные угрозы, обозначенные как условия труда, рабочая нагрузка, взаимоотношения, профессиональное развитие и карьерный рост;
- социальные, примером которых являются семейное положение, средства массовой информации, социальный статус [181].

На основе биологической модели устойчивости У. Бронфенбренера К. Kangas-Dick с соавторами предлагают классификацию угроз, приводящих к стрессу, подчеркивая, что угрозы существуют и на уровне микросистемы, где контекстуальные характеристики угрожают психологической безопасности учителей [158, 187].

На межличностном уровне присутствуют ролевые угрозы, влияющие на психологическую безопасность учителей. Среди них выделяют недостаточность у учителей информации об ожидаемых результатах [154, 226], высокую рабочую нагрузку и необходимость выполнять множество иногда противоречивых требований в школе или в перерывах между работой и домом [219].

Международная оценка результатов обучающихся, основанная на данных международных исследований (PIRLS, TIMSS, PISA), повысив отчетность учителей, также создала для них угрозу для чувства автономии и самоэффективности – важных факторов удовлетворенности работой [150, 178]. К трудностям на уровне микросистемы относится поведение учащихся.

Л.М. Митина отмечает, что учительство «как профессиональная группа отличается крайне низкими показателями физического и психического здоровья, и эти показатели снижаются по мере увеличения стажа работы в школе. Для педагогов со стажем работы в школе 15-20 лет характерны «педагогические кризисы», «истощение», «сгорание» [81].

Профессиональный стресс педагога, ухудшения физического и психического здоровья, профессиональное выгорание – наиболее распространённые явления в педагогической практике. Ю.В. Варданян и А.А. Парамоновым выявлено, что примерно три четверти педагогов обладают уровнями стрессоустойчивости ниже среднего и средним, чем ниже уровень стрессоустойчивости педагогов, тем больше их доля с формирующимся эмоциональным выгоранием [22].

Согласно результатам исследований Е.А. Кругловой с коллегами, у педагогов синдром профессионального выгорания находится в стадии активного формирования: эмоциональный дефицит, психосоматические и психовегетативные нарушения [58]. Ими же установлено, что наибольшая степень выраженности общего уровня и симптомов профессионального выгорания характерна для педагогов общеобразовательных учреждений, как в эмоциональной, поведенческой, мотивационно-ценностной сфере, так и в сфере межличностных отношений [59].

По данным А.С. Дудановой большая часть преподавателей (60%) испытывает в своей профессиональной деятельности постоянный стресс и утомление, что оказывает деформирующее влияние на личность преподавателя, способствует снижению его активности и работоспособности, развитию процессуальных мотивов и психологической защиты [37].

Функционирование цифровой образовательной среды способствует возникновению информационных рисков – нарушению конфиденциальности, целостности образовательного контента, доступности к ней, аутентичности информации, нарушению авторских прав учителей на методические или дидактические материалы [132, 145].

Несмотря на многочисленные результаты исследований, остаются недостаточно изученными угрозы и риски, связанные с современными, быстро меняющимися особенностями образования, с личностными ресурсами педагога, которые позволяли бы ему сохранять работоспособность и психологическое благополучие в образовательной среде, с факторами, их актуализирующими, помогающими учителю справляться с возникающими вызовами профессии. Для

уточнения психологических угроз педагога в образовательной среде в 2022 году было проведено исследование. Использовалась процедура «удобной» выборки, испытуемые добровольно приняли участие в исследовании при прохождении курсов повышения квалификации на базе ГАУДПО Ивановской области «Университет непрерывного образования и инноваций» [40].

С использованием метода фокус-групп был сформирован перечень возможных угроз психологической безопасности педагога в образовательной среде, которые были обобщены и объединены в 20 переменных (таблица 4). С помощью анкеты «Угрозы в образовательной среде», включающей эти переменные, респондентам предлагалось оценить степень актуальности выделенных угроз (по пятибалльной шкале от «1» – абсолютно не актуальны, до «5» – очень актуальны). Полученные ответы осмысливались и обрабатывались с помощью качественных и количественных методов анализа, в том числе ранжирования, кластерного анализа, используя критерий Фридмана, критерий U - Манна-Уитни. Расчет эксцесса и асимметрии показал, что распределение значений каждой переменной примерно соответствует нормальному. Для определения внутренней надежности – согласованности пунктов анкеты рассчитывался коэффициент α -Кронбаха. Анкета продемонстрировала высокую согласованность: α -Кронбаха = 0,957. В таблице 4 представлены значения средних рангов психологических угроз педагога в образовательной среде школы, а также расчет двухфакторного рангового дисперсионного анализа Фридмана.

Таблица 4 – Ранжирование педагогами психологических угроз в образовательной среде

	Психологические угрозы	Средний ранг
1.	Ухудшение здоровья	13,68
2.	Недостаточная финансовая обеспеченность	13,09
3.	Профессиональное выгорание	12,77
4.	Отсутствие социального отклика на профессию учителя	12,56
5.	Стрессогенность, психологическое напряжение	12,41
6.	Условия труда (ненормированный день, материально-техническое обеспечение, количество отчетности и т.д.)	11,57
7.	Девиантное поведение обучающихся	11,48
8.	Интенсивность труда	11,23
9.	Снижение мотивации к обучению	11,18
10.	Социальная незащищенность	10,47

11.	Неудовлетворенность работой	9,61
12.	Цифровизация образования	9,41
13.	Неуважительное отношение учеников	9,37
14.	Эмоциональный дискомфорт	9,19
15.	Депрессия	9,16
16.	Дистанционное обучение	9,03
17.	Недостаточность компетенций	8,84
18.	Конфликтогенность	8,83
19.	Психологическое давление	8,74
20.	Межличностные отношения в коллективе	7,36
Критерий Фрийдмана $\chi^2 = 544,127, p < 0,001$		

Таким образом, педагоги проявляют обеспокоенность воздействием характера и условий труда, отношениями к профессии учителя со стороны социума на свое психологическое и физическое самочувствие, профессиональное выгорание, в целом, проявляя лояльность к угрозам в межличностных отношениях в коллективе.

Для классификации угроз педагога в образовательной среде был проведен иерархический кластерный анализ (метод межгрупповой связи) (рисунок 2).

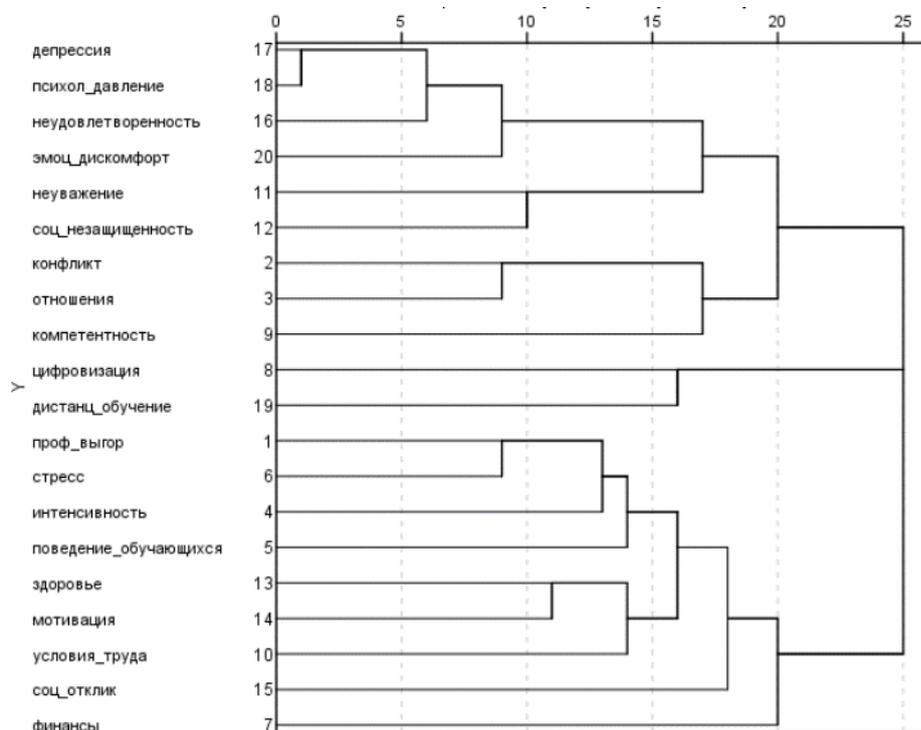


Рисунок 2 – Классификация угроз педагога в образовательной среде

Для выявления различий угроз педагога в образовательной городских и сельских школ производился расчет критерия Манна-Уитни с последующим определением первого квартиля, содержание которого составляет ядро значимых

угроз для педагога. Сравнение по типу образовательной организации (городские и сельские школы) позволило обосновать, что как в городских, так и в сельских школах, типичные угрозы не различаются. Педагоги, несмотря на количество обучающихся и педагогического состава, а также на различия в условиях труда (материально-технических, финансовых, инфраструктурных) признают достаточно высокую рискогенность образовательной среды по признакам профессионального выгорания, интенсивности труда (городские школы), социальную незащищенность и отсутствие социального отклика на профессию учителя (сельские школы).

Таким образом, проблема психологической безопасности педагога может быть детерминирована значимостью угроз и потенциалом образовательной среды, способной нивелировать такие угрозы и создавать у педагога ощущение психологической защищенности в профессиональной сфере. Незащищенность детерминирует актуализацию соответствующих угроз и рисков. Предотвращению психологических угроз будет способствовать объективная оценка педагогами их реальности за счет формирования позитивных стратегий совладания, развития эмоциональной устойчивости и самоэффективности.

2.3. Психологические детерминанты и механизмы развития профессиональной жизнестойкости педагога

Результаты оценки педагогами угроз личной психологической безопасности в образовательной среде были обработаны с помощью факторного анализа (метод главных компонент, вращение Varimax). Для определения числа факторов применялся критерий отсеивания Р. Кеттелла. С этой целью строился график собственных значений факторов. Количество факторов определялось по точке перегиба (К) собственных значений до его выхода на прямую после резкого спада. Согласно критерию, можно выделить количество факторов, равное $K-1$, K , $K+1$. Мы использовали количество $K+1$. Содержание, удельный вес и наполнение факторов представлены в таблице 5. Полученная суммарная доля дисперсии

(информативность) факторов составила 71,7% – более половины, что считается приемлемым результатом. При интерпретации факторов мы обращали внимание на нагрузки более 0,5.

Таблица 5 - Факторная структура оценки педагогами угроз личной психологической безопасности в образовательной среде

Наименование фактора (процент дисперсии)	Переменные	Удельный вес
F1. Угрозы общественного характера (23,07%)	Депрессия	0,817
	Психологическое давление	0,724
	Эмоциональный дискомфорт	0,648
	Отсутствие социального отклика на профессию учителя	0,626
	Социальная незащищенность	0,598
	Снижение мотивации к обучению	0,588
F2. Угрозы интенсификации труда (20,75%)	Интенсивность труда	0,716
	Недостаточная финансовая обеспеченность	0,676
	Стрессогенность, психологическое напряжение	0,671
	Профессиональное выгорание	0,627
	Условия труда (ненормированный рабочий день, материально-техническое обеспечение, количество отчетности и т.д.)	0,579
	Неудовлетворенность работой	0,568
	Ухудшение здоровья	0,555
F3. Угрозы межличностного характера (16,55%)	Межличностные отношения в коллективе	0,799
	Конфликтогенность	0,751
	Неуважительное отношение учеников	0,530
	Девиантное поведение обучающихся	0,507
F4. Угрозы цифровизации образования (11,34%)	Цифровизация образования	0,807
	Дистанционное обучение	0,731
	Недостаточность компетенций	0,582

Факторный анализ позволил выделить четыре фактора субъективно значимых психологических угроз для педагога в образовательной среде.

Наибольший вес имеет первый фактор F1, который можно охарактеризовать как психологические угрозы общественного характера. Он отражает: депрессию педагога, признаваемую в современной медицине социальной проблемой [57]; психологическое давление, оказываемое на учителей [140]; эмоциональный дискомфорт как негативное психическое состояние человека с доминированием отрицательной эмоциональной валентности, которое сопровождается переживанием неудовлетворенности и способное дезорганизовать регулярную

деятельность педагога; отсутствие социального отклика на профессию учителя или, как обозначает М.Р. Хуснутдинова, «социального признания профессии учителя в обществе в целом» [139]; социальная незащищенность, проявляющаяся в оценках «низкая социальная защищенности», «незащищенность личного пространства в социальных сетях»; снижение мотивации к обучению, проявляемое все чаще как со стороны обучающихся, так и со стороны родителей по отношению к обучению своих детей.

Второй фактор F2, который оказался связанным с угрозами интенсификации труда (20,75%), проявился в таких оценках, как «ухудшение здоровья», «высокая интенсивность труда», «недостаточная финансовая обеспеченность» («недостаточная заработная плата», «нехватка денег»; «невысокий уровень жизни»). Данный фактор отражает также стрессогенность профессии и психологическое напряжение, возникающее и поддерживающееся продолжительное время; профессиональное выгорание, свидетельствующее, по данным ВОЗ о наличии стресса, связанного с работой и ведущего к истощению эмоционально-энергетических ресурсов педагога; условия труда (ненормированный день, материально-техническое обеспечение, количество отчетности и т.д.) и, вследствие этого - неудовлетворенность работой.

Третий фактор F3 отражает угрозы межличностного характера (16,55%), характеризующиеся усложнением взаимоотношений в школьном коллективе, конфликтогенностью, исходящей как от обучающихся, так и, по мнению многих учителей, от родителей. Данный фактор связан также с учащающимися случаями неуважительного отношения к учителю, девиантным поведением обучающихся и завышенными ожиданиями родителей.

Показатели фактора F4 образуют угрозы цифровизации образования, возникшие в связи с необходимостью вынужденных удаленных образовательно-воспитательных коммуникаций в период прошедшей пандемии, дистанционного обучения, становящегося нормой в образовательном пространстве, электронной отчетностью, в том числе всевозможными чатами учителей со всеми участниками образовательного процесса, а также требованиями, например, размещать

информацию в Сферум, в других электронных платформах, где они должны показывать свою активность. Учителя отмечают при этом недостаточность материально-технической базы, нередко отсутствие интернета и персональных компьютеров у учащихся, особенно в сельских школах, и что особо подчеркивается - профессиональных компетенций, связанных с внедрением цифровых технологий.

Значения выделенных факторов (баллы) были сохранены как переменные для дальнейшего анализа взаимосвязи с исследуемыми психологическими показателями (таблица 7). При этом для диагностики жизнестойкости был использован «Тест жизнестойкости» (С. Мадди, русскоязычная адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой) и методика «Психологическая безопасность образовательной среды школы» (ПБОС) (И.А. Баева). Результаты диагностики показателей жизнестойкости и психологической безопасности педагогов в образовательной среде представлены в таблице 6.

Таблица 6 - Описательные статистики показателей жизнестойкости и психологической безопасности педагогов

Переменные	Min	Max	M	SD	As	Ex
Удовлетворенность ОС (ПБОС)	1	5	4,0	0,67	-0,99	2,28
Защищенность в ОС (ПБОС)	0	4	2,8	0,93	-1,01	0,58
Отношение к ОС (ПБОС)	10	27	23,2	2,99	-1,31	2,29
Вовлеченность	14	54	35,0	7,74	0,11	-0,20
Контроль	11	48	28,4	6,57	0,28	0,25
Принятие риска	3	30	16,5	4,43	0,12	0,20
Общая жизнестойкость	30	128	79,8	17,08	0,24	0,15
Индекс самочувствия (WHO-5)	0	25	13,9	5,79	-0,25	-0,82
Угрозы общественного характера (F1)	1	5	3,2	1,07	-0,36	-0,69
Угрозы интенсификации труда (F2)	1	5	3,5	1,00	-0,69	-0,34
Угрозы межличностного характера (F3)	1	5	3,0	1,08	-0,14	-0,93
Угрозы цифровизации образования (F4)	1	5	2,9	0,95	-0,054	-0,553

Изучение значимых для психологической безопасности характеристик образовательной среды позволило установить отношение педагогов к своей работе.

93,1% педагогов указали, что работа в школе требует от них постоянного совершенствования профессионального мастерства. По 9-ти балльной шкале учителя оценивают показатель эмоционального отношения к работе на 7,11 балла:

три четверти респондентов указали, что им нравится работать в школе выше, чем на семь баллов. 90,6% опрошенных работа помогает развивать их способности, а 86,4% респондентов считают ее интересной и увлекательной. У 70,1% участников опроса работа, которую они выполняют, вызывает хорошее настроение. Но при этом только лишь половина опрошенных не собирается в ближайшие 1-2 года поменять место работы, а четверть респондентов не отказались бы получить другую специальность и связать профессиональное развитие с ней. Только половина участников вернулись бы на свое место работы, если бы по каким-то причинам временно пришлось не работать.

Полученные данные свидетельствуют о достаточно высоком уровне психологической удовлетворенности педагогами основными характеристиками образовательной среды благодаря хорошим взаимоотношениям как с учениками, так и с коллегами, эмоциональному комфорту, уважительному уважению к себе. В меньшей степени они довольны такими значимыми характеристиками, как учет личных проблем и затруднений и возможность помощи в выборе собственного решения, то есть меньшую удовлетворенность у учителей вызывают состояния, требующие помощи, с которыми в одиночку педагогу справиться непросто.

Психологическая защищенность оценена педагогами на среднем с тенденцией к высокому уровню, при этом в большей степени, учителя отмечали защищенность от психологического насилия со стороны коллег и администрации и в меньшей степени – со стороны учеников. Такой же результат о наименьшей защищенности от психологического насилия учеников был получен в исследовании И.А. Баевой в 2002г. [11]. Можно предположить, что сплоченность педагогических коллективов позволяет им находить способы решения возникающих проблем, но возникают психологические трудности преодоления деструкций, идущих от школьников.

Референтность образовательной среды характеризуется преобладанием позитивного типа отношения к ней у более, чем 80% респондентов, что выражает наличие возможности для саморазвития педагогов в образовательной среде и их увлеченность профессией.

Анализ и обобщение результатов исследований позволили предположить существующие взаимосвязи между жизнестойкостью педагога и его самочувствием, значимыми характеристиками образовательной среды и субъективно значимыми психологическими угрозами.

Все показатели жизнестойкости педагогов (вовлеченность, контроль, готовность к риску, общая жизнестойкость) проявляются на среднем уровне: учителя обладают достаточной уверенностью в себе и в жизни, получают удовольствие от своей деятельности, отдают себе отчет в том, что способны оказывать влияния на события в их жизни. Это способствует преодолению педагогами стрессов без угроз их внутреннему спокойствию за счет стойкого совладания с ними и восприятия их как менее значимых, а также поддержания эффективности профессиональной деятельности. Аналогичный результат был получен И.А. Баевой с соавторами в исследовании педагогов среднего профессионального образования и коррекционных школ [35].

Проявление вовлеченности на среднем уровне свидетельствует о том, что педагоги, выполняя профессиональную деятельность, не получают наибольшего удовлетворения. Средний уровень контроля говорит о том, что на профессиональное развитие педагога и его деятельность оказывают влияние не только он сам, но и окружающие (коллеги, администрация и др.), по всей видимости, не позволяя учителю чувствовать себя самостоятельным в принятии решений. Средний уровень принятия риска характеризуется тем, что педагоги готовы действовать, но при условии гарантий успеха, понимая, однако, что любой полученный опыт в жизни способствует развитию.

Педагоги оценивают свой уровень самочувствия чуть выше нормативного, что свидетельствует об отсутствии у них депрессивной симптоматики и, в целом, можно говорить о достаточно хорошем расположении духа и их энергичности.

Для выявления взаимосвязи между исследуемыми показателями жизнестойкости, психологической безопасности педагогов в образовательной среде и оценки ими угроз был проведен корреляционный анализ с использованием ранговой корреляции Спирмена (таблица 7, рисунок 3).

Таблица 7 - Результаты корреляционного анализа показателей жизнестойкости, психологической безопасности педагогов в образовательной среде и оценки ими угроз

Переменные	Удовлетворенность ОС	Защищенность ОС	Отношение к ОС	Общая жизнестойкость	Угрозы общественного характера	Угрозы интенсификации труда	Угрозы межличностного характера	Угрозы цифровизации образования
Удовлетворенность ОС	-	0,139*	0,210**	0,225**	-	-	-	-
Защищенность в ОС	0,139*	-	0,414**	0,312**	-0,204**	-0,13*	-0,218**	-0,207**
Отношение к ОС	0,21**	0,414**	-	0,366**	-0,243**	-0,242**	-0,187**	-0,136*
Общая жизнестойкость	0,225**	0,312**	0,366**	-	-0,247**	-0,222**	-0,169**	-0,176**
Индекс самочувствия	0,254**	0,324**	0,417**	0,557**	-0,477**	-0,527**	-0,403**	-0,315**
Угрозы общественного характера	-	-0,204**	-0,243**	-0,247**	-	0,821**	0,743**	0,597**
Угрозы интенсификации труда	-	-0,130*	-0,242**	-0,222**	0,821**	-	0,784**	0,588**
Угрозы межличностного характера	-	-0,218**	-0,187**	-0,169**	0,743**	0,784**	-	0,575**
Угрозы цифровизации образования	-	-0,207**	-0,136*	-0,176**	0,597**	0,588**	0,575**	-

Примечание: уровень значимости * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$., «ОС» - образовательная среда



Рисунок 3. Корреляционная плеяда взаимосвязей между показателями жизнестойкости, психологической безопасности педагогов в образовательной среде и оценки ими угроз (уровень значимости $p \leq 0,05$; "—" – прямая корреляция, "----" – обратная корреляция)

Проведенные обобщения литературных источников, корреляционный анализ результатов позволили выявить психологические механизмы, позволяющие педагогу сохранять профессиональную жизнестойкость в образовательной среде. Психологические механизмы профессиональной жизнестойкости педагога следует

рассматривать как систему психологических факторов, условий, феноменов, на базе которых возникают нормы и мотивы, обеспечивающие тот или иной процесс проявления психических свойств и поведенческих паттернов.

В качестве таких механизмов мы выделяем эмоциональную саморегуляцию (M1), самоэффективность (M2) и самоидентификацию (M3).

Механизм эмоциональной саморегуляции (M1) связан с обеспечением удовлетворенности значимыми характеристиками образовательной среды, защищенности от психологического насилия во взаимодействии с учениками, коллегами и администрацией школы, хорошего самочувствия.

Под осознанной саморегуляцией О.А. Конопкиным понимается «системно-организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых человеком целей» [54, С. 7].

Осознанную саморегуляцию В.И. Моросанова считает метаресурсом достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности: «развитость общей способности осознанной саморегуляции проявляет свое позитивное влияние во многих аспектах жизнедеятельности: ... в ситуациях повышенной неопределенности является ресурсом профилактики и преодоления негативных эмоций и дистресса» [83, С. 22].

И.А. Баева указывает на необходимость использования механизма эмоциональной саморегуляции в психопрофилактике стрессогенных расстройств педагога [96].

Саморегуляция как осознанная и волевая регуляция собственным состоянием, поведением позволяет педагогу осознавать и управлять своими эмоциями в процессе обучения и воспитания, во взаимодействиях с коллегами, учениками и их родителями, понимать свои чувства и их влияние на поведение свое и окружающих. Эмоциональная устойчивость позволяет сдерживать негативные эмоции (гнев, раздражение, волнение), сохранять спокойствие в ситуациях психологического давления, высоких интенсивных нагрузок, создает условия для

комфортной среды обучения, быстрого реагирования на изменения подходов и методов взаимодействия с учениками в зависимости от эмоционального состояния класса и своих собственных чувств. Эмоциональная стабильность позволяет конструктивно реагировать на ситуации агрессивного отношения со стороны учеников, родителей, выстраивать продуктивные коммуникации, предупреждая возникновение конфликтных ситуаций, недоброжелательного отношения к педагогу со стороны всех участников образовательных отношений, гарантируя чувство защищенности и удовлетворенности в образовательной среде. Саморегуляция помогает поддерживать позитивные эмоции, баланс внутренних сил, жизненной энергии, обеспечивающие хорошее настроение, бодрость, энергичность, улучшая психологическое самочувствие.

Самозффективность как психологический механизм профессиональной жизнестойкости педагога (M2) связана с его уверенностью и способностью справляться с вызовами, стрессами, обеспечивая устойчивость к угрозам и рискам в профессиональной деятельности. Самозффективность рассматривается как «убеждение человека в своей способности эффективно действовать в определенных условиях, вера в успех этих действий, что сопровождается предпочтением более сложных задач, постановкой достаточно трудных целей и проявлением упорства, настойчивости при их достижении» [153, С. 123].

Самозффективность, подразумевает уверенность в своих знаниях и силах, предоставляет возможность настойчиво достигать поставленных целей, направленных на преодоление угроз в профессиональной деятельности. Вера в собственный успех, успешный опыт преодоления сложных ситуаций вселяет уверенность и позволяют преодолевать возникающие конфликты и недоброжелательное отношение, ситуации психологического давления со стороны администрации и вышестоящих органов власти, решать усложняющиеся профессиональные задачи (повышение учебной мотивации, организация дистанционного обучения). Самозффективный педагог владеет технологией продуктивного целеполагания, что обеспечивает принятие новых вызовов в образовании (создание единого образовательного пространства, сохранение и

укрепление традиционных российских духовно-нравственных ценностей) и их реализацию на практике. Уверенность в себе, в своих силах снижает уровень тревожности, связанный с незнанием того, как справиться с проблемами, препятствует возникновению негативных эмоций, преобладающим становится радость, оптимизм, улучшающие настроение, самочувствие, сохраняющие профессиональную мотивацию [97].

Самоидентификацию (личностное и профессиональное самоопределение) можно рассматривать как психологический механизм (МЗ), обеспечивающий референтную значимость образовательной среды. Самоидентификация отражает устойчивое отождествление себя с какой-либо социальной группой или общностью, принятие её целей и системы ценностей, осознание себя членом этой группы или общности. Профессионально идентифицируя себя, педагог относит себя к профессиональной группе, педагогическому сообществу, имеющему гуманистические ценности и выполняющему важное предназначение, миссию в созидании будущего, способствует осознанию социальной значимости своей деятельности, формированию позитивного отношения к своей профессии, образовательной среде. Рефлексия и осмысленность являются следствиями самоидентификации, благодаря им педагоги конструктивно анализируют предыдущий опыт, извлекают уроки, избегают повторения ошибок, осознают свои профессиональные и жизненные цели, определяют смысл и значимость трудных ситуаций. Осознание своей личностной и профессиональной ценности наполняет их оптимизмом, позитивным настроением, способствующим сохранению профессиональной мотивации, обуславливает конструктивные подходы к преодолению дефицита социальной защищенности и социального отклика на педагогическую профессию [52].

По итогам корреляционного анализа выявлены достоверные взаимосвязи между изучаемыми переменными:

- удовлетворенность образовательной средой, ее референтная значимость для педагога, его защищенность в образовательной среде положительно коррелируют с его хорошим самочувствием и жизнестойкостью ($p < 0,01$, $p < 0,05$);

- выявленные факторы субъективно значимых угроз (общественного характера, интенсификации труда, межличностного характера, цифровизации образования) ухудшают самочувствие педагога, ослабляют его жизнестойкость, психологическую защищенность педагога в образовательной среде, снижают ее референтную значимость ($p < 0,01$).

Проведенный линейный регрессионный анализ (метод шагового отбора) позволил выделить из исследуемых переменных психологические детерминанты жизнестойкости педагога (таблица 8).

Таблица 8 - Результаты регрессионного анализа:
зависимая переменная «Жизнестойкость педагога»

Предикторы	B	P	R ²	F
Отношение к ОС	0,304	$p < 0,001$	0,162	31,608 $p < 0,001$
Угрозы общественного характера	-0,189	$p < 0,001$		

На жизнестойкость педагога оказывают влияние отношение к образовательной среде (позитивное, нейтральное, негативное отношение педагога по показателям когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов) и субъективная значимость угроз общественного характера, связанных с депрессией, психологическим давлением, эмоциональным дискомфортом, недостаточным социальным откликом на профессию учителя, социальной незащищенностью и снижением мотивации к обучению. Эти результаты дополняют вывод Е.Ф. Зеер [216] об уровне тревожности и адаптационном потенциале как психологических предикторах жизнестойкости, все чаще вызывающих ее разрушение.

Таким образом, основными психологическими детерминантами, влияющими на жизнестойкость педагога в образовательной среде, являются восприятие угроз общественного характера и отношение к образовательной среде. Поэтому в психологической поддержке профессиональной жизнестойкости педагога наибольшее влияние может оказать снижение чувствительности к угрозам общественного характера и повышение референтности образовательной среды.

Выявленные в ходе эмпирического исследования психологические детерминанты жизнестойкости (отношение к образовательной среде, субъективная значимость угроз общественного характера) и теоретические обобщения,

систематизация содержания психологической безопасности и профессиональной жизнестойкости педагога, представленные в первой главе, позволяют раскрыть содержание компонентов профессиональной жизнестойкости.

В таблице 9 предлагается описание содержания компонентов, критериев и показателей профессиональной жизнестойкости, обеспечивающей психологическую безопасность в образовательной среде, а также соответствующих диагностических методик.

Таблица 9 - Методики изучения профессиональной жизнестойкости педагога в образовательной среде

Компоненты	Критерий жизнестойкости	Показатель	Методики
Когнитивный компонент	Позитивное мышление	Позитивное переформулирование и личностный рост	Опросник совладания со стрессом
	Позитивное восприятие	Самопринятие	Шкала психологического благополучия
	Вера в свои силы и компетенции	Самоэффективность	Шкала самоэффективности
	Установка на личностный рост и саморазвитие	Личностный рост	Шкала психологического благополучия
	Готовность к изменениям	Принятие риска	Методика профессиональной жизнестойкости
	Убежденность в развивающем потенциале профессии	Отношение к образовательной среде (когнитивный компонент)	Психологическая безопасность образовательной среды школы
Эмоционально-волевой компонент	Увлеченность	Отношение к образовательной среде (эмоциональный компонент)	Психологическая безопасность образовательной среды школы
	Эмоциональная устойчивость	Сдерживание совладания	Опросник совладания со стрессом
	Самоконтроль	Контроль	Методика профессиональной жизнестойкости
	Целеустремленность	Цели в жизни	Шкала психологического благополучия

Поведенческий компонент	Умение анализировать ситуацию и планировать стратегии поведения	Планирование	Опросник совладания со стрессом
	Активная позиция	Активный копинг	Опросник совладания со стрессом
	Поиск ресурсов и поддержки	Использование инструментальной социальной поддержки	Опросник совладания со стрессом
	Концентрация на совладании	Подавление конкурирующей деятельности	Опросник совладания со стрессом
	Приверженность профессии	Отношение к образовательной среде (поведенческий компонент)	Психологическая безопасность образовательной среды школы
	Включенность в деятельность	Вовлеченность	Методика профессиональной жизнестойкости
	Выстраивание эффективных коммуникаций	Позитивные отношения	Шкала психологического благополучия

Когнитивный компонент в структуре профессиональной жизнестойкости педагога рассматривается нами как система убеждений и установок, которые помогают воспринимать трудные ситуации преодолимыми и видеть возможности для роста и развития в сложных условиях. Он характеризуется когнитивными функциями, умениями осознавать, воспринимать и анализировать различные жизненные и профессиональные ситуации, способностью адаптироваться к изменениям и находить эффективные решения в условиях стресса. Этот компонент включает несколько критериев:

Позитивное мышление помогает педагогу оптимистично, конструктивно, позитивно переосмысливать и переформулировать стрессовую ситуацию, находить позитивные направления ее развития, видеть варианты решения, переводить проблемы в задачи [160];

Позитивное восприятие педагога обеспечивает позитивное отражение реальности, событий, создающее комфортную, поддерживающую среду в классе, принятие различных качеств собственной личности и обучающихся, проблемных ситуаций [26, 38, 102];

Вера в свои силы и компетенции придает уверенность в своих профессиональных навыках и умениях, помогают педагогу справляться с вызовами и сохранять самообладание в сложных ситуациях, настойчивость в преодолении профессиональных трудностей [56, 102, 160];

Установка на личностный рост и саморазвитие отражает стремление к освоению новых педагогических технологий, уверенность в том, что ошибки и неудачи являются частью процесса обучения, способствующие развитию у педагога гибкости мышления, креативности и способности к инновациям необходимые для поиска вариантов решения проблемных задач [160];

Готовность к изменениям помогает педагогу легче и быстрее адаптироваться к новым условиям и подходам в обучении, принимать решения, экспериментировать с различными методиками и стратегиями для решения образовательных задач, основываясь на осознании необходимости изменений в педагогической практике для повышения эффективности обучения; разработки и внедрения инновационных решений в образовательный процесс [26, 56, 66];

Убежденность в развивающем потенциале профессии отражает осознание педагогом значимости и ценности педагогической деятельности для развития общества, уверенность в возможности влиять на развитие и становление личности ученика; понимание того, что профессия педагога предоставляет возможности для профессионального роста и самосовершенствования. Такая убежденность помогает педагогу сохранять мотивацию, уверенность в себе и готовность к преодолению трудностей в профессиональной деятельности, способствует формированию позитивного отношения к изменениям и инновациям в обучении.

Педагог с развитым когнитивным компонентом способен к критическому анализу и рефлексии, адаптации к изменяющимся условиям, к пересмотру своих убеждений и стратегий действий в зависимости от ситуации, готовности к ситуациям нарушения психологической безопасности.

Эмоционально-волевой компонент в структуре профессиональной жизнестойкости педагога характеризует эмоциональные и волевые состояния, способность с помощью волевых усилий управлять своими эмоциями, действиями,

справляться с эмоциональными нагрузками, позволяет сохранять активность, энергичность, уверенность, стабильность психоэмоционального состояния в условиях стресса и профессиональных угроз, целеустремленно и настойчиво преодолевать трудности и вызовы. Этот компонент включает несколько критериев:

Эмоциональная устойчивость - способность сдерживать негативные эмоции, чувства, проявлять уравновешенность, спокойствие в эмоционально напряжённых ситуациях, создающая комфортную и психологически безопасную образовательную среду [26, 56, 160];

Увлеченность - позитивное эмоциональное отношение, интерес к педагогической деятельности, профессиональная направленность повышают активность, энергичность личности, обеспечивающие успешное преодоление сложных профессиональных ситуаций; позитивные эмоции по отношению к профессии, обучающимся, коллегам предотвращают межличностные конфликты, способствуют созданию доверительной и поддерживающей атмосферы;

Самоконтроль как осознанное управление собственным состоянием, поведением, уверенность в личной ответственности за результат деятельности, позволяют сохранять уравновешенность и выдержанность, самообладание и устойчивость для обдуманных решений, воздержание от слишком поспешных, импульсивных действий, дающие возможность найти обдуманное решение, выстроить более эффективное взаимодействие с учениками и коллегами, адекватно реагировать на различные профессиональные вызовы [26, 56, 66];

Целеустремленность как способность педагога сохранять фокус на достижении образовательных целей, осознавать четкие профессиональные цели, помогает увидеть смысл в своей профессии, поддерживать сосредоточенность и мотивацию даже в сложных ситуациях. Целеустремленный педагог не только определяет конкретные задачи и стратегии их решения, но и настойчиво следует им, адаптируясь к изменяющимся условиям, через постоянное самосовершенствование, анализ своей деятельности и корректировку поведения на основе полученного опыта [26, 56, 102, 160].

Педагог с развитым эмоционально-волевым компонентом обладает уверенностью в личной ответственности за результат деятельности, умеет осознавать и контролировать свои эмоции и поведение, может предупреждать излишний стресс или негативные реакции на трудные ситуации, способен ставить и реализовывать цели, сохранять работоспособность и эффективность в условиях высоких эмоциональных и психологических нагрузок.

Поведенческий компонент в структуре профессиональной жизнестойкости педагога – это способность эффективно действовать в разнообразных профессиональных ситуациях, сохраняя при этом эмоциональную стабильность и психологическое равновесие. Эта способность позволяет предпринимать активные действия, поступки, стратегии в ответ на вызовы и трудности педагогической деятельности, способность вести себя конструктивно и эффективно в ситуациях нарушения психологической безопасности. Этот компонент включает ряд ключевых навыков и качеств.

Умение анализировать ситуацию и планировать стратегии поведения характеризует способность педагога воспринимать и обрабатывать информацию о текущей образовательной ситуации; выявлять ключевые проблемы и факторы, влияющие на образовательный процесс; оценивать свои ресурсы и ресурсы учащихся, а также условия образовательной среды; предвидеть возможные трудности и риски, а также пути их преодоления; адаптировать свои стратегии в зависимости от изменяющихся условий и результатов анализа.

Активная позиция - активность, энергичность предполагает принятие инициативы по поиску и выбору разных вариантов, подходов, путей решения проблемы, что увеличивает вероятность нахождения эффективных решений, позволяет ставить цели и планировать их достижение, не только позитивно реагировать на возникшие трудности, но и предотвращать их [26, 56].

Концентрация на совладании - нацеленность на преодоление стрессовой ситуации, избегание отвлечения, игнорирование других вещей помогает педагогу экономить свои силы и ресурсы для решения более важных задач.

Поиск ресурсов и поддержки - стремление получить дополнительную информацию, новый совет, помощь, готовность обращаться за поддержкой к коллегам, профессиональным сообществам в трудных условиях дают возможность найти более широкий спектр наиболее конструктивных и продуктивных путей выхода из проблемных ситуаций, обеспечивают выстраивание доверительных отношений, создание благоприятного психологического климата в классном коллективе [160].

Приверженность профессии - преданность, желание педагога развиваться и оставаться в педагогической профессии является мощным движущим фактором, который помогает преодолевать трудности, обеспечивает активный поиск новых возможностей для профессионального развития. Педагоги, желающие остаться в профессии, активно развиваются, стремятся к новым знаниям, к открытию новых методов и подходов в обучении, позитивно воспринимают любые события.

Включенность в деятельность - вовлеченность, сильная концентрация на конкретной педагогической задаче, приложение максимума усилий педагогами для преодоления трудностей увеличивает шансы на успех [26, 56, 66].

Выстраивание позитивных коммуникаций, взаимоотношений с коллегами, обучающимися и их родителями, проявление открытости, чуткости, эмпатии создают условия для формирования поддерживающей среды, дополнительных ресурсов преодоления профессиональных трудностей [26, 56, 102, 160].

В целом, поведенческий компонент обеспечивает проявление когнитивных, эмоционально-волевых компонентов в ходе реализации стратегий преодоления сложных профессиональных ситуаций.

Проведенное исследование подтвердило положения концепции психологической безопасности образовательной среды И.А. Баевой о наличии психологических угроз для педагога в образовательной среде школы. Наиболее значимыми в образовательной среде для педагогов оказались угрозы и риски, связанные с интенсивностью и условиями труда, влияющими на профессиональное выгорание учителя, психоэмоциональным и психофизическим состоянием, а также с социально-экономическими условиями его труда. Признание наличия таких угроз

свидетельствует о том, что у педагогов как у участников среды не в полной мере сформировано чувство референтной значимости среды и убеждение в психологической безопасности в ней, что потенциально может оказывать влияние на психологическую безопасность обучающихся.

Введение в число компетенций ФГОС ВО способности создавать и поддерживать безопасные условия жизнедеятельности, а также трудовые действия педагога, обозначенные в профессиональном стандарте и определяющие его участие в создании безопасной и психологически комфортной образовательной среды, актуализируют необходимость учета предикторов жизнестойкости педагога. Полученные эмпирические данные в дальнейшем использовались нами при разработке и реализации в школах Ивановской области программы развития профессиональной жизнестойкости педагога в образовательной среде.

Таким образом, в ходе исследования на основе различий в оценках педагогами образовательной среды выделены факторы психологических угроз для педагога в образовательной среде: угрозы общественного характера, угрозы интенсификации труда, угрозы межличностного характера, угрозы цифровизации образования.

Психологическими детерминантами развития профессиональной жизнестойкости педагога в образовательной среде обоснованы субъективная значимость угроз общественного характера и отношение к образовательной среде. Поэтому в психологической поддержке развития профессиональной жизнестойкости педагога может оказать влияние снижение чувствительности к угрозам общественного характера и повышение референтности образовательной среды. Обоснование данных детерминант позволило сформулировать психолого-педагогическое условие развития профессиональной жизнестойкости педагога - сформированность активной позиции по отношению к образовательной среде, позволяющей переосмысливать субъективную значимость психологических угроз.

Ведущими психологическими механизмами профессиональной жизнестойкости выступают эмоциональная саморегуляция, самоэффективность, самоидентификация педагога. Эмоциональная саморегуляция обеспечивает

удовлетворенность образовательной средой, защищенность от психологического насилия, хорошее самочувствие; самоэффективность способствует снижению значимости восприятия угроз и рисков в профессиональной деятельности; самоидентификация формирует позитивное отношение к образовательной среде. Целенаправленное создание практико-ориентированных ситуаций для активизации указанных психологических механизмов представляет психолого-педагогическое условие развития профессиональной жизнестойкости педагога.

Критериями профессиональной жизнестойкости педагога определены в когнитивном компоненте – позитивное мышление и восприятие, вера в свои силы и компетенции, установка на личностный рост и саморазвитие, готовность к изменениям, убежденность в развивающем потенциале профессии; в эмоционально-волевом компоненте – эмоциональная устойчивость, увлеченность, самоконтроль, целеустремленность; в поведенческом компоненте – умение анализировать ситуацию и планировать стратегии поведения, активная позиция, поиск ресурсов и поддержки, концентрация на совладании, приверженность профессии, включенность в деятельность, выстраивание эффективных коммуникаций.

2.4. Обоснование методики оценки профессиональной жизнестойкости педагога

Исходя из предположения, что жизнестойкость - это не просто общая личностная переменная, она может принимать конкретные формы в определенных областях поведения, ученые разработали шкалы академической жизнестойкости (L.A. Benishek), когнитивной жизнестойкости (K.M. Nowack, 1990), военной жизнестойкости (A. Adler) или для конкретных языков в ответ на необходимость учитывать культурные формы. В ходе подбора психодиагностических методик нам не удалось найти методику жизнестойкости педагога. Однако удалось найти методику профессиональной жизнестойкости, разработанную и стандартизированную В. Moreno-Jiménez в Испании, которую мы апробировали в

2023 г. на выборке российских педагогов. В связи с этим была проведена проверка ее надежности, валидности и пригодности внутренней структуры.

В соответствии с принятой практикой адаптации опросников пункты были дважды переведены профессиональными лингвистами с английского на русский язык, а затем с русского - на английский, чтобы добиться идентичности. Русский вариант опросника анализировался для оценки соответствия пунктов опросника рассматриваемым характеристикам профессиональной жизнестойкости личности.

Методика «Профессиональная жизнестойкость» (B. Moreno-Jiménez) предназначена для измерения психологической устойчивости (жизнестойкости, резильентности) применительно к профессиональной деятельности человека и включает три шкалы: вовлеченность (приверженность профессиональной деятельности), контроль (уверенность в осознанном контроле над ходом событий), вызов (ориентация на деятельность, связанную с личным вызовом, инновациями, позволяющими приобрести новый опыт) [48, 169].

Методика «Профессиональная жизнестойкость» представляет собой шкалу самоотчета и нацелен на изучение трех параметров профессиональной жизнестойкости педагога: вовлеченность (пункты 1, 4, 7, 10, 14), контроль (пункты 3, 6, 9, 12, 15), принятия риска / вызова (пункты 2, 5, 8, 11, 13) (Приложение 1).

Опросник состоит из пятнадцати пунктов, которые предлагаются оценить по шкале Ликерта от 1 («совершенно не согласен») до 4 («полностью согласен»). Баллы по каждой шкале суммируются, формируя показатели вовлеченности, контроля и принятия вызова. Совокупность факторов образует общий фактор профессиональной жизнестойкости. Более высокие баллы по каждой шкале свидетельствуют о более сильной степени выраженности каждого из параметров.

Для использования в исследовании нам было необходимо адаптировать русскоязычную версию методики и оценить ее психометрические свойства. Для решения указанной задачи на выборке педагогов были проведены необходимые процедуры. С целью проверки конвергентной валидности шкал использовался тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой).

Полученные ответы респондентов были подвергнуты статистическому анализу при помощи программ SPSS 26 и JASP 0.17.2.1 с использованием описательных статистик, корреляционного, конфирматорного факторного анализа, анализа надежности с помощью критерия α -Кронбаха. Поскольку у опросника уже есть известная структура, мы не проводили эксплораторный анализ.

В таблице 10 и на рисунке 4 представлены дескриптивные статистики психодиагностики профессиональной жизнестойкости. Проверка надежности шкал с использованием коэффициента α -Кронбаха показала, что они имеют достаточные показатели внутренней согласованности ($\alpha > 0,7$).

Таблица 10 - Описательные статистики используемых шкал ($n = 218$)

Шкалы	α	Min	Max	M	SD	As	Ex
Вовлеченность	0,702	5	20	14,89	2,469	-0,606	2,186
Контроль	0,769	5	20	15,73	2,549	-0,727	2,198
Принятие риска	0,812	5	20	14,34	2,870	-0,245	0,633
ПЖ	0,872	15	60	44,97	7,054	-0,625	2,919

Примечание: ПЖ – профессиональная жизнестойкость

Оценка нормальности распределения шкалы профессиональной жизнестойкости, которая проводилась на основе расчета критерия Колмогорова-Смирнова, позволила сделать вывод о несоответствии распределения нормальному. Кроме этого, статистики эксцесса шкал превышают две стандартные ошибки, при этом показатели асимметрии у шкал находятся в пределах двух значений. Распределения по параметрам вовлеченности, контроля и принятия риска, а также профессиональной жизнестойкости представлены на рисунке 4. По визуальному изображению распределений можно отметить, что они достаточно близки к нормальному с преобладанием незначительного смещения вправо. Судя по графикам, как общего балла, так и отдельно по шкалам, отрицательная асимметрия связана с отсутствием правого хвоста распределения. Возможно, в исследовании не удалось выделить группу педагогов с еще более высокой профессиональной жизнестойкостью. В дальнейшем анализе данных применялись непараметрические критерии.

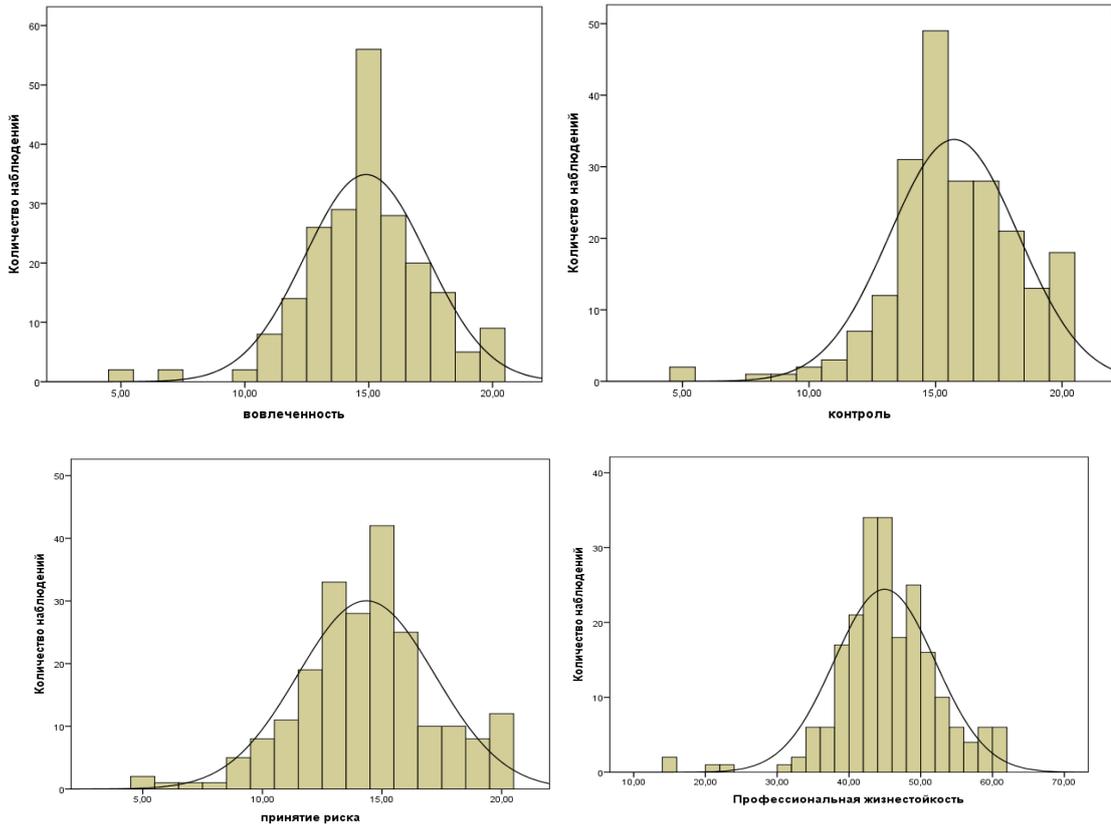


Рисунок 4 - Распределение испытуемых по баллам шкал вовлеченности, контроля, принятия риска и профессиональной жизнестойкости

Для проведения качественного анализа полученных данных нами были определены уровни сформированности показателей профессиональной жизнестойкости педагогов. Расчет уровней осуществлялся по перцентилям (таблица 11).

Таблица 11 - Распределение результатов профессиональной жизнестойкости по 33 и 66 перцентилям

Шкалы	Диапазон баллов	% респондентов	Шкалы	Диапазон баллов	% респондентов
Вовлеченность	от 5 до 14	38,4	Принятие риска	от 5 до 13	37,5
	от 15 до 16	38,9		от 14 до 15	32,4
	от 17 до 20	22,7		от 16 до 20	30,1
Контроль	от 5 до 15	50	Профессиональная жизнестойкость	от 15 до 42	35,6
	от 16 до 17	25,9		от 43 до 47	30,6
	от 18 до 20	24,1		от 48 до 60	33,8

Анализ факторных нагрузок проводился в соответствии с распределением утверждений по шкалам в оригинальной версии опросника. Проверка надежности шкал проведена с использованием α -Кронбаха (таблица 11). Все шкалы профессиональной жизнестойкости продемонстрировали хорошую

согласованность: согласно полученным результатам анализа коэффициент α -Кронбаха у шкал выше 0,7, что подтверждает их надежность. Применение КФА (метод максимального правдоподобия) позволило доказать приемлемое согласие трехфакторной модели опросника: $\chi^2 = 224,547$, $df = 87$; $p < 0,001$; $RMSEA = 0,085$; $CFI = 0,913$; $TLI = 0,895$. Факторные нагрузки по всем пунктам статистически значимы ($p < 0,001$). Шкалы опросника между собой статистически значимо коррелируют ($r > 0,743$; $p < 0,001$) (рисунок 5).

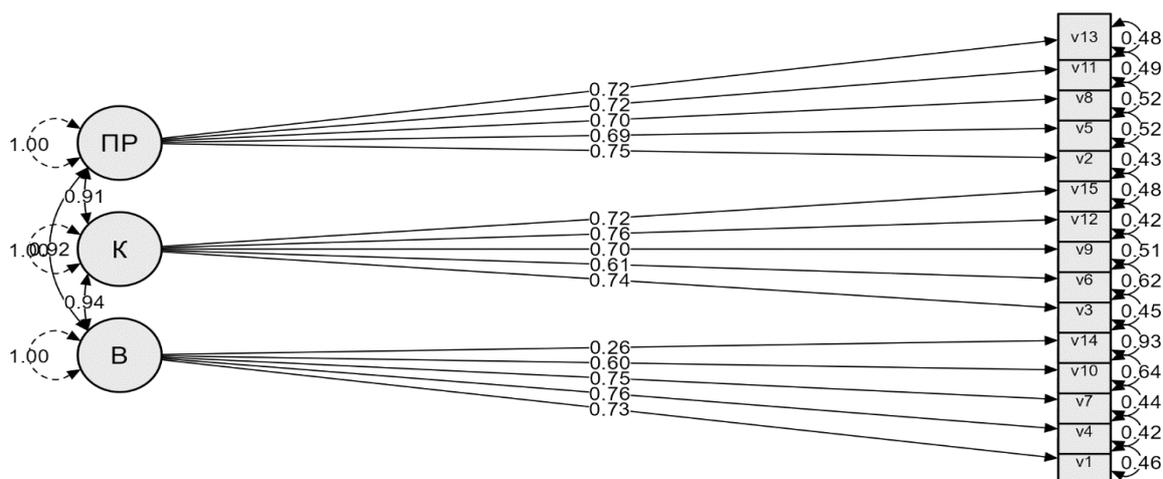


Рисунок 5 - Распределение по факторам пунктов методики профессиональной жизнестойкости
Примечание: В - вовлеченность, К - контроль, ПР - принятие риска, v1-v15 – пункты методики

Таким образом, подтверждена факторная структура методики, включающая три фактора: вовлеченность, контроль, принятие риска, а также общий фактор профессиональная жизнестойкость, а теоретическая модель отражает факторную структуру эмпирических данных.

Исследовав факторную структуру опросника, мы провели анализ конвергентной валидности. Результаты получены с помощью корреляционного анализа между шкалами и опросником диагностики жизнестойкости С. Мадди [67] (таблица 12). Пункты шкал профессиональной жизнестойкости достоверно коррелируют с соответствующими пунктами шкалы жизнестойкости С. Мадди ($r = 0,376$, $p < 0,01$).

Таблица 12 - Корреляционные связи между шкалами опросника «Профессиональная жизнестойкость» и тестом жизнестойкости С. Мадди

Шкала опросника профессиональной жизнестойкости	Шкалы для конвергентной валидизации (шкалы теста жизнестойкости С. Мадди)			
	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Общая жизнестойкость
Вовлеченность	0,335**	0,209**	0,243**	0,337**
Контроль	0,270**	0,309**	0,305**	0,364**
Принятие риска	0,216**	0,304**	0,336**	0,341**
Профессиональная жизнестойкость	0,311**	0,284**	0,309**	0,376**

Примечание : уровень значимости ** - $p < 0,01$.

Таким образом, исследование по адаптации русскоязычной версии методики на выборке педагогов, доказывает надежность и валидность методики «Профессиональная жизнестойкость», обосновывает ее применение и рассмотрение как методики оценки профессиональной жизнестойкости педагога. Конфирматорный факторный анализ подтверждает структуру профессиональной жизнестойкости, состоящей из трех факторов - вовлеченности, контроля и принятия риска.

2.5. Профессиональная жизнестойкость педагога как предиктор психологической безопасности, благополучия и протектор выгорания

По мнению специалистов, профессия педагога находится в зоне риска, поскольку отличается высокой стрессогенностью, которая была неоднократно доказана как в отечественных [136], так и зарубежных научных исследованиях [161, 183]. Профессиональной деятельности педагогов ввиду своей специфики «помогающей профессии» свойственен целый ряд рисков и угроз, способных дестабилизировать состояние психологического благополучия, а также спровоцировать у него профессиональное выгорание [80, 175] и снизить результативность его труда.

Эмоциональное выгорание учителя негативным образом воздействует на всех участников образовательного процесса – повышается тревожность у обучающихся

и их родителей, возникают проблемы с доверием при коммуникации [99], ухудшается успеваемость [151], снижается мотивация обучающихся [229].

Отмечая многогранный характер выгорания учителей, на которое влияют как психологические, так и профессиональные факторы, V. Bhandwalkar выявили факторы риска эмоционального истощения, деперсонализации и снижения уровня личных достижений учителя: чрезмерную нагрузку, множественность обязанностей, отсутствие безопасности на рабочем месте, отсутствие поддержки и противоречивые требования [157].

Всемирная организация здравоохранения включила профессиональное выгорание в 11-ю Международную классификацию болезней (МКБ-11) и определяет его как «синдром, возникающий в результате хронического стресса на работе, с которым не удалось справиться», указывая в качестве его симптомов нарастающее истощение энергии или слабость, отстраненность от работы, негатив в ее отношении, снижение эффективности на работе. ВОЗ указывает, что термин «выгорание» следует использовать только в профессиональном контексте, а не для описания опыта в других сферах жизни.

В.С. Зябрева, В.А. Глухова указывают, что психологическая безопасность является одним из важнейших факторов, способствующих профилактике профессионального выгорания у представителей «помогающих профессий» и стимулирующих их личностно-профессиональное развитие [43].

Результаты исследования Н.Б. Лисовской с коллегами показывают, что «педагоги с высоким уровнем жизнестойкости при высоком уровне вовлечённости в рабочий процесс и высоком уровне положительной оценки своих сил и умений в меньшей степени подвержены эмоциональному выгоранию, они контролируют свои чувства и эмоции, сильнее отдаются своему делу, чем педагоги с низким уровнем жизнестойкости» [69, С. 244].

Н.В. Калинина и Т.В. Володина важным фактором преодоления трудных жизненных ситуаций называют конструктивные способы поведения [45].

Для нас было важно осуществить анализ профессиональной жизнестойкости педагога во взаимосвязи с его психологической безопасностью в образовательной

среде и выяснить, какие копинг-стратегии способствуют преодолению педагогами трудных ситуаций в профессиональной деятельности? Каким образом взаимосвязаны профессиональная жизнестойкость, копинг-стратегии, психологическое благополучие, удовлетворенность потребности в безопасности и профессиональное выгорание педагогов?

В 2023 г. было проведено исследование, участниками которого стали 218 педагогов. Результаты диагностики представлены в таблице 13.

Таблица 13 - Описательные статистики

Переменные	Min	Max	M	SD
Профессиональная жизнестойкость				
Вовлеченность	5	20	14,80	2,633
Контроль	5	20	15,63	2,736
Риск	5	20	14,26	2,993
Профессиональная жизнестойкость	15	60	44,69	7,583
Профессиональное выгорание				
Эмоциональное истощение	5	40	17,21	6,953
Деперсонализация	0	25	5,63	4,348
Редукция профессионализма	8	48	22,68	7,577
Психологическое выгорание	16	78	45,51	13,651
Потребность в безопасности				
Потребность в стабильности	-2	2	0,51	1,031
Потребность в законе, порядке	-2	2	0,65	1,006
Потребность в предсказуемости событий	-2	2	0,38	0,963
Потребность в надежной работе	-2	2	0,89	1,061
Потребность быть любимым	-2	2	0,66	1,075
Потребность быть защищенным от опасностей	-2	2	0,70	1,140
Потребность в защищенности от реальных ЧС	-2	2	0,76	1,273
Потребность в безопасности	-14	14	4,55	5,989
Копинг-стратегии				
Позитивное переформулирование и личностный рост	4	24	16,19	5,407
Мысленный уход от проблемы	4	24	10,38	4,040
Концентрация на эмоциях и их активное выражение	4	24	11,79	4,878
Использование инструментальной социальной поддержки	4	24	13,41	5,024
Активное совладание	3	24	16,77	5,395
Отрицание	3	24	8,89	3,938
Обращение к религии	4	24	10,31	6,217
Юмор	3	24	11,90	4,971
Поведенческий уход от проблемы	4	24	8,59	3,812
Сдерживание	4	24	11,90	3,911
Использование эмоциональной социальной поддержки	2	24	13,19	5,284
Использование «успокоительных»	4	24	6,82	3,952

Принятие	4	24	11,97	5,015
Подавление конкурирующей деятельности	4	24	13,21	5,026
Планирование	4	24	16,29	5,639
Психологическое благополучие				
Позитивные отношения	35	82	60,18	9,603
Автономия	35	78	55,69	8,142
Управление средой	39	79	59,03	8,881
Личный рост	38	81	58,88	9,129
Цели в жизни	41	84	60,92	9,856
Самопринятие	28	81	57,89	9,326
Психологическое благополучие	262	468	352,60	47,551
Психологические угрозы в образовательной среде				
Угрозы общественного характера	1	5	3,07	1,095
Угрозы интенсификации труда	1	5	3,40	0,980
Угрозы межличностного взаимодействия	1	5	2,90	1,010
Угрозы дистанционного обучения	1	5	2,88	0,950
Психологическая безопасность образовательной среды				
Удовлетворенность	1	5	4,08	0,656
Защищенность	1	5	3,90	0,956
Референтная значимость образовательной среды	15	27	22,88	2,100

В целом, согласно описательной статистике, показатели профессиональной жизнестойкости в выборке оказались чуть выше среднего. «Подобные результаты были получены также автором оригинального опросника жизнестойкости С. Мадди, что свидетельствует о валидности примененной методики. Меньшие значения оказались присущи компоненту «Принятие риска», что может означать, что в меньшей степени педагоги готовы к применению новых методов, практик в профессиональной деятельности» [23].

Результаты изучения профессионального выгорания свидетельствуют о его средних значениях (таблица 13). «Самая высокая степень выгорания отмечается по шкале «Редукция профессиональных достижений». Этот факт указывает на то, что одним из ключевых аспектов выгорания учителей является снижение чувства собственной компетентности и достижений в профессиональной сфере, демонстрирующее низкую удовлетворенность собой как личностью и как профессионалом. Исследование показало, что у большинства педагогов потребности в безопасности удовлетворены частично или полностью» [23]. При этом наименее выражены удовлетворенность в стабильности, законе и порядке,

предсказуемости событий, что вполне характерно для современной социальной ситуации (геополитические, экономические, технологические, эпидемиологические трансформации и риски).

Для сравнения выраженности копинг-стратегий во всей выборке был использован критерий Фридмана ($\chi^2 = 1034,948$, $p < 0,001$). В качестве доминирующих копинг-стратегий у педагогов выделились активное совладание, планирование и позитивное переформулирование, а в качестве менее используемых – использование успокоительных веществ, обращение к религии, отрицание и поведенческий уход от проблемы (рисунок 6).

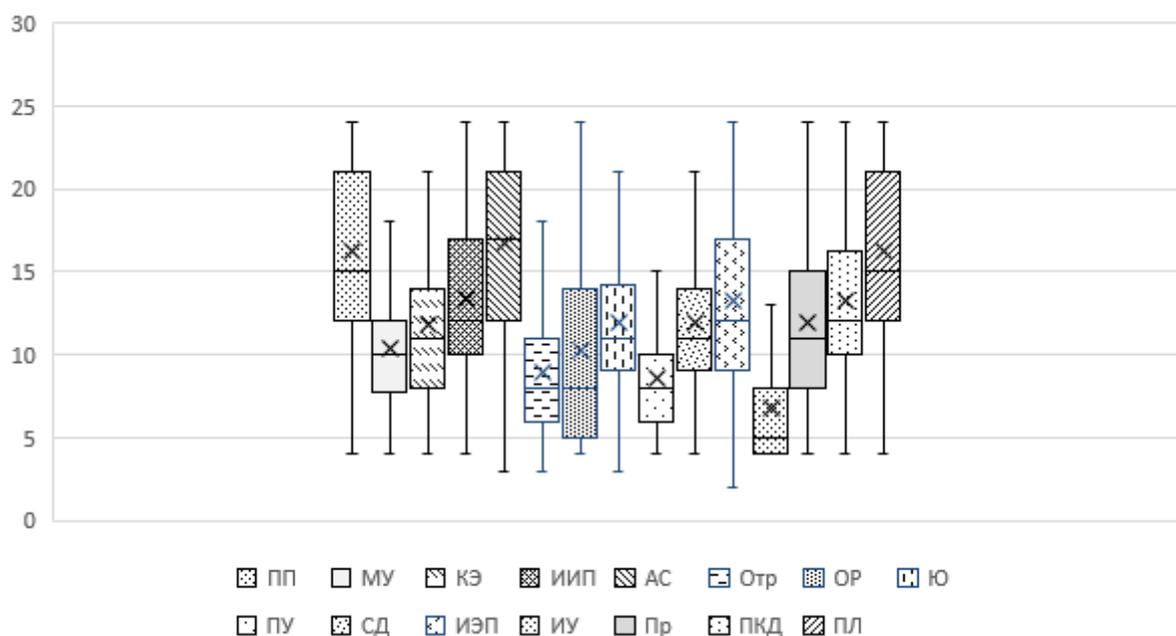


Рисунок 6 - Размах копинг-стратегий педагогов

Примечание. ПП - позитивное переформулирование и личностный рост, МУ - мысленный уход от проблемы, КЭ - концентрация на эмоциях и их активное выражение, ИИП - использование инструментальной социальной поддержки, АС - активное совладание, Отр - отрицание, ОР - обращение к религии, Ю - юмор, ПУ - поведенческий уход от проблемы, СД - сдерживание, ИЭП - использование эмоциональной социальной поддержки, ИУ - использование успокоительных веществ, Пр - принятие, ПКД - подавление конкурирующей деятельности, ПЛ - планирование

Данные опросника были подвергнуты кластерному анализу (метод межгрупповой связи по переменным), который позволил выделить 3 типа копинг-стратегий (рисунок 7):

конструктивный (активное совладание; планирование, позитивное переформулирование);

- профессиональная жизнестойкость педагогов прямо взаимосвязана с конструктивным копингом активного совладания, планирования, позитивного переформулирования, подавления конкурирующей деятельности, сдерживания, юмором, использованием инструментальной социальной поддержки [51];

- психологическое благополучие педагогов обратно взаимосвязано с деструктивным копингом отрицания, поведенческого и мысленного ухода, использования успокоительных веществ, обращением к религии и экстернально-эффективным копингом концентрации на эмоциях [23];

- профессиональное выгорание педагогов обратно взаимосвязано с конструктивными копингами активного совладания, позитивного переформулирования, планирования, юмора, подавления конкурирующей деятельности;

- удовлетворение потребности в безопасности прямо взаимосвязано с конструктивными копингами позитивного переформулирования, активного совладания, планирования [23].

В ходе дальнейшего исследования был проведен линейный регрессионный анализ (метод шагового отбора), который позволил установить, что профессиональная жизнестойкость выступает предиктором психологической безопасности педагога в образовательной среде: референтной значимости образовательной среды ($R^2 = 0,151$; $\beta = 0,388$, $p < 0,001$), удовлетворенности её значимыми характеристиками ($R^2 = 0,040$; $\beta = 0,201$, $p < 0,001$), защищенности от психологического насилия ($R^2 = 0,076$; $\beta = 0,275$, $p < 0,001$); психологического благополучия педагогов ($R^2 = 0,114$; $\beta = 0,338$, $p < 0,001$), а также протектором профессионального выгорания ($R^2 = 0,114$; $\beta = -0,338$, $p < 0,001$), субъективной значимости угроз общественного характера ($R^2 = 0,098$; $\beta = -0,313$, $p < 0,001$), интенсификации труда ($R^2 = 0,083$; $\beta = -0,288$, $p < 0,001$), межличностного характера ($R^2 = 0,049$; $\beta = -0,220$, $p < 0,001$), цифровизации образования ($R^2 = 0,051$; $\beta = -0,225$, $p < 0,001$).

Можно сделать вывод о том, что профессиональная жизнестойкость по показателю «вовлеченность» является предиктором психологической безопасности педагога в образовательной среде и обеспечивает удовлетворенность важными характеристиками образовательной среды, ее референтную значимость, защищенность педагога от психологического насилия во взаимодействии со всеми участниками образовательных отношений. Вовлеченность педагога, его уверенность в пользе активности для нахождения интересной и полезной деятельности, увлеченность профессиональной деятельностью повышают жизненный тонус, обеспечивают положительные эмоции, позволяют позитивнее относиться к окружающей, профессиональной среде, получать удовлетворение от взаимодействий, находить новые перспективы, выстраивать продуктивные, бесконфликтные коммуникации.

Выявлено, что профессиональная жизнестойкость способствует психологическому благополучию (11% дисперсии благополучия обусловлено жизнестойкостью). Педагоги, имеющие высокие показатели профессиональной жизнестойкости, вовлеченные, увлеченные своей профессией, уверенные в способность влиять, принимающие все события как полезный опыт, более энергичны, бодры, жизнерадостны, успешны, целеустремлены, имеют высокий жизненный тонус. А это является основанием для хорошего самочувствия, становятся ресурсом для принятия себя, выстраивания позитивных отношений с окружающими – показателей психологического благополучия.

Профессиональная жизнестойкость повышает устойчивость к профессиональному выгоранию. Вовлеченность и приверженность педагогической деятельности обеспечивают педагогу интерес и веру в продуктивность профессиональной деятельности, энтузиазм и альтруистическое отношение к работе, тем самым предотвращая редукцию личных достижений. Профессиональную мотивацию поддерживают и жизнестойкие убеждения о личной ответственности за события и успешное их преодоление. Уверенность в своей состоятельности, адекватная самооценка позволяет выстраивать эффективные коммуникации со всеми участниками образовательных отношений

на основе диалога и сотрудничества. Полученные результаты подтверждаются исследованиями Т.В. Володиной, определившими у высоко жизнестойких педагогов отсутствие симптомов эмоционального выгорания, либо находящихся в начальной стадии формирования [26], и выводами А. Daniilidou с коллегами [167] о влиянии жизнестойкости на предупреждение выгорания и стресса.

Принятие риска снижает субъективную значимость профессиональных угроз общественного и межличностного характера, угроз интенсификации труда и цифровизации образования. Принятие риска, убежденность человека в том, что все, что с ним происходит и случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, формирует позитивное восприятие, положительное отражение действительности, позволяя рассматривать любую угрозу, вызов, конфликт позитивно-перспективно, способствующими обогащению личности. Полученные результаты согласуются с результатами исследований И.А. Басовой, где предикторами психологической безопасности в образовательной среде у педагогов школ, реализующих адаптивные образовательные программы, выступают общая жизнестойкость, вовлеченность, контроль, позитивное эмоциональное восприятие всего нового и готовность при условии возможности «взять на себя ответственность за инновацию» [35, С. 33-36; 50].

Таким образом, эмпирически обосновано, что профессиональная жизнестойкость педагога повышает уровень его психологической безопасности в образовательной среде, психологического благополучия, понижает уровень профессионального выгорания, субъективной значимости угроз общественного характера, интенсификации труда, межличностного характера, цифровизации образования.

На основе корреляционного анализа нами построена корреляционная плеяда взаимосвязей профессиональной жизнестойкости, психологической безопасности в образовательной среде, благополучия, профессионального выгорания, копинг-стратегий, субъективной оценки угроз в образовательной среде (рисунок 8).

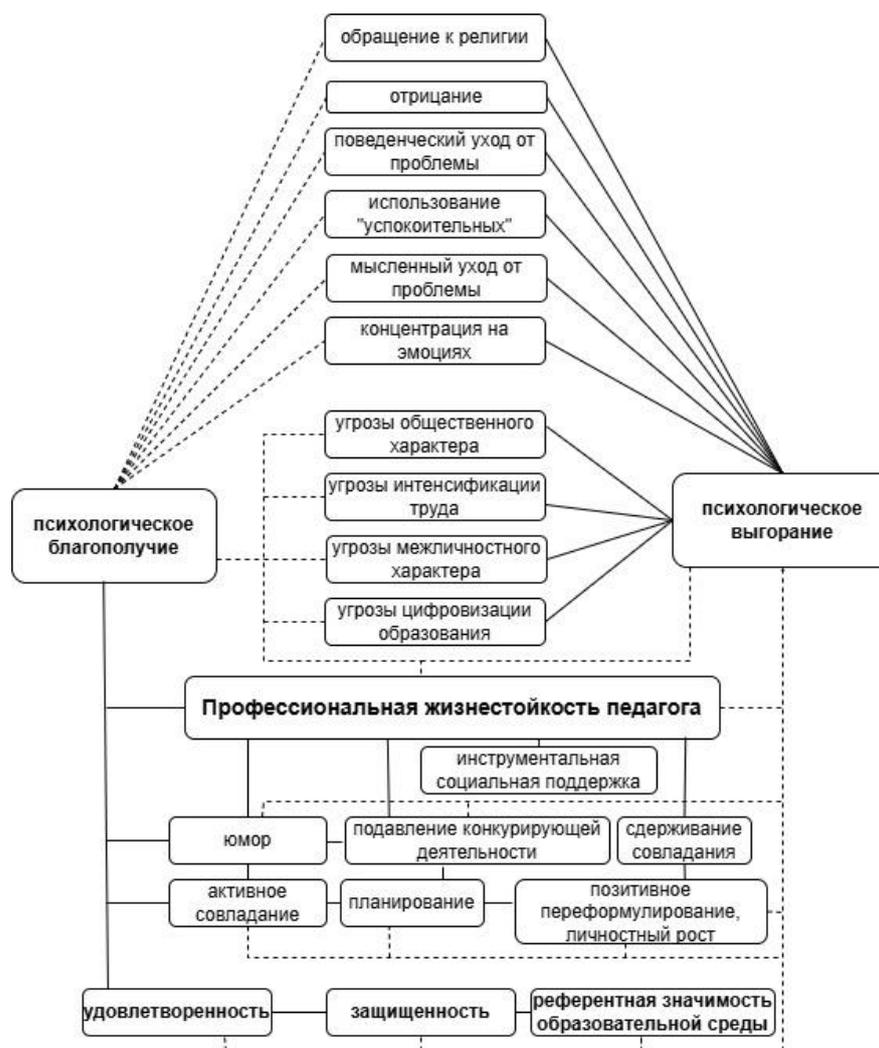


Рисунок 8 - Корреляты профессиональной жизнестойкости педагога
(уровень значимости $p \leq 0,05$; "—" – прямая корреляция, "----" – обратная корреляция)

На основе корреляционного анализа установлено, что владение педагогом конструктивными копингами прямо взаимосвязано с профессиональной жизнестойкостью, и обратно с профессиональным выгоранием педагогов, а использование деструктивных копингов коррелирует со снижением психологического благополучия. Это позволило обосновать психолого-педагогическое условие развития профессиональной жизнестойкости педагога, связанное с актуализацией ключевых личностных ресурсов (навыков совладания, позитивного мышления, эмоциональной устойчивости, эффективной коммуникации и осознанности).

Таким образом, профессиональная жизнестойкость педагога обоснована предиктором психологической безопасности педагога в образовательной среде по

показателям референтной значимости образовательной среды, удовлетворенности ее характеристиками, защищенности от психологического насилия; психологического благополучия. Профессиональная жизнестойкость педагога обоснована протектором профессионального выгорания, восприятия угроз общественного и межличностного характера, интенсификации труда, цифровизации образования.

Выводы по второй главе

1. Педагоги признают высокую рискогенность образовательной среды по признакам профессионального выгорания, интенсивности труда, социальной незащищенности и отсутствия социального отклика на профессию учителя. Проблема психологической безопасности педагога детерминирована значимостью угроз и потенциалом образовательной среды, способной нивелировать такие угрозы и создавать у педагога ощущение психологической защищенности в профессиональной сфере.

2. Факторами субъективно значимых психологических угроз для педагога в образовательной среде являются угрозы общественного характера (психологическое давление, эмоциональный дискомфорт, отсутствие социального отклика на профессию учителя, социальная незащищенность, снижение мотивации к обучению), угрозы интенсификации труда (ухудшение здоровья, интенсивность труда, недостаточная финансовая обеспеченность, стрессогенность, психологическое напряжение, профессиональное выгорание, ненормированный рабочий день, недостаточное материально-техническое обеспечение, большое количество отчетности, неудовлетворенность работой), угрозы межличностного характера (напряженные межличностные отношения в коллективе, конфликтность, неуважительное отношение учеников, девиантное поведение обучающихся), угрозы цифровизации образования (цифровизация образования, дистанционное обучение, недостаточность компетенций).

3. Психологическими детерминантами профессиональной жизнестойкости педагога в образовательной среде обоснованы субъективная значимость угроз общественного характера (принятие трансформационных изменений в обществе и понимание их позитивных последствий, низкая чувствительность к депрессии, психологическому давлению, эмоциональному дискомфорту, социальной незащищенности) и отношение к образовательной среде (понимание значимости, достоинств, развивающего потенциала педагогической деятельности, позитивное отношение к профессии педагога и желание оставаться в ней). Обоснование психологических детерминант позволило сформулировать психолого-педагогическое условие развития профессиональной жизнестойкости педагога - сформированность активной позиции по отношению к образовательной среде, позволяющей переосмысливать субъективную значимость психологических угроз.

4. Ведущими психологическими механизмами профессиональной жизнестойкости педагога выступают механизм эмоциональной саморегуляции, связанный с удовлетворенностью значимыми характеристиками образовательной среды, защищенностью от психологического насилия во взаимодействии с учениками, коллегами и администрацией школы, с обеспечением хорошего самочувствия педагога; самоэффективности, связанный с уверенностью и способностью справляться с вызовами, стрессами, неудачами, обеспечивая устойчивость к угрозам и рискам в профессиональной деятельности; самоидентификации, обеспечивающий референтную значимость образовательной среды. Целенаправленное создание практико-ориентированных ситуаций для активизации указанных психологических механизмов представляет психолого-педагогическое условие развития профессиональной жизнестойкости педагога.

5. Критериями когнитивного компонента профессиональной жизнестойкости стали позитивное мышление и восприятие, вера в свои силы и компетенции, установка на личностный рост и саморазвитие, готовность к изменениям, убежденность в развивающем потенциале профессии; эмоционально-волевого компонента – эмоциональная устойчивость, увлеченность, самоконтроль, целеустремленность; поведенческого компонента – умение анализировать

ситуацию и планировать стратегии поведения, активная позиция, поиск ресурсов и поддержки, концентрация на совладании, приверженность профессии, включенность в деятельность, выстраивание эффективных коммуникаций.

6. Для оценки профессиональной жизнестойкости педагогов адаптирована методика «Профессиональная жизнестойкость», доказана её надежность и валидность.

7. Профессиональная жизнестойкость педагога обоснована предиктором психологической безопасности педагога в образовательной среде по показателям референтной значимости образовательной среды, удовлетворенности её значимыми характеристиками, защищенности от психологического насилия в ней; психологического благополучия. Профессиональная жизнестойкость педагога обоснована протектором профессионального выгорания; субъективной значимости угроз общественного характера, интенсификации труда, межличностного характера, цифровизации образования.

8. Установлено, что владение педагогом конструктивными копингами прямо взаимосвязано с профессиональной жизнестойкостью, и обратно с профессиональным выгоранием педагогов, а использование деструктивных копингов коррелирует со снижением психологического благополучия. Это позволило обосновать психолого-педагогическое условие развития профессиональной жизнестойкости педагога, связанное с актуализацией ключевых личностных ресурсов (навыков совладания, позитивного мышления, эмоциональной устойчивости, эффективной коммуникации и осознанности).

Глава 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПЕДАГОГА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ

3.1. Методологическое обоснование программы развития профессиональной жизнестойкости педагога

Проведенный теоретический анализ концепций, теорий жизнестойкости, психологической безопасности личности, эмпирические исследования, обосновавшие угрозы и риски в образовательной среде, психологические детерминанты, механизмы и ресурсы развития жизнестойкости педагога стали основой модели развития профессиональной жизнестойкости педагога для обеспечения его психологической безопасности в образовательной среде.

Психологическое моделирование понимается нами как специально организованная психолого-педагогическая деятельность, направленная на развитие жизнестойкости педагога в образовательной среде, включающая разработку содержания, этапов, критериев и показателей. В качестве методологических подходов к построению модели развития профессиональной жизнестойкости педагога выбраны субъектно-деятельностный, риск-ресурсный, средовый подходы.

Субъектно-деятельностный подход определяет активную позицию ответственного субъекта, способного осознанно действовать, оценивать свои поступки, действия, выстраивать стратегию и тактику преодоления трудных жизненных ситуаций (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, А.А. Бодалев, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубинштейн и др.). В нашем исследовании этот подход определяет активную позицию педагога как субъекта образовательных отношений, способного осознанно действовать в психологически напряженных ситуациях, оценивать свои поступки, действия, выстраивать стратегию и тактику адаптации и преодоления профессиональных затруднений,

направлен на определение и применение форм и методов, активизирующих субъектную позицию педагога.

Субъектность как качество человека, позволяет быть активным деятелем, проявлять деятельностную позицию в преодолении, преобразовании, переосмыслении возникших обстоятельств (Л.И. Анциферова, А.В. Брушлинский и др.) [6, 7, 8, 21]. Это стало основой для включения в программу развития профессиональной жизнестойкости педагога активных форм обучения, самостоятельных работ (разработка планов и презентаций занятий, проведение мастер-классов, родительских собраний и др.).

Субъектно-деятельностный подход в образовании представляет целенаправленную, мотивированную и осознанную деятельность человека, при которой акцент смещается на профессионально-личностное развитие педагога, на процесс и результат этого развития. Субъектно-деятельностный подход в нашем исследовании, соединяя субъектный и деятельностный подходы в единстве объектов и процесса развития, личности и ее деятельности, определяет направленность на актуализацию осознанности у педагогов деятельностной активности и позволяет нам основываться на положении о том, что в профессии личность развивается как субъект деятельности.

Субъектно-деятельностный подход позволил реализовать одну из идей исследования - обеспечение психологической безопасности педагога, имеющей субъектную направленность, через развитие жизнестойкости в активных формах психологической поддержки. Педагоги смогли осознавать себя способными самостоятельно определять траекторию развития профессиональной жизнестойкости через внутренние условия, самостоятельно проектировать свои действия, самосовершенствоваться, осознавать свои реальные возможности, относиться к себе как к субъекту, творцу собственной жизни.

Субъектно-деятельностный подход в развитии профессиональной жизнестойкости педагога позволяет определять ресурсы преодоления ситуаций нарушения психологической безопасности. Реализация субъектно-деятельностного подхода к психологическому сопровождению осуществлялась на

основе профилей жизнестойкости, учитывающих запросы и потребности каждого педагога, и позволила связать личность педагога как активного преобразователя собственной жизни с его деятельностью. Данный подход позволил провести целостный анализ профессиональной жизнестойкости педагога как фактора психологической безопасности и выявить важные условия ее развития.

Риск-ресурсный подход, направленный на выявление угроз и предотвращение рисков, возникающих в образовательной среде и влияющих на психологическую безопасность субъектов образовательных отношений (педагогов, обучающихся и их родителей), является одним из ведущих подходов в психологии безопасности образовательной среды (И.А. Баева, П.И. Беляева, Е.Б. Лактионова, М.И. Плугина, Е.С. Слюсарева, Л.И. Шахова и др.). Под рисками понимаются потенциальные угрозы, а ресурсы – это внутренние и внешние переменные, способствующие психологической безопасности в стрессогенных ситуациях. Риск-ресурсный подход в психологическом сопровождении развития профессиональной жизнестойкости педагога предусматривает осознание внутренних и внешних ресурсов, способствующих преодолению угроз в образовательной среде школы, позволяет проектировать перспективы преодоления ситуаций нарушения психологического благополучия и комфорта.

Исходя из положений риск-ресурсного подхода в нашем исследовании эмпирически обоснованы угрозы и риски в образовательной среде, определяющие их факторы. Это позволило более точно обосновать личностные ресурсы, нивелирующие, предупреждающие и минимизирующие угрозы в педагогической деятельности. Реализуя риск-ресурсный подход в психологическом сопровождении развития профессиональной жизнестойкости, мы разработали профиль рисков, ресурсов и перспектив школы, в котором отражены результаты психологической диагностики: низкие (угрозы) и высокие (ресурсы) уровни психологической безопасности личности в образовательной среде и личностных особенностей, на основе которых сформированы перспективы создания психологически безопасной образовательной среды и личности педагога в ней.

Риск-ресурсный подход обусловлен взаимосвязью осознания педагогами угроз, рисков и актуализацией поиска ресурсов их преодоления, предусматривает связь ощущения безопасности и защищенности с восприятием мира как ресурсного (дружественного, позитивного, принимающего). Данный подход рассматривает психологическую безопасность личности, жизнестойкость, способность сохранять устойчивость, преодолевать кризисные ситуации, осознанную саморегуляцию, как личностный ресурсный капитал, обеспечивающий психологическое благополучие и здоровье (И.А. Баева, Н.Е. Водопьянова, Д.А. Леонтьев, В.И. Моросанова, С.Ф. Mansfield, J. Pretsch и др.) [24, 66, 71, 84, 114, 211].

Риск-ресурсный подход позволяет рассматривать требования к процессу развития профессиональной жизнестойкости на основе нахождения и эффективного использования ресурсов, нивелирующих выявленные риски и угрозы в образовательной среде, и обращает к стратегиям совладания, позитивному мышлению и эмоциональной саморегуляции, самоэффективности и осознанности.

Средовый (контекстный) подход предусматривает «отношения взаимозависимости и взаимовлияния» между субъектом и жизненным пространством (И.А. Баева, Б.Ф. Ломов, А.В. Махнач, G. Jackson, С.Ф. Mansfield, М. Ungar и др.) [11, 73, 76, 149, 166, 232]. «Психические явления не представляют собой некоторой замкнутой в себе реальности. Они относятся к категории явлений отражения и как таковые необходимым образом включены во всеобщую взаимосвязь явлений материального мира» [73, С. 107].

Средовый подход в образовании подразумевает организацию деятельности посредством создания специальной образовательной среды, включающей, в соответствии с основными концепциями (И.В. Ермакова, В.П. Лебедева, В.А. Орлов, В.И. Панов, Н.И. Поливанова, В.В. Рубцов, В.И. Слободчиков, В.А. Ясвин и др.), и субъектов образования (педагогов, обучающихся и их родителей), и социальные взаимодействия, и психодидактические подходы к обучению, и пространственно-предметное наполнение. Данная среда должна быть продуктивной для развития личностных качеств, предоставляющей возможности для самореализации и саморазвития личности.

«Окружающая среда, стремящаяся гарантировать психологическую безопасность, может и должна способствовать выработке адаптивных форм поведения, обеспечивать возможности и модели безопасного поведения, основанного на опыте научения отношениями. Тогда сохраняются и приоритет внутренней сущности личности, и средовая обусловленность психической организации человека» [96, С. 18].

Реализуя средовой подход в процессе развития у педагогов профессиональной жизнестойкости, мы намеренно охватили всех участников образовательных отношений. Были созданы условия для выстраивания эффективных взаимодействий в педагогическом коллективе, формирования школьной сплоченной и работоспособной команды, обеспечения психологически комфортных взаимоотношений всех субъектов образовательного процесса. Содержание и методы развития профессиональной жизнестойкости педагога учитывали их индивидуальные особенности, интересы и потребности, обусловленные психологическими целями построения образовательного процесса.

Концептуальной основой моделирования выступили теория жизнестойкости (Т.И. Володина, Д.А. Леонтьев, С. Мадди, Е.И. Рассказова и др.), теория психологической безопасности личности в образовательной среде (И.А. Баева, И.В. Кондакова, Л.М. Костина, Е.Б. Лактионова и др.), теория психологического благополучия и профессионального здоровья (И.В. Дубровина, Л.М. Митина и др.), положения о психологическом сопровождении субъектов образовательной деятельности (А.А. Баканова, И.А. Зимняя, Е.П. Кораблина, А.М. Родина и др.), теория психологической устойчивости личности (К.А. Абульханова и др.), теория осознанной саморегуляции (Л.П. Гримак, О.А. Конопкин, А.С. Кузнецова, А.Б. Леонова, В.И. Моросанова и др.), самоэффективности (А. Бандура и др.), позитивной психологии и педагогики (Д.А. Леонтьев, А.А. Реан, М. Селигман, А.А. Ставцев и др.).

Теории жизнестойкости, разработанные в том числе применительно к профессиям социномического профиля, обозначают значимые ресурсы психологической безопасности личности в рабочей среде. Они позволяют описать

структурные компоненты профессиональной жизнестойкости педагога, базовые механизмы формирования и развития, ресурсы и технологии.

Теории психологического благополучия и профессионального здоровья обосновали важность в развитии профессиональной жизнестойкости психологического благополучия и устойчивости к профессиональному выгоранию. Теория психологической устойчивости личности, положения о психологическом сопровождении субъектов образовательной деятельности стали основой для проектирования основных технологий психологической помощи в кризисных ситуациях (когнитивно-поведенческая, телесно-ориентированная терапия, психологическое консультирование).

Теоретические подходы позитивной психологии и педагогики, осознанной саморегуляции, самоэффективности определили направления, технологии, приемы формирования навыков совладания, саморегуляции, здорового образа жизни, эмоциональной устойчивости, коммуникативных навыков, позитивного мышления, самоэффективности, осознанности и рефлексивности (таблица 14).

Таблица 14 – Способы развития личностных ресурсов развития профессиональной жизнестойкости педагогов

Направления / Авторы	Технологии, практики, методы, приемы
Ресурс - Навыки совладания	
Изменение представления о проблеме. Обращение ситуации в новые возможности / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева [111], П.Г. Столц [124]	Техника когнитивной реструктуризации (смотреть на проблему с другой точки зрения). Непродуктивные автоматические мысли и иррациональные (неконструктивные) убеждения заменяются более конструктивными и позитивными внутренними диалогами [111]
Ресурс – Саморегуляция	
Регуляция уровня психической активности (информационно-энергетическое управление дыханием, телом). Регуляция эмоционально-волевого уровня жизнедеятельности (самообладание – владеть своими действиями, поступками, поведением, чувствами). Регуляция мотивационных составляющих жизнедеятельности (управление внутренними побуждениями, целями, стремлениями).	Информационно-энергетические технологии (реакция «отреагирования», катарсис) [34]. Нервно-мышечная релаксация [34, 64, 96]. Медитация [34, 107]. Дыхательные практики [88, 141]. Идеомоторная тренировка «Ключ» Х. Алиева [3]. Психофизическая тренировка [87]. Автокоммуникации (самоисповедь, самоубеждение, самоприказ, самовнушение, самоподкрепление) [34]. Метод словесно-образного эмоционально-волевого управления состоянием человека (метод СОЭВУС – метод психокоррекции) [126]. Аутогенная тренировка И.Г. Шульца [34, 96].

Самокорректировка личности (управление личностными ценностями и установками) / Л.П. Гримак [34]	Аутопсихотерапия (самоорганизация, самоутверждение, самоактуализация) [34]
Ресурс - Здоровый образ жизни	
Активность (физическая и интеллектуальная). Накопление энергии. Правильное дыхание / И.П. Неумывакин, Г.С. Шаталова [88, 141]	Эндозкология здоровья [88]. Психофизические оздоровительные гимнастики Востока (цигун, йога) [46, 98]. Система естественного оздоровления [141]. Разгрузочно-диетическая терапия [20, 89]
Ресурс - Эмоциональная устойчивость	
Развитие эмоционального интеллекта (распознавание эмоций, проявление позитивных эмоций, управление эмоциями, практика эмоциональной выдержки, понимание и принятие эмоций других, социальная чуткость, управление отношениями) / Д. Гоулман [33], В.А. Шиманская [144]	Когнитивно-поведенческая терапия [17, 74, 120]. Нервно-мышечная релаксация [34, 64, 96]. Медитация [34, 107]. Идеомоторная тренировка «Ключ» Х. Алиева [3]. Психофизические оздоровительные гимнастики Востока (цигун, йога) [46, 98]. Майндфулнесс (практика внимательности и осознанности) [61, 82]
Ресурс - Эффективные коммуникативные навыки	
Установка на собеседника (антиципация, понимание, сопереживание, активное слушание, поддержание эмоционального контакта, проявление эмпатии, позитивной обратной связи). Прогнозирование ситуации / Л.А. Регуш [113]. Эффективное взаимодействие в команде / А.А. Леонтьев [65], М.Е. Литвак [70], Г.Н. Сарган [119]	Метод «Т-групп» (психологический тренинг) [15, 49, 70, 117, 104, 105, 118]. Методы диалога и сотрудничества [55, 146]. Метод ненасильственного общения М. Розенберга [28]. Методы командообразования [119, 129]
Ресурс - Позитивное мышление	
Оптимистический атрибутивный стиль поведения (гибкие конструктивные объяснения жизненных ситуаций, успехов и неудач) / М. Селигман [121, 127]. Распознавание и отслеживание автоматических мыслей. Анализ, опровержение деструктивных мыслей (поиск ошибок мышления или когнитивных искажений). Замена негативных автоматических мыслей на позитивные / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева [111]. Диспозиционный оптимизм (чувство уверенности, связанное с положительными ожиданиями относительно будущего) / Ч. Карвер [31]. Мотивация достижения / Т.О. Гордеева [31]	Когнитивно-поведенческая терапия (метод ABCDE) [111]. Рационально-эмоциональная-поведенческая терапия (метод ABC) [147]. Позитивная психология [121]. Позитивная психология и педагогика [112]. Нейролингвистическое программирование (рефрейминг, аффирмации, афформации) [2, 36, 100]. Практики благодарности, прощения [107]. Методика LEAD [31, 124]. Задай себе вопросы: «Какая мне нужна дополнительная информация?», «Что мне сделать, чтобы хотя бы частично овладеть ситуацией?», «Что сделать, чтобы ограничить распространение невзгод?», «Что я могу сделать, чтобы ограничить длительность невзгоды в ее теперешнем состоянии?»
Ресурс – Самоэффективность	
Переживание собственной умелости, успеха в деятельности.	Т-группы (психологический тренинг) [32, 44]. Когнитивно-поведенческая терапия [17, 120, 138].

Анализ причин успеха других. Убежденность в обладании способностей, необходимых для достижения целей. Убежденность в том, что эмоциональные и физиологические состояния рассматриваются как показатели своей силы, принятие себя / Т.О. Гордеева [32]	Рефлексия собственного успеха. Наблюдение и анализ результатов успешных людей, преодолевающих трудности. Изменение негативных интерпретаций состояния страха, напряжения на более продуктивные [32] , 108]. Обучение постановке цели [32]
Ресурс - Рефлексивность и осознанность	
Развитие внимательности / Э. Лангер [68], А. Могучий [82]. Развитие критического мышления / И.В. Муштавинская [85]	Майндфулнесс (практика внимательности и осознанности) [61, 62, 82]. Технологии развития критического мышления [85]

Наиболее часто используемыми технологиями развития ресурсов профессиональной жизнестойкости педагогов определены психологические Т-группы (тренинги) с элементами когнитивно-поведенческой терапии, телесно-ориентированных практик, позитивной психологии и педагогики, информационно-энергетических практик, практик внимательности и осознанности: методы релаксации и медитации, аутотренинга и рефрейминга, благодарности и прощения.

Основными принципами развития профессиональной жизнестойкости обоснованы принципы детерминизма, осознанности и активности, индивидуального, комплексного подходов, обратной связи и рефлексии.

Принцип детерминизма отражает наличие внутренних и внешних факторов, причин любой мысли и деятельности. Поэтому учет личностных факторов – психологических детерминант, обеспечивающих профессиональную жизнестойкость педагога, становится значимым основанием в процессе развития.

Принцип осознанности и активности требует осознанного усвоения новых знаний и активной практической деятельности. Реализация этого принципа осуществляется путем включения таких практических заданий, которые обеспечивают проявление активности, самостоятельности с последующей рефлексией результатов.

Принцип индивидуального подхода предусматривает учет личностных особенностей, потребностей, опыта, обеспечивает мотивацию и достижение более высоких результатов. В связи с этим создаются индивидуальные риск-ресурсные

профили на основе индивидуальной диагностики, проектируются индивидуальные маршруты развития, предлагаются задания на выбор по их реализации.

Комплексный подход направлен на обеспечение эффективного взаимодействия всех субъектов образовательной среды, которые оказывают влияние друг на друга. Поэтому в процесс развития профессиональной жизнестойкости педагога включены все субъекты образовательных отношений, которые становятся и объектами, и субъектами этого процесса.

Обратная связь и рефлексия. Регулярный анализ собственного опыта, ошибок и успеха, а также получение обратной связи позволяет корректировать стратегии и повышать эффективность формирования жизнестойкого поведения.

Развитие профессиональной жизнестойкости педагога - это процесс укрепления личностных качеств и механизмов, помогающих педагогу эффективно справляться с трудностями в образовательной среде, сохранять психологическую безопасность и благополучие, успешно выполнять профессиональные обязанности в сложных и непредсказуемых условиях. Это включает в себя развитие таких ресурсов и качеств, как позитивное мышление, эмоциональная устойчивость, оптимизм, веру в собственные силы и компетенции, готовность к изменениям, приверженность профессии, умение сохранять мотивацию в ситуациях нарушения безопасности и использовать конструктивные копинг-стратегии.

Вышеизложенные методологические, теоретические подходы и принципы были положены в основу психолого-педагогической модели развития профессиональной жизнестойкости педагога (рисунок 9).

Психолого-педагогическая модель отражает этапы развития профессиональной жизнестойкости: мотивационно-целевой, проектировочно-технологический и процессуально-формирующий.

Мотивационно-целевой этап направлен на формирование внутренней потребности педагога, его мотивации адаптироваться к возникающим трудным ситуациям в образовательной среде, в т. ч. ситуациям нарушения психологической безопасности через осознание причин актуальности и личностное целеполагание.

Значимость подтверждается наличием угроз и рисков в образовательной

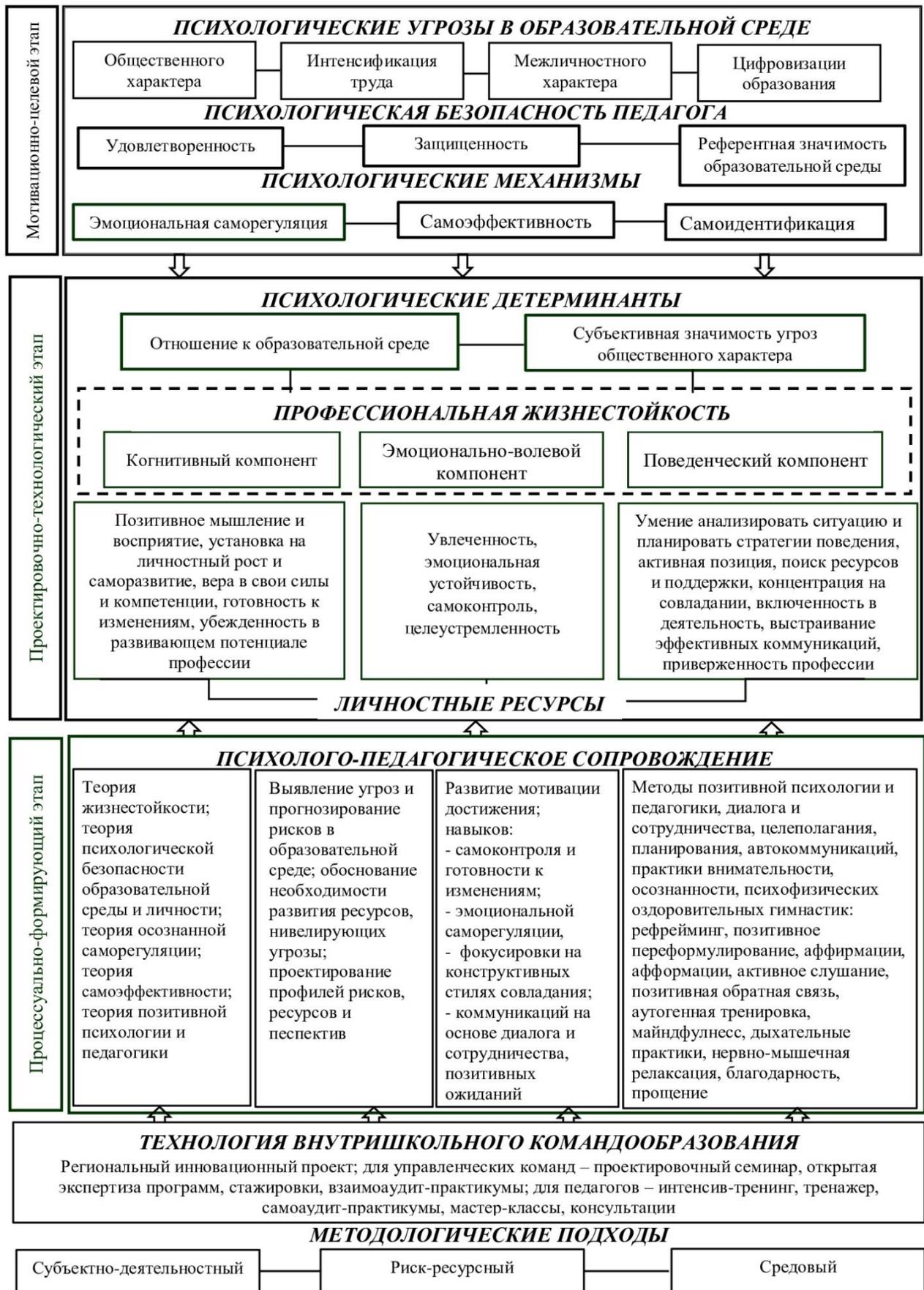


Рисунок 9 - Психолого-педагогическая модель развития профессиональной жизнестойкости педагога

среде, обусловленных социальной обстановкой, интенсификацией труда, конфликтными межличностными взаимоотношениями, цифровизацией образования, порождающими профессиональные дефициты. Все это обуславливает определение психологических механизмов (эмоциональной саморегуляции, самооффективности, самоидентификации), постановку целей развития жизнестойких личностных ресурсов, способных восполнить выявленные дефициты и обеспечить качество профессиональной деятельности.

На *проектировочно-технологическом этапе* реализация технологии внутришкольного командообразования предусматривает планирование способов по нивелированию выявленных угроз, активизации психологических механизмов, личностных ресурсов (навыков совладания, позитивного мышления, эмоциональной устойчивости, коммуникативных навыков, рефлексивности и осознанности), актуализации личностных детерминант (отношения к образовательной среде, субъективной значимости угроз общественного характера).

Процессуально-формирующий этап предусматривает психолого-педагогическое сопровождение, реализующее спроектированную технологию. Психологические воздействия, основанные на базовых теориях и концепциях, включают действия по использованию методов позитивной психологии и педагогики, педагогики диалога и сотрудничества, позитивной психотерапии, целеполагания и планирования, автокоммуникаций, практики внимательности и осознанности, психофизических оздоровительных гимнастик, которые способствуют развитию навыков жизнестойкого совладания с профессиональными трудностями и вызовами в педагогической деятельности. Реализация психолого-педагогического сопровождения на данном этапе осуществляется в направлениях психологического просвещения, диагностики, коррекции, консультирования.

Таким образом, субъектно-деятельностный, риск-ресурсный, средовый подходы, теоретические концепции жизнестойкости личности, психологической безопасности образовательной среды и личности в ней, психологического сопровождения, теории самооффективности, саморегуляции, позитивной педагогики и психологии позволили спроектировать психолого-педагогическую

модель развития профессиональной жизнестойкости педагога с учетом когнитивного, эмоционально-волевого, поведенческого компонентов.

Модель отражает психолого-педагогические условия развития профессиональной жизнестойкости, способствующие сохранению психологической безопасности педагога в образовательной среде: этапы, методологические подходы, психологические механизмы, детерминанты, личностные ресурсы, содержание и технологию психолого-педагогического сопровождения. Модель стала базовой для психолого-педагогической программы, использующей технологию внутришкольного командообразования и представленной в следующем параграфе.

3.2. Психолого-педагогическая программа развития профессиональной жизнестойкости педагога

В 2023-2024 гг. на базе ГАУДПО Ивановской области «Университет непрерывного образования и инноваций» (далее – УНОИ) экспериментально апробирована программа развития профессиональной жизнестойкости педагога, построенная на основе разработанной модели.

Пояснительная записка. Профессиональная жизнестойкость педагога играет значимую роль в обеспечении психологической безопасности, является предиктором его психологического благополучия и здоровья, устойчивости и защищенности в образовательной среде. Профессиональная жизнестойкость педагога рассматривается нами как сложная, интегративная характеристика и динамический процесс, отражающие способность конструктивно справляться с трудностями, вызовами и изменениями в образовательной среде, адаптироваться к её условиям, в том числе в ответ на возникающие угрозы нарушения психологической безопасности педагога, преобразовывать трудности в ситуации развития, обеспечивая качество профессиональной деятельности. В структуру профессиональной жизнестойкости педагога входят когнитивный, эмоционально-волевой и поведенческий компоненты. Свойство динамичности профессиональной

жизнестойкости определяет возможность ее формирования и развития в ходе психолого-педагогических воздействий, направленных на активизацию внутренних и внешних ресурсов.

Программа развития профессиональной жизнестойкости педагога реализует систему психолого-педагогических условий, направленных на активизацию личностных ресурсов педагога, и организационно-практических мер, способствующих адаптации к профессиональным трудностям, обеспечивающих чувство психологической безопасности в образовательной среде. Программа реализуется на основе психологических механизмов (эмоциональной саморегуляции, самоэффективности, самоидентификации), детерминант (отношения к образовательной среде, субъективной значимости угроз общественного характера) с учетом субъектно-деятельностного, риск-ресурсного, средового подходов, на основе принципов детерминизма, осознанности и активности, индивидуального, комплексного подходов, обратной связи и рефлексии.

Освоение программы должно обеспечить совершенствование у педагогов трудовой функции «развивающая деятельность»; трудовых действий по оценке параметров и проектированию психологически безопасной и комфортной образовательной среды, разработке программ профилактики различных форм насилия в школе, формированию у обучающихся способности к труду и жизни в условиях современного мира, культуре здорового и безопасного образа жизни, формированию системы регуляции поведения и деятельности обучающихся; необходимых умений: проектировать, организовывать, реализовывать работу по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Цель программы – развитие профессиональной жизнестойкости педагога, обеспечивающей его психологическую безопасность в образовательной среде, посредством активизации психологических механизмов и личностных ресурсов, актуализации психологических детерминант.

Задачи программы, обеспечивающие достижение цели:

- развитие мотивации на конструктивное совладание с трудными жизненными и педагогическими ситуациями;
- освоение базовых понятий, связанных с жизнестойкостью как фактором психологической безопасности педагога в образовательной среде;
- совершенствование умений и навыков конструктивного поведения в трудных ситуациях (позитивно переформулировать высказывания, уверенно ставить цели и достигать результата, регулировать эмоции; эффективно взаимодействовать, оптимистически воспринимать педагогическую деятельность);
- формирование профессиональных навыков анализа рисков и ресурсов в образовательной среде, поиска новых возможностей и перспектив в педагогической деятельности, перевода конфликтных ситуаций в задачи;
- овладение навыками управления личностными ресурсами, их рациональным использованием, своевременным восстановлением.

Планируемые результаты.

Для достижения высокого уровня профессиональной жизнестойкости педагогу необходимо знать:

- теоретические и практические основы психологии безопасности, основные концепции и категории психологической безопасности образовательной среды, безопасности личности в ней, жизнестойкости как фактора психологической безопасности; основные нормативно-правовые документы, определяющие особенности профессиональной деятельности, связанные с обеспечением психологического здоровья, безопасности, жизнестойкости обучающихся;
- характеристику психологически безопасной образовательной среды, актуальные угрозы психологической безопасности педагога в образовательной среде и риски возникновения ситуаций ее нарушения, факторы, их определяющие;
- потенциал личностных ресурсов обеспечения жизнестойкости педагогов (навыки совладания, позитивное мышление, эмоциональная устойчивость, саморегуляция, самоэффективность, коммуникации на основе сотрудничества и диалога, рефлексивность и осознанность, здоровый образ жизни);

- основные методы и приемы, способствующие формированию и развитию умений и навыков жизнестойкого совладания с угрозами и рисками, трудностями и вызовами в профессиональной деятельности;

- алгоритмы преобразования конфликтных педагогических ситуаций в задачи.

Способствовать повышению профессиональной жизнестойкости педагогу помогут умения:

- анализировать угрозы и риски психологической безопасности педагога в образовательной среде и находить личностные ресурсы их преодоления;

- определять эмпирические показатели психологической безопасности образовательной среды; использовать знания в ситуациях, угрожающих психологической безопасности субъектов образовательных отношений, преобразовывать затруднения в задачи;

- развивать направленность на конструктивное совладание с трудной профессиональной ситуацией;

- активизировать включенность в педагогическую деятельность, самоконтроль, готовность к изменениям;

- развивать позитивное мышление, эмоциональную устойчивость, уверенность и целеустремленность в достижении успеха преодоления ситуаций;

- использовать конструктивные стратегии совладания, выстраивать эффективные коммуникации с коллегами, обучающимися и их родителями, проявлять эмпатию;

- применять методы, развивающие навыки жизнестойкого совладания с угрозами и вызовами в профессиональной деятельности.

Достигнуть высокий уровень профессиональной жизнестойкости педагогу поможет владение навыками:

- самоконтроля и готовности к изменениям;

- осознания социальной значимости педагогической деятельности;

- эмоциональной саморегуляции, снижения психоэмоционального напряжения;

- фокусировки на достоинствах и преимуществах деятельности педагога;
- проявления позитивных эмоций;
- коммуникаций на основе диалога и сотрудничества, эмпатии, рефлексии, целеполагания, позитивных ожиданий;
- проявления когнитивной гибкости в восприятии ситуации.

Содержание программы

Планируемые результаты положены в основу содержания и видов деятельности, направленных на развитие профессиональной жизнестойкости педагога (таблица 15).

Таблица 15 - Содержание программы развития профессиональной жизнестойкости педагога

Основное содержание
<i>Тема 1. Психологическое благополучие и безопасность – приоритетные направления развития образования</i>
<p>Психологическое благополучие и безопасность в нормативно-правовых документах о государственной политике в сфере образования.</p> <p>Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования, федеральная образовательная программа общего образования о необходимости обеспечения психологической безопасности образовательной среды. Профессиональные стандарты о требованиях к профессиональным компетенциям руководителя образовательной организации, педагогов, педагогов-психологов, направленных на обеспечение психологической безопасности образовательной среды</p>
<i>Тема 2. Психологическая безопасность педагога – основа психологической безопасности образовательной среды</i>
<p>Теоретические концепции психологической безопасности личности в образовательной среде. Технологическая модель психологически безопасной образовательной среды (И.А. Баева). Психологическая безопасность личности педагога. Показатели психологической безопасности: психологическое благополучие, психологическое здоровье, самочувствие.</p> <p>Факторы социально-психологической безопасности педагога (социальная антиципация, стрессоустойчивость, толерантность, педагогическая направленность, ответственность, коммуникативные навыки) (Е.А. Шмелева и др.).</p> <p>Угрозы и риски в профессиональной деятельности педагога, факторы их определяющие (Е.А. Шмелева и др.). Профессиональное выгорание, ресурсы его профилактики и преодоления (О.И. Бабич, Н.Е. Водопьянова). Концепция профессионального долголетия Л.М. Митиной.</p> <p>Ресурсы обеспечения и технологии формирования психологической безопасности личности в образовательной среде</p>
<i>Тема 3. Профессиональная жизнестойкость как значимый ресурс психологической безопасности педагога</i>

Профессиональная жизнестойкость – значимый внутренний ресурс формирования психологической безопасности педагога. Основные концепции жизнестойкости (Д.А. Леонтьев, С. Мадди), жизнестойкости педагога (Т.В. Володина, С.Ф. Mansfield). Жизнеспособность (А.В. Махнач), личностный потенциал (Д.А. Леонтьев). Механизмы формирования жизнестойкости: жизнестойкие убеждения, совладание, практики здоровья (Л.А. Александрова, Д.А. Леонтьев, С. Мадди).

Пути развития профессиональной жизнестойкости: программа формирования жизнестойкости Т.В. Володиной; программа образа жизни, повышающая жизнестойкость Hardiness Enhancing Lifestyle Program (HELP) D. Khoshaba, S. Maddi, проект «Повышение устойчивости в педагогическом образовании» Building Resilience in Teacher Education (BRiTE) C.F. Mansfield

Тема 4. Развитие профессиональной жизнестойкости педагога: ресурсы и технологии

Внешние и внутренние ресурсы развития профессиональной жизнестойкости.

Личностные ресурсы жизнестойкости (Т.И. Володина, Д.А. Леонтьев, С. Мадди, С.Ф. Mansfield). Навыки совладания, саморегуляция, позитивное мышление, эмоциональная устойчивость, здоровый образ жизни, коммуникативные навыки, самоэффективность, рефлексивность, осознанность.

Жизнестойкое совладание – копинг-стратегии. Классификация стратегий (Р. Лазурус). Конструктивные копинг-стратегии (Т.О. Гордеева).

Жизнестойкие практики здоровья. Психофизическая тренировка. Система естественного оздоровления.

Технологии и практики формирования жизнестойких убеждений: когнитивно-поведенческие, телесно-ориентированные, энергоинформационные, внимательности и осознанности - майндфулнесс. Позитивная психология и педагогика, педагогика диалога и сотрудничества, позитивная психотерапия, психофизические оздоровительные гимнастики.

Базовые приемы эмоциональной саморегуляции (нервно-мышечная релаксация, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка «Ключ», дыхательные практики).

Направления реализации программы

Направлениями реализации психолого-педагогического сопровождения развития профессиональной жизнестойкости педагогов являются психологическая диагностика, просвещение, психологическое консультирование, коррекция.

Диагностическое направление включает диагностику особенностей психологической безопасности личности педагога в образовательной среде, субъективного восприятия угроз в образовательной среде, профессиональной жизнестойкости, психологического благополучия, самоэффективности, профессионального выгорания, копинг-стратегий. Обобщение результатов диагностики обеспечивает активизацию мотивации к развитию собственных

способностей конструктивного преодоления трудных жизненных ситуаций и обосновывает целесообразность формирующей психологической работы.

Психологическое просвещение направлено на приобретение новых знаний о базовых понятиях, о причинах их актуальности и способах развития. Педагоги актуализируют знания о личностных ресурсах обеспечения профессиональной жизнестойкости и психологической безопасности в образовательной среде (навыках совладания, позитивном мышлении, эмоциональной устойчивости, коммуникативных навыках), о практиках и методах их развития (позитивной психологии и педагогики, педагогике диалога и сотрудничества, автокоммуникаций, практике внимательности и осознанности, аутогенной, психофизической тренировке, психофизических оздоровительных гимнастике). В реализации используются мини-лекции, самостоятельная работа педагогов на основе приёмов технологии развития критического мышления (чтение с пометками, кластер, фишбоун, плюс-минус-интересно, «тонкие» и «толстые» вопросы).

В ходе *психологической коррекции* осуществлялось формирование направленности на конструктивное совладание с трудной жизненной и профессиональной ситуацией, активизация включенности в педагогическую деятельность, самоконтроля, готовности к изменениям, самосовершенствование умений и навыков, направленных на освоение технологий, практик, методов, приемов жизнестойкого и безопасного поведения (рефрейминга, позитивного переформулирования, аффирмаций, афформаций, активного слушания, позитивной обратной связи, самоубеждения, самоприказа, самоподкрепления, дыхательных практик, нервно-мышечной релаксации, цигун, благодарности, прощения). Оттачивается владение навыками самоконтроля и готовности к изменениям; фокусировки на достоинствах и преимуществах деятельности педагога; коммуникаций на основе диалога и сотрудничества, эмпатии и рефлексии. Технологиями развития профессиональной жизнестойкости педагога стали Т-группы (социально-психологический тренинг), аудит-практикумы, экспертная деятельность, стажировки).

Индивидуальная помощь педагогам реализовалась в ходе *психологического консультирования* в форме собеседования. Изучались индивидуальные запросы педагогов, более углубленно рассматривались затруднения, на основе чего формулировались вопросы для осознания и конкретные рекомендации. Психологическая помощь при этом оказывалась с учетом индивидуальных потребностей и особенностей, что позволяло ей быть более эффективной и продуктивной.

Технология реализации программы

Технология психолого-педагогической работы по развитию профессиональной жизнестойкости педагога основывается на внутришкольном командообразовании и методах активного психологического обучения всей педагогической команды - управленцев, педагогов. Организационной формой реализации программы выступает сетевой региональный инновационный проект «Формирование психологической безопасности педагогов в условиях реализации обновленных ФГОС основного общего образования» (далее – РИП), включающий:

- комплекс мероприятий для управленческих команд (курсы повышения квалификации, самоаудит- и взаимoaудит-практикум, проектировочный семинар, открытую экспертизу программы, стажировки);

- комплекс занятий для педагогов (самоаудит-практикум, интенсив-тренинг, групповые и индивидуальные консультации, практикумы, мастер-классы).

В основу технологии положена проектная деятельность школьных команд по разработке и реализации программ школ в рамках регионального инновационного проекта как инструмент формирования активной позиции по отношению к образовательной среде, позволяющей переосмысливать субъективную значимость психологических угроз в ресурсы развития. В рамках инновационной деятельности создаются условия для повышения активности педагога, личностной инициативы, поиска новых возможностей в ситуациях нарушения безопасности, проектирования и планирования деятельности, активизации внутренних ресурсов, осуществляется право на индивидуальный творческий вклад.

Сетевой региональный инновационный проект «Формирование психологической безопасности педагогов в условиях реализации обновленных ФГОС основного общего образования», утв. Приказами Департамента образования Ивановской области от 23.12.2021г. №1346-о «Об утверждении перечня региональных инновационных площадок, входящих в инновационную инфраструктуру системы образования Ивановской области», 01.09.2022 №984-о «О внесении изменений в приказ Департамента образования Ивановской области от 23.12.2021г. №1346-о «Об утверждении перечня региональных инновационных площадок, входящих в инновационную инфраструктуру системы образования Ивановской области» (Приложение 3), объединил образовательные организации разного уровня: Ивановский государственный университет, университет непрерывного образования и инноваций Ивановской области, осуществляющих методическое и психолого-педагогическое сопровождение; общеобразовательные организации Ивановской области (Образовательный комплекс «Новая школа» г. Иваново, МКОУ Шилыковская средняя школа Лежневского района, МБОУ Лежневская средняя школа №11, средние школы №1, №3, №7 г. Фурманова, средняя школа №4 г. Шуя, Морозовская средняя школа Тейковского района), которые стали региональными инновационными площадками реализации проекта.

Психолого-педагогическое сопровождение развития профессиональной жизнестойкости педагога реализовывалось в несколько этапов: мотивационно-целевого, проектировочно-технологического, процессуально-формирующего (таблица 16) с включением различных форматов деятельности (Приложение 4).

Таблица 16 – Этапы развития профессиональной жизнестойкости педагога

Задачи этапа	Виды деятельности	Продукт
<i>Мотивационно-целевой этап</i>		
<i>Цель - мотивация управленческих команд и педагогов школ</i>		
Осознание дефицитов, проблемных зон и ресурсов психологической безопасности и профессиональной жизнестойкости педагогов в образовательной среде.	Мотивирующая диагностика школьных команд. Разработка профиля рисков, ресурсов и перспектив для каждой школы. Установочный взаимоаудит-практикум для управленческих команд.	Профили рисков, ресурсов и перспектив школ, педагогов - участников РИП (далее – Профиль) (Приложение 5)

Целеполагание по преодолению рисков с учетом индивидуальных особенностей	Установочный самоаудит-практикум для педагогов	
<p><i>Проектировочно-технологический этап</i></p> <p><i>Цель – проектирование технологии развития профессиональной жизнестойкости педагогов</i></p>		
<p>Планирование инвариантной части программы РИП по обеспечению психологической безопасности педагогов как субъектов образовательной среды (общие мероприятия для всех школ).</p> <p>Планирование вариативной части программы РИП по обеспечению психологической безопасности педагогов как субъектов образовательной среды (для каждой школы)</p>	<p>Проектировочный семинар для управленческих команд по разработке вариативной части программы РИП.</p> <p>Открытая экспертиза проектов программ школ по реализации РИП для управленческих команд.</p> <p>Разработка дополнительной профессиональной программы повышения квалификации (далее ДПП ПК) для управленческих команд «Психологическая безопасность педагога в условиях реализации ФГОС и ФОП основного общего образования».</p> <p>Разработка программы интенсив-тренинга по развитию профессиональной жизнестойкости педагогов «Быть жизнестойким! Профессиональный потенциал педагога».</p> <p>Разработка тренажера для педагогов «Быть в ресурсе!»</p> <p>Стартовая диагностика</p>	<p>РИП по обеспечению психологической безопасности педагогов как субъектов образовательной среды (инвариантная часть).</p> <p>РИП образовательной организации по развитию психологической безопасности педагогов как субъектов образовательной среды (вариативная часть) – восемь программ.</p> <p>ДПП ПК для управленческих команд «Психологическая безопасность педагога в условиях реализации ФГОС и ФОП основного общего образования».</p> <p>Программа интенсив-тренинга по развитию профессиональной жизнестойкости педагогов «Быть жизнестойким! Профессиональный потенциал педагога» (Приложение 6).</p> <p>Тренажер для педагогов «Быть в ресурсе!» (Приложение 7)</p>
<p><i>Процессуально-формирующий этап</i></p> <p><i>Цель – активизация психологических механизмов, актуализация психологических детерминант, развитие личностных ресурсов, способствующих повышению уровня профессиональной жизнестойкости педагога, определение эффективности программы развития профессиональной жизнестойкости педагога, перспектив развития</i></p>		
<p>Актуализация знаний, развитие умений и навыков совладания, позитивного мышления, самоэффективности, эффективных коммуникаций,</p>	<p>Обучение управленческих команд по ДПП ПК «Психологическая безопасность педагога в условиях реализации ФГОС и ФОП основного общего образования».</p>	<p>Методические разработки мероприятий школ (программы стажировочных семинаров, конспекты проведенных мероприятий).</p>

эмоциональной саморегуляции, осознанности и рефлексивности. Самоанализ и взаимонализ показателей профессиональной жизнестойкости и психологической безопасности педагогов школ. Планирование перспектив развития	Проведение психологических семинаров, практикумов, мастер-классов для педагогов РИП. Проведение школами стажировок для управленческих команд других школ РИП. Обучение педагогов в ходе интенсив-тренинга. Итоговая диагностика. Взаимоаудит-практикум для управленческих команд. Самоаудит-практикум для педагогов школ	Банк эффективных технологий, практик, приемов, диагностических материалов. Программа-минимум работы с педагогами по развитию их профессиональной жизнестойкости и обеспечению их психологической безопасности [58].
--	--	---

Таким образом, разработанная наряду с другими психолого-педагогическими условиями жизнестойкого совладания педагога с угрозами и вызовами в профессиональной деятельности и реализованная психолого-педагогическая программа развития профессиональной жизнестойкости педагога направлена на активизацию психологических механизмов (эмоциональная саморегуляция, самоэффективность, самоидентификация), личностных ресурсов (навыки совладания, позитивное мышление, эмоциональную устойчивость, коммуникативные навыки, рефлексивность и осознанность), психологических детерминант (отношение к образовательной среде, субъективная значимость угроз общественного характера).

Средством реализации программы стала технология внутришкольного командообразования, реализуемая в рамках сетевого регионального инновационного проекта «Формирование психологической безопасности педагогов в условиях реализации обновленных ФГОС основного общего образования». Технология внутришкольного командообразования предусматривала реализацию педагогическим коллективом инновационного проекта, использование комплекса обучающих мероприятий для управленческих команд: проектировочный семинар, взаимоаудит-практикумы, открытую экспертизу программ образовательных организаций, стажировки. Для всех педагогов она включала мотивирующую диагностику, самоаудит-практикумы,

мастер-классы, консультации, психологический интенсив-тренинг «Быть жизнестойким! Профессиональный потенциал педагога», предусматривала заполнение тренажера «Быть в ресурсе!»).

Технология развития профессиональной жизнестойкости реализуется за счет применения методов позитивной психологии и педагогики, педагогики диалога и сотрудничества, автокоммуникаций, целеполагания и планирования, практики внимательности и осознанности, психофизических оздоровительных гимнастик (рефрейминга, позитивного переформулирования, аффирмации, афформации, активного слушания, позитивной обратной связи, майндфулнесса, дыхательных практик, нервно-мышечной релаксации, благодарности, прощения и др.).

Эффективность разработанной и реализованной психолого-педагогической программы развития профессиональной жизнестойкости педагога обоснована анализом результатов стартовой и итоговой диагностики, представленным в следующем параграфе.

3.3. Результаты внедрения психолого-педагогической программы развития профессиональной жизнестойкости педагога

Экспериментальная работа проводилась на базе Университета непрерывного образования и инноваций и общеобразовательных организаций Ивановской области в 2022-2024 гг. в экспериментальной группе (ЭГ, $n = 36$ чел.) и контрольной (КГ, $n = 46$ чел.) из числа педагогов школ, участвующих в реализации РИП. Значимых различий в группах по возрастным, социальным и демографическим показателям не выявлено. Стартовая и итоговая психодиагностика были направлены на определение сформированности профессиональной жизнестойкости и психологической безопасности педагогов, а также на анализ их динамики. Данные, представленные в таблицах (Приложение 8), показывают, что до начала эксперимента группы статистически не различались по показателям профессиональной жизнестойкости по критерию U - Манна-Уитни ($p > 0,05$), после эксперимента - наблюдаются значимые различия ($p \leq 0,05$).

Сравнительный анализ показателей профессиональной жизнестойкости педагогов ЭГ до и после формирующего эксперимента показал, что по большинству переменных наблюдается статистически значимая положительная динамика (T - критерий Вилкоксона, $p \leq 0,001$) (таблица 17), в КГ этого не наблюдается (Приложение 8).

Таблица 17 - Динамика развития профессиональной жизнестойкости педагогов (ЭГ), T -критерий Вилкоксона

Критерий	Показатель	ЭГ ($n = 36$)		
		До	После	P
		М	М	
<i>Когнитивный компонент профессиональной жизнестойкости</i>				
Позитивное мышление	Позитивное переформулирование и личностный рост	11,72	13,61	0,000
Позитивное восприятие	Самопринятие	53,53	57,03	0,002
Вера в свои силы и компетенции	Самоэффективность	24,00	29,25	0,000
Установка на личностный рост и саморазвитие	Личностный рост	54,47	58,64	0,005
Готовность к изменениям	Принятие риска	11,31	13,28	0,000
Убежденность в развивающем потенциале профессии	Референтная значимость ОС (когнитивный компонент)	3,47	3,86	0,005
<i>Эмоционально-волевой компонент профессиональной жизнестойкости</i>				
Увлеченность	Референтная значимость ОС (эмоциональный компонент)	4,68	5,35	0,000
Эмоциональная устойчивость	Сдерживание	10,11	11,14	0,000
Самоконтроль	Контроль	12,14	14,75	0,000
Целеустремленность	Цели в жизни	57,56	61,89	0,001
<i>Поведенческий компонент профессиональной жизнестойкости</i>				
Умение анализировать ситуацию и планировать стратегии поведения	Планирование	11,78	14,42	0,000
Активная позиция	Активный копинг	11,78	14,06	0,000
Поиск ресурсов и поддержки	Использование инструментальной социальной поддержки	10,22	12,47	0,000
Концентрация на совладании	Подавление конкурирующей деятельности	10,19	12,50	0,000
Приверженность профессии	Референтная значимость ОС (поведенческий компонент)	2,16	2,72	0,000
Включенность в деятельность	Вовлеченность	12,17	14,69	0,000
Выстраивание эффективных коммуникаций	Позитивные отношения	57,56	61,00	0,004

Для проведения качественного анализа динамики результатов до и после эксперимента были выявлены уровни сформированности профессиональной

жизнестойкости педагогов.

Педагоги с повышенным уровнем профессиональной жизнестойкости, уверенные и целеустремленные, позитивно воспринимают изменения и вызовы в профессиональной деятельности, в любой ситуации находят ресурсы для саморазвития. Для таких педагогов характерен оптимизм и чувство юмора, энергичность, эмоциональная стабильность и увлеченность педагогической деятельностью, стремление к достижению высоких результатов у себя и своих учеников. Жизнестойкие педагоги активны, часто проявляют инициативу, открыты к коммуникациям, проявляют конструктивное совладание и поиск разнообразных вариантов решения проблем, переводят проблемы в задачи. В целом, жизнестойкий педагог – это маяк стабильности и вдохновения для своих коллег и учеников.

Педагоги, имеющие средний уровень профессиональной жизнестойкости, чаще справляются с профессиональными вызовами, но их ресурсов не всегда хватает для долгосрочной адаптации в условиях длительного стресса. Педагоги со средним уровнем жизнестойкости активно не сопротивляются нововведениям, но и не проявляют в этом инициативу, иногда воспринимают профессиональные трудности как угрозы, обычно контролируют свои эмоции, но при высоких нагрузках могут проявлять раздражительность, усталость, требуя время для восстановления сил. Такие педагоги понимают профессиональные цели, но не всегда совершенствуют свои компетенции, могут проявлять как активные, так и пассивные стратегии совладания с трудностями, эффективно взаимодействуют с коллегами, учениками и их родителями, но избегают сложных диалогов и спорных вопросов, не всегда проявляют эмпатию. Среднежизнестойкий педагог – надежный работник, но его состояние находится в зоне риска профессионального выгорания.

Педагоги со сниженным уровнем профессиональной жизнестойкости активно сопротивляются изменениям, обычные задачи кажутся невыполнимыми, характеризуются чувством подавленности и тревожности, любые трудности воспринимают как проблемы, изменения принимают как тяжелые обстоятельства. Они часто не чувствуют ответственности за происходящее, эмоционально недостаточно стабильны, чрезмерно критичны к окружающим и к себе,

характеризуются отсутствием профессиональной мотивации и интереса к педагогической деятельности. Такой педагог часто жалуется, использует пассивные стратегии совладания со стрессом – игнорирование, избегание, употребление лекарств, проявляет напряженные отношения с окружающими, жесткость и равнодушие в общении. Педагог со сниженным уровнем жизнестойкости - человек, имеющий высокий риск эмоционального выгорания и ухода из профессии.

При определении уровней были установлены интервалы группировки значений с помощью методики А.А. Кыверялга: средний уровень определяется 25% отклонением значения от среднего по диапазону балльных оценок. В результате балл из интервала от R_{\min} до R_{\max} в пределах 0,25 позволяет констатировать уровень сниженный, а баллы, превышающие 75% до максимально возможных – уровень повышенный [60].

Анализ результатов итоговой диагностики позволил выявить позитивную динамику в развитии таких критериев профессиональной жизнестойкости, как вовлеченность в деятельность, самоконтроль, готовность к изменениям, значения которых измерялось с помощью шкал методики «Профессиональная жизнестойкость», что представлено на рисунке 10.

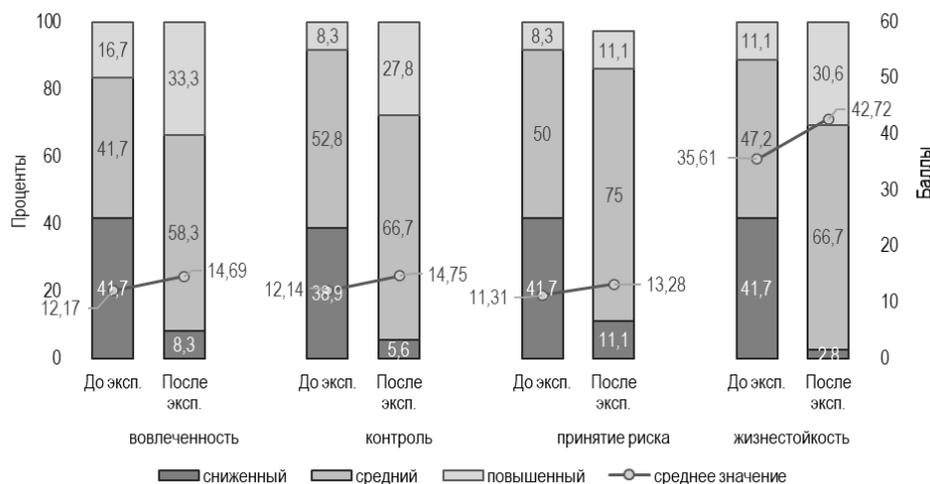


Рисунок 10 – Динамика показателей профессиональной жизнестойкости педагогов по шкалам методики «Профессиональная жизнестойкость» до и после эксперимента (ЭГ)

Распределение результатов позволило выявить различия в средних показателях, в уровнях вовлеченности, контроля, риска у педагогов ЭГ до и после реализации программы развития их профессиональной жизнестойкости.

Значимо возрос у педагогов ЭГ уровень вовлеченности, включенности в педагогическую деятельность ($p < 0,001$). Педагоги стали серьезнее, тщательнее относиться к своим профессиональным обязанностям, чаще стали задумываться о ценности педагогической деятельности в обществе. Повышению вовлеченности в профессию способствовало осознание профессиональных целей, социальной важности профессии педагога. Усиление интереса и положительного отношения педагогов к своей профессии произошло благодаря развитию позитивного восприятия - осознания педагогами нужности и новых возможностей своей деятельности для саморазвития, сохранения жизненного и профессионального долголетия. Участие педагогов ЭГ в реализации РИП, обозначившего новые приоритеты и перспективы в образовании, способствовало повышению динамичности и заинтересованности в педагогической профессии, открытию новых внутренних ресурсов.

Усиление вовлеченности педагогов, их интереса к профессии способствует более осознанному и ответственному подходу к решению профессиональных задач, развивает устойчивость к трудностям, помогает преодолевать стрессовые ситуации.

Реализация программы развития профессиональной жизнестойкости способствовала значимому повышению у педагогов ЭГ уровня самоконтроля ($p < 0,001$) – убежденности в том, что личностная активность позволяет улучшить результат деятельности. У учителей чаще стало наблюдаться проявление направленности, мотивации на преодоление трудностей, конфликтных ситуаций, желание контролировать результаты своей работы, более осознанная трудовая деятельность, повышение уверенности в себе, в собственные усилия, в связь личного успеха с контролем над ситуацией. Готовность взять ответственность за результаты деятельности, уверенность в осознанном контроле над ходом событий активизировалась у педагогов через понимание позитивного опыта успеха,

профессиональных достижений собственных и своих учеников, осмысление связи личного вклада в успех обучающихся.

Педагоги ЭГ чаще стали анализировать свои эмоции, мысли, действия, стараясь контролировать их, что обусловлено освоением практик психической саморегуляции (нервно-мышечной релаксации, дыхательных практик), психофизической оздоровительной гимнастики. Поддержание физического здоровья, регулярная физическая активность, способствовали улучшению психологического состояния, повышению уровня самоконтроля, уверенности, более серьезной и тщательной подготовке педагогов к планированию мероприятий, конструктивному и осознанному преодолению проблемных ситуаций.

Результатом программы развития профессиональной жизнестойкости стала позитивная динамика показателя профессиональной жизнестойкости - принятия риска. Готовность к изменениям проявилась в положительном отношении к нововведениям в сфере образования, постановке сложных задач, поиске инновационных идей, в намерении принимать участие в разнообразных профессиональных конкурсах, в реализации инновационных образовательных проектов. Это стало возможным благодаря успешному профессиональному опыту, укрепляющему готовность принимать изменения в будущем, навыкам самоэффективности, обеспечивающим уверенность в конструктивном преодолении трудностей, навыкам самоидентификации, дающим четкое представление о целях и задачах, приводящих к планируемым результатам. Ориентация на деятельность, связанную с личным вызовом, инновациями, позволяющими приобрести новый опыт, укрепляют уверенность и совершенствуют навык преодоления трудных ситуаций.

Педагоги, прошедшие обучение по программе развития профессиональной жизнестойкости, в своей профессиональной деятельности стали более позитивно воспринимать трудности, ставить задачи по их конструктивному преодолению, брать ответственность за результат обучения и воспитания обучающихся, принимать новшества, извлекая из них новые возможности для саморазвития и профессионального роста.

На рисунке 11 представлено распределение значений по шкалам методики «Опросник совладания со стрессом (COPE)» - показателям критериев профессиональной жизнестойкости. Сравнение распределений позволило выявить различия в распределении доминирующих копинг-стратегий у педагогов ЭГ до и после реализации программы развития профессиональной жизнестойкости.

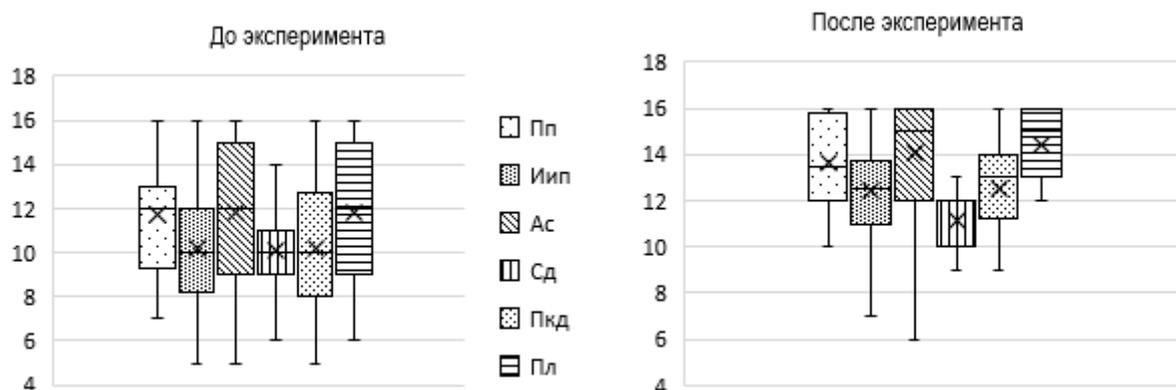


Рисунок 11 - Динамика показателей профессиональной жизнестойкости педагогов по шкалам методики «Опросник совладания со стрессом (COPE)» до и после эксперимента (ЭГ)

Примечание. Пп - позитивное переформулирование и личностный рост, Иип - использование инструментальной социальной поддержки, Ас - активное совладание, Сд – сдерживание, Пкд - подавление конкурирующей деятельности, Пл - планирование

Для определения доминирующих копинг-стратегий педагогов до ($\chi^2 = 27,054$; $p < 0,001$) и после эксперимента ($\chi^2 = 68,531$; $p < 0,001$) был проведен двухфакторный ранговый дисперсионный анализ Фридмана, результаты которого представлены на рисунке 12 .

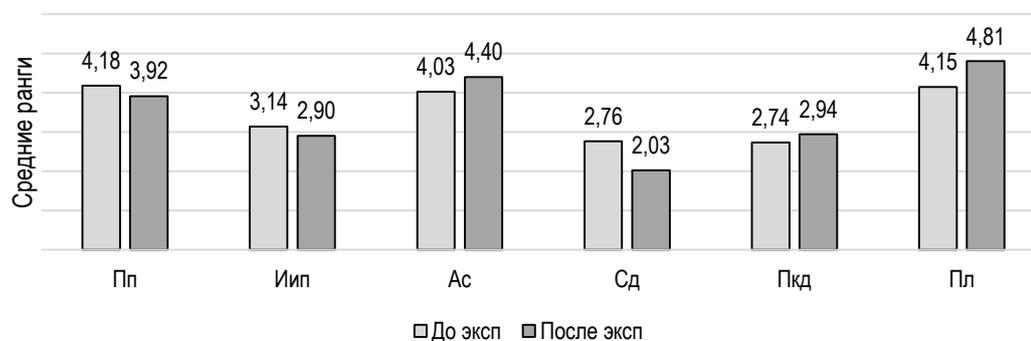


Рисунок 12 - Сравнение рангов доминирующих копинг-стратегий в ЭГ до и после эксперимента

Расчет критерия Фридмана позволил установить, что под влиянием программы развития профессиональной жизнестойкости у педагогов ЭГ произошли значимые изменения – сохранилось доминирование конструктивных копинг-стратегий, при этом усилилось доминирование активного совладания, подавления конкурирующей деятельности и планирования. Между показателями до и после эксперимента обнаружены значимые различия по всем конструктивным копинг-стратегиям. Значимость различий в распределении доминирующих копинг-стратегий педагогов с трудной ситуацией была выявлена с использованием Т- критерия Вилкоксона (таблица 18).

Таблица 18 - Значимость различий в доминирующих копинг-стратегиях педагогов после опытно-экспериментальной работы в ЭГ

	Доминирующие копинг-стратегии					
	Позитивное переформулирование и личностный рост	Использование инструментальной социальной поддержки	Активное совладание	Сдерживание	Подавление конкурирующей деятельности	Планирование
Значимость различий, p	0,000**	0,000**	0,000**	0,003**	0,000**	0,000**

Примечание: ** - $p < 0,01$

Как следует из анализа у педагогов ЭГ достоверно закрепились конструктивные копинг-стратегии, особенно активное совладание, подавление конкурирующей деятельности и планирование.

Усиление «Активного совладания» подтвердило, что педагоги успешно освоили стратегии и методы, которые помогают им сохранять психологическое равновесие и продуктивность в сложных ситуациях, активные шаги или прямые действия, направленные на преодоление трудной ситуации. Это происходит за счет реализации индивидуального плана действий для решения профессиональных проблем, использования техник релаксации и управления стрессом, использования социальной поддержки среди коллег или профессиональных сообществ, переосмысление ситуации в более позитивном ключе, применения адаптивных стратегий поведения в конфликтных или напряжённых ситуациях.

Более частое обращение к копингу «Подавление конкурирующей деятельности» свидетельствует о том, что педагоги стали более осознанно управлять своим временем и выделять наиболее важные задачи, чтобы свести к минимуму отвлекающие факторы и сосредоточиться на решении важных профессиональных вопросов. Это может включать в себя избегание отвлекающей активности, возможно, отказ от других задач с тем, чтобы активнее справляться с трудной ситуацией, перераспределение времени в пользу более приоритетных задач. Это помогает педагогам снизить уровень стресса, вызванного многозадачностью и необходимостью выполнять несколько дел одновременно; улучшить концентрацию и качество выполнения основных задач; более эффективно использовать своё время и ресурсы; сохранять спокойствие и ясность мышления в трудных ситуациях.

Усиление копинга «Планирование» при развитии профессиональной жизнестойкости у педагогов означает, что они более осознанно планируют своё время, задачи и ресурсы для достижения целей за счет разработки детализированных планов, определения приоритетных задач и распределение времени на их выполнение; учёта возможных препятствий и рисков, а также разработку альтернативных планов; использования инструментов и техник планирования, таких как календари, списки задач, таймеры и приложения для управления временем. Это способствует тому, что педагоги более эффективно распределяют свои силы и время; регулируют снижение уровень стресса за счёт чёткой организации работы; стараются избегать спешки и ошибок, связанных с недостаточной подготовкой; лучше контролируют ход выполнения задач и своевременно вносят коррективы; уделяют внимание сохранению баланса между работой и отдыхом, предотвращая выгорание.

В результате реализации программы в ЭГ наблюдаются значимые изменения уверенности в своих силах и компетенциях - самооффективности ($p < 0,001$), увеличилось количество педагогов со средним и высоким уровнем (рисунок 13).

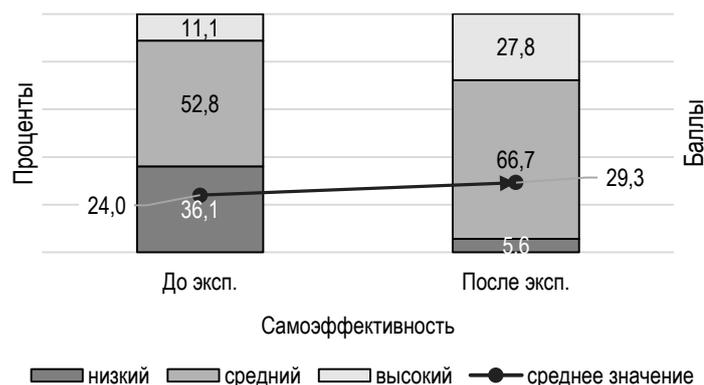


Рисунок 13 - Динамика показателей профессиональной жизнестойкости педагогов по шкале самоэффективности до и после эксперимента (ЭГ)

Усиление самоэффективности педагогов ЭГ выразилось в развитии уверенности в своих знаниях и силах, в способности решать сложные проблемы и находить пути достижения целей при возникновении препятствий, в умении вести себя адекватно в неожиданных ситуациях. Наблюдается усиление веры в свои способности держать ситуацию под контролем и справляться с непредвиденными трудностями, развитию готовности прилагать усилия для преодоления проблем с опорой на собственные силы, развитие вариативности в способах разрешения проблем и способности находить нестандартные решения в сложных ситуациях.

Рост самоэффективности и ресурсности педагога стал возможным благодаря осмыслению собственных успехов и неудач, анализу причин образовательных результатов обучающихся, определению ресурсов улучшения эффективности профессиональной деятельности. Развитие навыков эмоциональной саморегуляции в ходе психологических практикумов способствовало сохранению мотивации и уверенности даже в сложных ситуациях, снижению уровня стресса, возможности проявлять устойчивость в любых ситуациях.

Таким образом, самоэффективность обеспечила условия для уверенного контроля различных ситуаций педагогами, повышая профессиональную жизнестойкость, усиливая позитивные отношения в образовательной среде, формируя психологическую безопасность.

Анализ результатов итоговой диагностики выявил позитивные изменения в таких показателях профессиональной жизнестойкости педагога, как выстраивание

эффективных коммуникаций, установка на рост и саморазвитие, целеустремленность, позитивное восприятие. Об этом свидетельствует распределение значений по шкалам, определенных с помощью методики «Психологическое благополучие»: позитивные отношения, личностный рост, цель в жизни, самопринятие (рисунок 14).

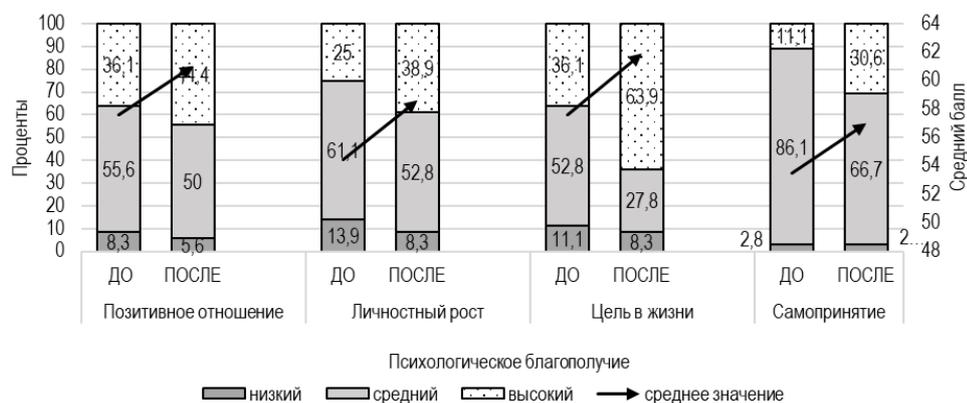


Рисунок 14 - Динамика показателей профессиональной жизнестойкости педагогов по шкалам методики «Психологическое благополучие» до и после эксперимента (ЭГ)

Динамика позитивных отношений с окружающими отражается в проявлении у педагогов доверительных отношений с коллегами, обучающимися и их родителями, способности педагогов заботиться о других, сопереживать, выражать эмпатию, выстраивать эффективные, бесконфликтные коммуникации со всеми участниками образовательных отношений, позволяющие добиваться поставленных задач. Это сформировалось благодаря развитию коммуникативных навыков, выстроенных на основе диалога и сотрудничества, включающих умение выстраивать взаимовыгодные взаимодействия, личные границы собственные и партнера, чувствовать собеседника, проявлять позитивную обратную связь.

Благодаря выстраиванию позитивных отношений с окружающими снизилось количество конфликтных ситуаций в образовательной среде, появились новые дидактические успехи, позволяющие осознавать свою эффективность, уверенность для преодоления трудных ситуаций, способствующие росту удовлетворенности педагогической деятельностью, вовлеченности в профессию.

Результатом реализации программы развития профессиональной жизнестойкости стало стремление к личностному развитию у педагогов, которое

проявилось в углубленном самопознании, интересе к собственной личности, желании понять свои сильные и слабые стороны, открытости новому опыту и знаниям, отслеживании улучшения в себе, в своих действиях, изменений в соответствии с собственными познаниями и достижениями. Это стало возможным благодаря развитию вовлеченности и усилению интереса к педагогической профессии, осознанию своих достоинств и способностей, успешной реализации поставленных задач, достижениям своих учеников. Осмысление своих поступков, эмоций, чувств, поведения помогало принимать более обоснованные решения.

Положительная динамика прослеживается в развитии позитивного восприятия педагогов ЭГ. Проявление реалистичного и положительного представления о своих способностях, уверенность в своих профессиональных знаниях, навыках, опыте, принятие различных своих сторон, включая хорошие и плохие качества, положительная оценка своего прошлого. Эти значимые изменения произошли благодаря развитию позитивного восприятия, позволяющего проявляться оптимистическому и конструктивному взгляду на собственную личность, самооффективности, обеспечивающей уверенность и настойчивость, саморегуляции, дающей возможность контролировать свои мысли и поступки, эффективным коммуникациям, повышающим удовлетворенность во взаимодействиях со всеми участниками образовательных отношений.

Реализация программы обеспечила развитие у педагогов ЭГ целеустремленности, выражающейся в стремлении к осознанию своих желаний путем преобразования их в ясные, измеримые и достигаемые задачи, постановке краткосрочных целей, благодаря которым могут достигаться долгосрочные, принятию неудач в профессиональной деятельности частью процесса достижения успеха, возможности роста, проявлении настойчивости и стойкости в достижении поставленных целей. Эти изменения стали возможными благодаря развитию вовлеченности, интереса к профессиональной деятельности, формированию стремления к саморазвитию, самооффективности, эмоциональной устойчивости, позволяющие сосредоточиться, уверенно, настойчиво планировать и делать активные шаги к успешному решению профессиональных проблем.

Поэтому выстраивание эффективных коммуникаций с окружающими, позитивное восприятие своей личности, стремление к саморазвитию, целеполагание, снижающие количество стрессовых ситуаций, повышающие уровень уверенности в собственной личности и удовлетворенности личными достижениями, стали для педагогов ЭГ базовыми основаниями не только для устойчивого, конструктивного восприятия и преодоления трудностей, проявления профессиональной жизнестойкости, но и для формирования психологической безопасности в образовательной среде.

Значимо изменились такие критерии профессиональной жизнестойкости педагога, как убежденность в развивающем потенциале профессии, увлеченность, приверженность профессии, измеренные с помощью шкалы «Отношение к образовательной среде школы» методики И.А. Баемой «Психологическая безопасность образовательной среды школы», которая позволила выявить также динамику когнитивного, эмоционального, поведенческого компонентов отношения к образовательной среде школы (рисунок 15, таблица 19), удовлетворенности ее значимыми характеристиками, защищенности.

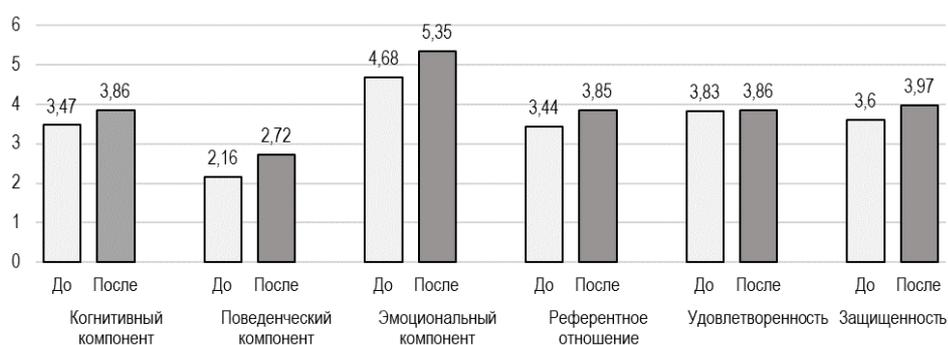


Рисунок 15- Динамика показателей по шкалам методики «Психологическая безопасность образовательной среды школы» до и после эксперимента (ЭГ)

Таблица 19 - Динамика отношения к образовательной среде школы педагогов до и после эксперимента (ЭГ)

Компонент отношения	Позитивное отношение, %			Нейтральное отношение, %			Негативное отношение, %		
	до	после	<i>P</i>	До	после	<i>p</i>	До	после	<i>P</i>
КК	69	86	<0,005	17	6	<0,005	14	8	<0,005
ЭК	72	89	<0,000	11	5	<0,000	17	6	<0,000
ПК	36	78	<0,000	50	22	<0,000	14	0	<0,000

Примечание: КК - когнитивный компонент, ЭК - эмоциональный компонент, ПК - поведенческий компонент

Позитивная динамика прослеживается в убежденности в развивающем потенциале профессии педагога (когнитивный компонент отношения) ($p < 0,01$). Педагоги стали более уверенными в том, что педагогическая деятельность развивает способности и профессиональное мастерство. Для педагогов стало характерно чувство гордости за деятельность своего коллектива, более глубокое осознание значимости и ценности для общества педагогической деятельности, вера в эффективность используемых технологий для становления и развития личности ученика, понимание того, что педагогическая деятельность открывает возможности для профессионального роста и самосовершенствования. Это стало возможным благодаря использованию рефлексии профессионального опыта, самоанализу своих достижений и успехов в педагогической деятельности, изучению опыта успешных коллег, педагогов, внедрению наставничества.

На занятиях психологического тренинга при создании коллажа «Педагогическая деятельность: интерес, значимость, новые возможности» педагоги имели возможность глубже осознать причины интереса, социальной, личной значимости педагогической деятельности – показатели для гордости и верности своей профессии. Выполняя задания тренажера, педагоги анализировали ситуации успеха в профессиональной деятельности, моменты гордости, осознавая их наличие. Для продуктивного выполнения домашних заданий формировались пары, в которых каждый участник выполнял роль и наставника, и наставляемого. Организуя и участвуя в стажировках, педагоги знакомились с успешным опытом, а также представляли свои лучшие методические наработки, вдохновляясь и вдохновляя своих коллег.

Оценивая достоверную динамику эмоционального компонента ($p < 0,01$), следует подчеркнуть, что педагоги стали чаще проявлять оптимизм, позитивные эмоции по отношению к выполняемой профессиональной деятельности, к себе, ученикам, коллегам. Работу педагоги стали больше характеризовать как интересную, увлекательную, вызывающую хорошее настроение. Для достижения этого использовались психологические приемы самоидентификации и

самоэффективности, поиска личного предназначения и осознание личных ценностей, рефлексии собственных компетенций, позитивного мышления.

Характеризуя динамику поведенческого компонента референтного отношения ($p < 0,01$), следует подчеркнуть, что педагоги стали чаще проявлять активность и позитивную эмоциональную вовлеченность в профессиональные ситуации, желание возвращаться на работу после временной нетрудоспособности, направленность на получение дополнительных знаний, связанных с профессиональным развитием. Эти показатели были достигнуты благодаря целеполаганию, определению и синхронизации личностных и профессиональных целей, самоанализу и саморефлексии, участию в профессиональных сообществах и обмену опытом, тайм-менеджменту, саморегуляции.

Значимые изменения произошли в показателях защищенности от психологического насилия во взаимодействии с администрацией, коллегами, обучающимися. У педагогов ЭГ появилось ощущение защищенности от какого-либо психологического насилия в школьной среде, комфортности во взаимодействии со всеми участниками образовательных отношений. На это были направлены упражнения на эффективные коммуникации (активное слушание, невербальные средства общения, позитивная обратная связь), самоэффективности, формирующие уверенность в своих способностях, профессиональной компетентности для успешного и конструктивного преодоления трудностей, психологические приемы позитивного мышления (позитивное переформулирование, юмор, благодарность и прощение).

В ЭГ педагогов наблюдается смягчение негативного восприятия угроз общественного характера (депрессии, психологического давления, эмоционального дискомфорта, отсутствия социального отклика на профессию, социальной незащищенности, снижения мотивации к обучению), которые ранее были обоснованы как детерминанты профессиональной жизнестойкости педагога (рисунок 16).

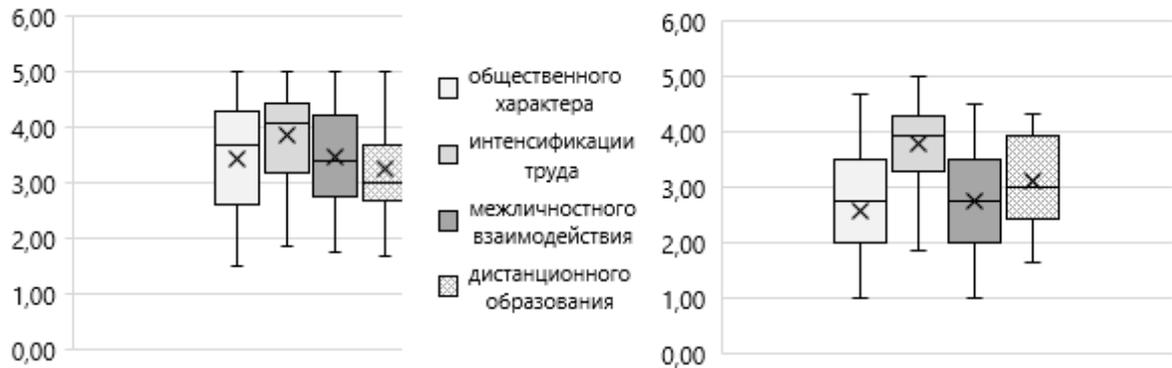


Рисунок 16 - Динамика показателей субъективной значимости угроз у педагогов до и после эксперимента (ЭГ)

Учителя стали проявлять более спокойное отношение к социально-экономическим изменениям, легче находить пути преодоления ситуаций, вызывающих психологическую напряженность, чаще применять способы эмоциональной саморегуляции, признавать социальную значимость педагогической деятельности. Снижению чувствительности педагогов к угрозам в профессиональной деятельности способствовали психологические механизмы. Саморегуляция обеспечивала развитие эмоциональной устойчивости в ситуациях психологического давления, депрессии, эмоционального дискомфорта, самоидентификация и осознание социальной значимости педагогической деятельности формировали позитивное отношение к образовательной среде в условиях негативного отношения социума, самооэффективность способствовала повышению уверенности, вдохновляла на успех в преодолении угроз и рисков. В ходе психологического тренинга для педагогов были использованы приемы когнитивно-поведенческой терапии: самоанализ мыслей и когнитивных искажений, переосмысление и позитивное переформулирование угроз – проблемных ситуаций. Выполняя задание «Переводим проблему в задачу», педагоги познакомились с алгоритмом переформулирования проблемы в задачу, разбирая предложенные ситуации из собственной профессиональной деятельности, формируя важный навык перевода затруднений в задачу, уверенность в способность конструктивно преодолевать угрожающие и

психотравмирующие ситуации. Тренируя осознанность и внимательность (практика майндфулнесс), являющиеся основой критического мышления, педагогам предлагалось упражнение «Лови мысль!» - в течение 10 минут записывать свои мысли, затем выделить положительные и отрицательные. В ходе рефлексии внимание педагогов было обращено на разные подходы к пониманию критериев положительного и отрицательного, на преобладание определенных видов мыслей, соотнесение этого с собственным эмоциональным состоянием.

В ЭГ значимо позитивнее стало восприятие угроз межличностных характера (межличностных конфликтов в коллективе, неуважительного отношения со стороны учеников, их девиантного поведения). Для педагогов стало более характерно оптимистичное, конструктивное мышление, проявление стремления от проблемы перейти к задачам ее преодоления, желание найти больше вариантов решения трудных ситуаций, уважительное отношение к себе, коллегам, обучающимся. Достижению этого способствовали приемы критического и позитивного мышления, самоанализа мыслей и поступков, эффективных коммуникаций на основе диалога и сотрудничества, саморегуляции эмоциональных состояний и поведения, используемые в ходе психологического тренинга, выполнения самостоятельных работ и заданий в тренажере.

Таким образом, положительная динамика показателей профессиональной жизнестойкости ЭГ позволяет нам утверждать, что все ее компоненты (когнитивный, эмоционально-волевой, поведенческий) получили достоверное приращение, что свидетельствует об усилении профессиональной жизнестойкости педагогов ЭГ. У педагогов усилилось ощущение защищенности от психологического насилия во взаимодействии со всеми участниками образовательных отношений. Значимо повысилась для педагога референтная значимость образовательной среды школы. Отмечено смягчение негативного восприятия угроз общественного характера, которые, наряду с отношением к образовательной среде являются детерминантами профессиональной жизнестойкости педагога. Менее актуальны стали психологические угрозы межличностного характера.

Одной из задач анализа результатов реализации психолого-педагогической программы было изучение у участников РИП, принявших участие в реализации программы, связи между профессиональной жизнестойкостью и оценками программы, содержания, воздействия на личность и деятельность педагога. Нами был избран дизайн прогностического корреляционного исследования и применена методика определения ценности курса М. Nehari и Н. Bender [207] как инструмент, который оценивает не только знания обучающихся, но и их ощущение ценности обучения. Профессиональная жизнестойкость участников была зависимой переменной, а восприятие педагогов, связанное с ценностью полученного опыта, содержанием программы, аффективно-личностными и поведенческими действиями - независимыми переменными [207].

Анализ результатов показывает, что между профессиональной жизнестойкостью и всеми критериями значимости курса имеются достоверные взаимосвязи. По результатам линейной регрессии оказалось, что на профессиональную жизнестойкость педагога оказала значимое влияние ценность полученного опыта, которая стала психологическим предиктором профессиональной жизнестойкости педагога ($F=14,25$, $\beta = - 0,55$, $p < 0,001$).

Таким образом, сравнение результатов в КГ и ЭГ по завершению формирующего эксперимента (Т-критерий Вилкоксона, $p < 0,05$), позволило сделать вывод о повышении уровня профессиональной жизнестойкости (когнитивного, эмоционально-волевого и поведенческого компонентов) и психологической безопасности педагогов в образовательной среде и, следовательно, об эффективности разработанной психолого-педагогической программы и созданных психолого-педагогических условий.

После реализации программы у педагогов усилились вовлеченность в педагогическую деятельность, самоконтроль, готовность к изменениям, самоэффективность, закрепилась направленность на профессиональный рост и саморазвитие, позитивное отношение к педагогической деятельности, улучшилось выстраивание позитивных коммуникаций и эмоциональная вовлеченность в профессиональные ситуации. Сохранилось доминирование конструктивных

копинг-стратегий в преобладании активного совладания, планирования, подавления конкурирующей деятельности. Одновременно произошли изменения в психологической безопасности педагога – отношению к образовательной среде и защищенности от психологического насилия в ней. Отмечено смягчение негативного восприятия угроз общественного характера, которые, наряду с отношением к образовательной среде, являются психологическими детерминантами профессиональной жизнестойкости педагога. Позитивнее стало восприятие угроз межличностных отношений.

По оценкам педагогов наибольшее значение для них имел полученный опыт использования инструментов развития профессиональной жизнестойкости. В результате реализации программы актуализировались психологические детерминанты за счет активизации психологических механизмов и нивелирующих личностных ресурсов, способствующих развитию профессиональной жизнестойкости в обеспечении психологической безопасности педагога.

Нами определены направления оптимизации процесса развития профессиональной жизнестойкости у педагогов.

Первое направление связано с дальнейшим расширением психологического самообразования педагогов, с включением в него вопросов психологической безопасности личности и адаптации к психологическим угрозам как фактора профессиональной жизнестойкости педагога.

Второе направление предусматривает дальнейшее развитие показателей профессиональной жизнестойкости. Элементами реализации данного направления должно стать:

- формирование у педагогов умений позитивно мыслить, проявлять эмоциональную устойчивость, уверенность, целеустремленность в достижении успеха преодоления ситуаций,
- развитие навыков самоконтроля и готовности к изменениям, коммуникаций на основе диалога и сотрудничества, эмпатии, рефлексии, проявления когнитивной гибкости в восприятии ситуации.

Третьим направлением оптимизации выступает поиск новых предикторов профессиональной жизнестойкости (осознанности, витальности, личностной автономии, толерантности к неопределенности, рефлексивности, просоциального поведения, социального самочувствия, патриотизма и др.) и совершенствование диагностики восприятия психологических угроз в связи с появлением новых.

Четвертое направление ориентирует на развитие направленности педагога на успешное преодоление сложных профессиональных ситуаций, формированием мотивации на совладание и достижение успешного результата и профессионального роста.

Пятое направление обусловлено усилением психолого-педагогических подходов в развитии профессиональной жизнестойкости педагога – определением минимума содержания программы развития профессиональной жизнестойкости педагога, допустимого диагностического инструментария.

Шестое направление определяется необходимостью разработки и адаптации доступного, научно обоснованного, гибкого психологического инструментария по измерению профессиональной жизнестойкости педагога, в т.ч. в цифровом формате.

Реализация этих направлений будет способствовать развитию профессиональной жизнестойкости педагогов, сохранению психологической безопасности образовательной среды, всех участников образовательных отношений, укреплению здоровья, повышению благополучия, воплощая национальные цели развития страны.

Выводы по третьей главе

1. Субъектно-деятельностный, риск-ресурсный, средовый подходы, теоретические концепции жизнестойкости личности, психологической безопасности образовательной среды и личности в ней, психологического сопровождения, теории самоэффективности, саморегуляции, позитивной педагогики и психологии позволили спроектировать психолого-педагогическую

модель развития профессиональной жизнестойкости педагога с учетом когнитивного, эмоционально-волевого, поведенческого компонентов.

Модель отражает психолого-педагогические условия развития профессиональной жизнестойкости, способствующие сохранению психологической безопасности педагога в образовательной среде, этапы, методологические подходы, психологические механизмы, детерминанты, личностные ресурсы, содержание и технологии психолого-педагогического сопровождения. Модель стала базовой для психолого-педагогической программы, использующей технологию внутришкольного командообразования.

2. Разработана наряду с другими психолого-педагогическими условиями жизнестойкого совладания педагога с угрозами и вызовами в профессиональной деятельности и реализована психолого-педагогическая программа развития профессиональной жизнестойкости педагога, направленная на активизацию психологических механизмов (эмоциональную саморегуляцию, самоэффективность, самоидентификацию), личностных ресурсов (навыки совладания, позитивное мышление, эмоциональную устойчивость, коммуникативные навыки, рефлексивность и осознанность), психологических детерминант (отношение к образовательной среде, субъективную значимость угроз общественного характера).

Средством реализации программы стала технология внутришкольного командообразования, реализуемая в рамках сетевого регионального инновационного проекта «Формирование психологической безопасности педагогов в условиях реализации обновленных ФГОС основного общего образования». Технология внутришкольного командообразования предусматривала реализацию педагогическим коллективом инновационного проекта, использование комплекса обучающих мероприятий для управленческих команд: проектировочный семинар, взаимоаудит-практикумы, открытую экспертизу программ образовательных организаций, стажировки. Для всех педагогов она включала мотивирующую диагностику, самоаудит-практикумы, мастер-классы, консультации, психологический интенсив-тренинг «Быть

жизнестойким! Профессиональный потенциал педагога», предусматривала заполнение тренажера «Быть в ресурсе!»).

Технология развития профессиональной жизнестойкости педагога реализуется за счет применения методов позитивной психологии и педагогики, педагогики диалога и сотрудничества, автокоммуникаций, практики внимательности и осознанности, психофизических оздоровительных гимнастик (рефрейминга, позитивного переформулирования, аффирмации, афформации, активного слушания, позитивной обратной связи, аутогенной тренировки, майндфулнесса, дыхательных практик, нервно-мышечной релаксации, практик благодарности, прощения и др.).

3. Эмпирически доказана эффективность психолого-педагогической программы развития профессиональной жизнестойкости педагога, обеспечивающей психологическую безопасность в образовательной среде. В структуре профессиональной жизнестойкости обоснована динамика когнитивного, эмоционально-волевого, поведенческого компонентов профессиональной жизнестойкости педагога, подтверждающая ее развитие. После реализации программы у педагогов усилились вовлеченность в педагогическую деятельность, самоконтроль, готовность к изменениям, самоэффективность, закрепились направленность на профессиональный рост и саморазвитие, позитивное отношение к педагогической деятельности, улучшилось выстраивание позитивных коммуникаций и эмоциональная вовлеченность в профессиональные ситуации. Сохранилось доминирование конструктивных копинг-стратегий в преобладании активного совладания, планирования, подавления конкурирующей деятельности. Для педагогов стало характерно осознание значимости и ценности педагогической деятельности, чувство гордости за деятельность своего коллектива, вера в себя и своих учеников. Педагоги чаще стали проявлять оптимизм, интерес, позитивное отношение к новым вызовам в сфере образования, активность и эмоциональную вовлеченность в профессию. У педагогов появилось ощущение защищенности, комфортности во взаимодействии со всеми участниками образовательных отношений. Отмечено смягчение негативного восприятия угроз общественного

характера, которые, наряду с отношением к образовательной среде, являются психологическими детерминантами профессиональной жизнестойкости педагога. Менее актуальны стали угрозы межличностных отношений.

6. Сравнение результатов в КГ и ЭГ по завершению формирующего эксперимента (Т-критерий Вилкоксона, $p < 0,05$), позволило сделать вывод о значимом повышении уровня профессиональной жизнестойкости и психологической безопасности педагогов в образовательной среде и, следовательно, об эффективности психолого-педагогических условий. По оценкам педагогов наибольшее значение для них имел полученный опыт использования инструментов развития профессиональной жизнестойкости. В результате реализации программы актуализировались психологические детерминанты за счет активизации психологических механизмов и нивелирующих личностных ресурсов, способствующих развитию профессиональной жизнестойкости в обеспечении психологической безопасности педагога.

ВЫВОДЫ

1. Определено, что профессиональная жизнестойкость педагога представляет собой динамический процесс и интегративную характеристику личности, включающую когнитивный, эмоционально-волевой и поведенческий компоненты, и отражающую способность конструктивно справляться с трудностями, вызовами и изменениями в образовательной среде. Высокий уровень профессиональной жизнестойкости способствует психологической безопасности педагога в образовательной среде, представляя психологический ресурс адаптации к её условиям, в том числе в ответ на возникающие угрозы, преобразуя трудности в ситуации развития и обеспечивая качество профессиональной деятельности.

2. Доказано, что существуют различия в оценке педагогами образовательной среды, позволившие сгруппировать их в факторы угроз психологической безопасности педагога: угрозы общественного характера, интенсификации труда,

межличностного характера и цифровизации образования. Установлено, что проблема психологической безопасности педагога детерминирована значимостью этих угроз и потенциалом образовательной среды, способным их нивелировать, создавая у педагога ощущение психологической защищенности в профессиональной сфере.

3. Эмпирически установлено, что профессиональная жизнестойкость педагога является предиктором психологической безопасности педагога в образовательной среде по показателям референтной значимости образовательной среды, удовлетворенности характеристиками, защищенности от психологического насилия в ней; психологического благополучия, а также протектором профессионального выгорания и субъективной значимости угроз в образовательной среде, что подтверждает ресурсность профессиональной жизнестойкости педагога.

4. Психологическими детерминантами профессиональной жизнестойкости педагога в образовательной среде являются субъективная значимость угроз общественного характера (принятие трансформационных изменений в обществе и понимание их позитивных последствий, низкая чувствительность к депрессии, психологическому давлению, эмоциональному дискомфорту, социальной незащищенности) и отношение к образовательной среде (понимание значимости, достоинств, развивающего потенциала педагогической деятельности, позитивное отношение к профессии педагога и желание оставаться в ней). Обоснование психологических детерминант позволило сформулировать психолого-педагогическое условие развития профессиональной жизнестойкости педагога - сформированность активной позиции по отношению к образовательной среде, позволяющей переосмысливать субъективную значимость психологических угроз.

5. Ведущими психологическими механизмами профессиональной жизнестойкости педагога выступают механизм эмоциональной саморегуляции, связанный с удовлетворенностью значимыми характеристиками образовательной среды, защищенностью от психологического насилия во взаимодействии с учениками, коллегами и администрацией школы, с обеспечением хорошего

самочувствия педагога; самоэффективности, связанный с уверенностью и способностью справляться с вызовами, стрессами, неудачами, обеспечивая устойчивость к угрозам и рискам в профессиональной деятельности; самоидентификации, обеспечивающий референтную значимость образовательной среды. Целенаправленное создание практико-ориентированных ситуаций для активизации указанных психологических механизмов представляет психолого-педагогическое условие развития профессиональной жизнестойкости педагога.

6. Личностными ресурсами профессиональной жизнестойкости педагога являются навыки совладания, обеспечивающие конструктивное преодоление сложных ситуаций; эмоциональная устойчивость посредством способности распознавать и управлять эмоциями; эффективные коммуникативные навыки, поддерживающие взаимодействия с участниками образовательных отношений; позитивное мышление, выражающееся в оптимизме и конструктивности; рефлексивность и осознанность, обеспечивающие внимательность и критическое мышление. Актуализация указанных личностных ресурсов составляет психолого-педагогическое условие развития профессиональной жизнестойкости педагога.

7. Адаптирована на русский язык методика «Профессиональная жизнестойкость», являющаяся надежным и валидным инструментом для оценки профессиональной жизнестойкости педагогов.

8. Психолого-педагогическая программа развития профессиональной жизнестойкости педагога, направленная на активизацию психологических механизмов, личностных ресурсов, психологических детерминант показала свою эффективность. По результатам сравнительного анализа (до и после участия в программе) в экспериментальной группе выявлены статистически значимые различия по когнитивному, эмоционально-волевому и поведенческому компонентам профессиональной жизнестойкости, достоверные различия определены между экспериментальной и контрольной группами после завершения программы. Средством реализации программы стала технология внутришкольного командообразования и применение методов позитивной психологии и педагогики,

педагогики диалога и сотрудничества, автокоммуникаций, практики внимательности и осознанности, психофизических оздоровительных гимнастик.

9. Развитие профессиональной жизнестойкости педагога как ресурса его психологической безопасности стало возможным благодаря реализации комплекса выявленных психолого-педагогических условий. У педагогов усилилось ощущение защищенности от психологического насилия во взаимодействии со всеми участниками образовательных отношений, повысилась референтная значимость образовательной среды школы. Менее актуальны стали психологические угрозы общественного и межличностного характера.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование подтвердило актуальность для образовательной практики поиска ресурсов сохранения психологической безопасности педагога в условиях возрастания угроз и рисков в образовательной среде. Психологическая безопасность педагога является важным условием психологической безопасности образовательной среды, ощущаемое им состояние защищённости повышает уровень устойчивости к профессиональному выгоранию, улучшает психологическое благополучие и психическое здоровье, являющиеся стратегическими приоритетами развития РФ и образования в РФ. Психологическая безопасность педагога обеспечивает способность к личностному росту, социальную активность, поддержание позитивных межличностных отношений и оптимального психического функционирования, позволяет удовлетворить базовые потребности в самосохранении и восприятии собственной защищённости в социуме.

Цель данного исследования состояла в выявлении психолого-педагогических условий развития профессиональной жизнестойкости как ресурса психологической безопасности педагога в образовательной среде.

В ходе эмпирического исследования выявлены факторы субъективно значимых психологических угроз для педагога в образовательной среде - угрозы общественного и межличностного характера, интенсификации труда, цифровизации образования.

По итогам теоретического анализа и эмпирического исследования установлено, что профессиональная жизнестойкость как динамический процесс и интегративная характеристика личности отражает способность педагога конструктивно справляться с трудностями, вызовами и изменениями в образовательной среде, характеризуется когнитивным, эмоционально-волевым и поведенческим компонентами, является предиктором психологической безопасности и благополучия, а также протектором профессионального выгорания и субъективной значимости угроз.

Адаптированная в ходе исследования на русский язык методика «Профессиональная жизнестойкость» стала надежным и валидным инструментом для оценки профессиональной жизнестойкости педагогов.

На основании полученных эмпирических данных о психологических детерминантах, механизмах, личностных ресурсах был сделан вывод о необходимости реализации психолого-педагогических условий развития профессиональной жизнестойкости педагога посредством формирования его активной позиции по отношению к образовательной среде, позволяющей переосмысливать субъективную значимость психологических угроз; целенаправленного создания практико-ориентированных ситуаций для активизации профессиональной самоидентификации, самоэффективности, применения техник эмоциональной саморегуляции; актуализации ключевых личностных ресурсов (навыков совладания, позитивного мышления, эмоциональной устойчивости, эффективной коммуникации, рефлексивности и осознанности). Для этого была разработана и апробирована программа развития профессиональной жизнестойкости педагога, эффективность которой была эмпирически доказана в ходе формирующего эксперимента.

В результате реализации программы удалось достичь значимых изменений в профессиональной жизнестойкости педагога и ощущении им психологической безопасности. Проведенное исследование представляет новый взгляд на психологическую безопасность педагога в образовательной среде и профессиональную жизнестойкость как ресурса, подчеркивает значимость деятельности школьных команд по их обеспечению.

Перспективами диссертационного исследования могут стать поиск новых предикторов профессиональной жизнестойкости, разработка на базе сформированного комплекса психодиагностических методик экспресс-опросника ее оценки, в т.ч. в цифровом формате, как инструмента мониторинга психологической безопасности и благополучия педагога в образовательной среде.

Таким образом, выдвинутая гипотеза подтверждена, задачи решены, цель достигнута, положения, выносимые на защиту, доказаны.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агузумцян, Р. В. Психологические аспекты безопасности личности / Р. В. Агузумцян, Е. Б. Мурадян. - Текст : электронный // Вестник практической психологии образования. - 2009. - Т. 6(1). - С. 43–47. - URL: https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2009_n1/28270 (дата обращения: 15.02.2024).
2. Адлер, Г. Технология НЛП / Г. Адлер. – Санкт-Петербург : Изд-во «Питер», 2001. – 224 с. – (Серия «Сам себе психолог»). - ISBN 978-5-388-00749-0. – Текст : непосредственный.
3. Алиев, Х. М. Метод «Ключ» от комнаты страха твоего мозга. Заставь стресс работать на тебя / Х. М. Алиев. – Москва : Из-во АСТ, 2021. – 288 с. – ISBN 978-5-17-126780-3. – Текст : непосредственный.
4. Анализ профессиональной жизнестойкости социальных работников / П. А. Кисляков, Е. А. Шмелева, Н. П. Константинова [и др.]. – Текст : непосредственный // Научный поиск: личность, образование, культура. – 2024. – № 3(53). – С. 39-48. – DOI 10.54348/SciS.2024.3.8.
5. Ананьев, Б. Г. Человек как предмет познания / Б. Г. Ананьев. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. - 288 с. – (Серия «Мастера психологии»). – ISBN 5-272-00315-2. – Текст : непосредственный.
6. Анцыферова, Л. И. Личность с позиций динамического подхода / Л. И. Анцыферова. – Текст : непосредственный // Ломов, Б. Ф. Психология личности в социалистическом обществе : Личность и ее жизненный путь / Б.Ф. Ломов, К.А. Абульханова-Славская. – Москва : Издательство "Наука", 1990. – С. 7-17.
7. Анцыферова, Л. И. Некоторые теоретические проблемы психологии личности / Л.И. Анцыферова – Текст : непосредственный / Вопросы психологии. - 1978. - № 1. - С. 37–50.
8. Анцыферова, Л. И. Системный подход к изучению формирования и развития личности / Л.И. Анцыферова. – Текст : непосредственный // Проблемы психологии личности: Советско-финский симпозиум / Отв. ред. Е. В. Шорохова, О. И. Зотова, А. В. Рыжов. – Москва : Наука, 1982. - С. 140–147.

9. Баева, И. А. Личностные ресурсы педагогов в условиях напряженной социальной среды / И. А. Баева, И. В. Кондакова, В. И. Козлова - Текст : непосредственный // Мир психологии. – 2024. – № 4(119). – С. 145-161. – DOI 10.51944/20738528_2024_4_145.
10. Баева, И. А. Личностные ресурсы сопротивляемости человека негативным воздействиям социальной среды как условие устойчивого психического развития / И. А. Баева, Н. Н. Баев, И. В. Кондакова. – Текст : непосредственный // Экопсихологические исследования - 5 : Сборник научных статей участников 8-й Российской конференции по экологической психологии, Пермь, 28–29 сентября 2018 года. – Пермь : Пермский государственный национальный исследовательский университет, 2018. – С. 70-76.
11. Баева, И. А. Психологическая безопасность в образовании: Монография / И. А. Баева. – Санкт-Петербург : Издательство «СОЮЗ», 2002. – 271 с. – ISBN 5-94033-148-3. – Текст : непосредственный.
12. Баева, И. А. Психологическая безопасность образовательной среды : развитие личности / И. А. Баева, Е. Н. Волкова, Е. Б. Лактионова ; Учреждение Российской академии образования "Психологический институт". – Санкт-Петербург : Издательство Нестор-История, 2011. – 271 с. – ISBN 978-5-98187-638-7. – Текст : непосредственный.
13. Баева, И. А. Психологическая безопасность образовательной среды школы и ее психолого-педагогическое сопровождение / И. А. Баева, Л. А. Гаязова. – Текст : электронный // Психологическая наука и образование. – 2012. – № 3. – С. 30-40. – URL: https://psyjournals.ru/journals/psyedu/archive/2012_n3/psyedu_2012_n3_55542.pdf (дата обращения 11.11.2024).
14. Баева, И. А. Психологическая безопасность образовательной среды: становление направления и перспективы развития / И. А. Баева. – Текст : непосредственный // Экстремальная психология и безопасность личности. - 2024. – Т. 1(3). - С. 5–19. – URL: <https://doi.org/10.17759/epps.2024010301> (дата обращения: 11.05.2024).

15. Баева, И. А. Тренинги психологической безопасности в школе / И. А. Баева. – Санкт-Петербург : Изд-во «Речь», 2002. – 251 с. – (Психологический тренинг). – ISBN 5-9268-0128-1. – Текст : непосредственный.
16. Баева, И. А. Уровень психологической безопасности и благополучие педагога в образовательной среде / И. А. Баева, И. В. Кондакова. – Текст непосредственный // Психологическая безопасность образовательной среды : Сборник статей по материалам VI международной научно-практической конференции, Нижний Новгород, 28 февраля 2023 года / Отв. за выпуск Г.В. Сорокоумова. – Нижний Новгород : Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова, 2023. – С. 24-30.
17. Бек, Д. С. Когнитивная терапия: полное руководство: пер. с англ. / Д. С. Бек. – Москва : ООО "Издательский Дом Вильямс", 2006. - 400 с. – ISBN 5-8459-1053-6 (рус). – Текст : непосредственный.
18. Бердяев, Н. А. Философия свободы. Смысл творчества / Н. А. Бердяев. – Москва : Издательство «Правда», 1989. - 607 с. – Текст : непосредственный.
19. Бодров, В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 2. Процессы и ресурсы преодоления стресса / В. А. Бодров. – Текст : непосредственный // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27(2). – С. 113-124.
20. Брегг, П. С. Чудо голодания / П. С. Брегг. – пер. с англ. Б. С. Шенкмана, С. Б. Шенкмана. – Москва : Изд-во «Молодая гвардия», 1989. – 270 с. – ISBN 5-235-00470-1. – Текст : непосредственный.
21. Брушлинский, А. В. Психология субъекта / А. В. Брушлинский ; отв. ред. В. В. Знаков. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН»; Санкт-Петербург : Издательство «Алетейя», 2003.- 272 с. – ISBN 5-89329-545-5. – Текст : непосредственный.
22. Варданян, Ю. В. Оптимизация стрессоустойчивости педагогов с формирующимся эмоциональным выгоранием / Ю. В. Варданян, А. А. Парамонов. – Текст электронный // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – № 6. - Т. 7. – С. 24. - URL: <https://mir-nauki.com/PDF/27PSMN619.pdf> (дата обращения 11.11.2023).

23. Взаимосвязь профессиональной жизнестойкости психолога с факторами обеспечения его психологической безопасности / П. А. Кисляков, Е. А. Шмелева, О. А. Силаева [и др.] – Текст : электронный // Russian Journal of Education and Psychology. - 2024. - Т. 15. - № 2. - С. 217-242. - URL: <https://rjep.ru/jour/index.php/rjep/article/view/534/225> (дата обращения: 10.06.2024)
24. Водопьянова, Н. Е. Ресурсное обеспечение противодействия профессиональному выгоранию субъектов труда (на примере специалистов «субъект-субъектных» профессий) : специальность 19.00.03 «Психология труда, инженерная психология, эргономика (психологические науки)» : автореферат на соискании ученой степени доктора психологических наук / Водопьянова Наталия Евгеньевна ; Санкт-Петербургский государственный университет. - Санкт-Петербург, 2014. – 49 с. - Текст : непосредственный.
25. Водопьянова, Н. Е. Стандартизированный опросник "Профессиональное выгорание" для специалистов социономических профессий / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова, А. Д. Наследов. – Текст непосредственный // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2013. – № 4. – С. 17-27.
26. Володина, Т. В. Психолого-педагогическая модель развития жизнестойкости педагога : специальность 19.00.07 «Педагогическая психология» : диссертация на соискании ученой степени кандидата психологических наук / Володина Татьяна Викторовна; Ульяновский государственный университет. - Самара, 2014. – 206 с. – Текст : непосредственный.
27. Выготский, Л. С. Педагогическая психология / Л. С. Выготский. – Москва : Изд-во «Педагогика-Пресс», 1999. - 533 с. — (Психология: классические труды). - ISBN 5-7155-0747-2. – Текст : непосредственный.
28. Гессманн, Х.-В. Концепция ненасильственного общения М. Розенберга / Х.-В. Гессманн, П. С. Севастьянов. – Текст : непосредственный // Современная зарубежная психология. - 2014. - № 2. - С. 84-91.

29. Глушкова, А. В. Формирование жизнестойкости преподавателей высшей школы / А. В. Глушкова, Н. А. Кора. – Текст : непосредственный // Вестник АмГУ. – 2019. - № 84. – С. 75-80.
30. Голина, Л. Н. Профессиональные риски личностных деформаций и психологического неблагополучия учителей вечерних школ / Л. Н. Голина, Н. Е. Водопьянова, Д. М. Зиновьева. – Текст : непосредственный // Психология экстремальных профессий : Материалы II Международной научно-практической конференции, Архангельск, 27–29 июня 2019 г. – Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, 2019. – С. 35-37.
31. Гордеева, Т. О. Оптимизм как составляющая личностного потенциала / Т. О. Гордеева. – Текст : непосредственный // Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д. А. Леонтьева ; 3-е изд., стер. – Москва : Смысл, 2024. – С. 131-177.
32. Гордеева, Т. О. Самоэффективность как составляющая личностного потенциала / Т. О. Гордеева. – Текст непосредственный // Личностный потенциал: структура диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – 3-е изд., стер. – Москва : Смысл, 2024. – С. 241-266.
33. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект / Д. Гоулман ; пер. с англ. А.П. Исаевой. – Москва : Изд-во «АСТ МОСКВА»; Владимир : Изд-во «ВКТ», 2009. – 478 с. – ISBN 978-5-17-039134-9. – Текст : непосредственный.
34. Гримак, Л. П. Общение с собой: Начала психологии активности. Автокоммуникация как основа саморегуляции, самоуправления, самопрограммирования; как залог умения личности хорошо различать, оценивать жизненные смыслы и конструировать новые / Л. П. Гримак. - Москва: Изд-во «ЛЕНАНД», 2023. - 334 с. - (Из наследия Л.П. Гримака.). - ISBN 978-5-9710-5252-4. – Текст : непосредственный.
35. Детерминанты психологической защищенности педагога в образовательной среде / И. А. Баева, Е. Б. Лактионова, Л. А. Гаязова [и др.] - Текст : непосредственный // Известия Российского государственного педагогического

университета им. А. И. Герцена. - 2020. - № 197. - С. 18-30. - DOI 10.33910/1992-6464-2020-197-18-30.

36. Дилтс, Р. Фокусы зыка. Изменение убеждений с помощью НЛП / Р. Дилтс ; пер. с англ. - Санкт-Петербург : Изд-во «Питер», 2019. – 256 с. – (Серия «Сам себе психолог»). – ISBN 978-5-4461-1228-9. – Текст : непосредственный.

37. Дуданова, А. С. Профессиональная деформация в работе учителя / А. С. Дуданова, Н. Е. Щербакова. - Текст : непосредственный // Инновационное развитие науки: фундаментальные и прикладные проблемы : монография / – Петрозаводск : Международный центр научного партнерства «Новая Наука» (ИП Ивановская И.И.), 2023. – С. 380-396.

38. Ефимова, Н. С. Психология безопасной профессиональной деятельности педагога (учителя) / Н. С. Ефимова. – Текст : непосредственный // Молодой ученый. – 2011. – № 2(25). – Т. 2. – С. 52-56. – URL: <https://moluch.ru/archive/25/2617> (дата обращения 11.03.2023). – Текст : электронный.

39. Ефремова, Т. Ф. Новый словарь русского языка. Толково-словообразовательный / Т. Ф. Ефремова. В 2 т. – М.: Рус. яз., 2000. – Т. 1: А-О. – 1232 с. – URL: <https://www.efremova.info/word/zhiznestojkost.html> (дата обращения: 01.02.2022). - Текст : электронный.

40. Жизнестойкость и психологическая безопасность педагога в образовательной среде / Е. А. Шмелева, П. А. Кисляков, Н. И. Кольчугина [и др.]. – Текст : непосредственный // Образование и наука. – 2022. – Т. 24(9). – С. 143-173. – DOI 10.17853/1994-5639-2022-9-143-173.

41. Зильберман, П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора : специальность 21.960 «Общая психология» : автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / Зильберман П. Б. ; АПН СССР. Науч.-исслед. ин-т общей и пед. психологии. – Москва, 1970. - 15 с. – Текст : непосредственный.

42. Зотова, О. Ю. Социально-психологическая безопасность личности : специальность 19.00.05 «Социальная психология (педагогические науки)» : диссертация на соискании ученой степени доктора психологических наук / Зотова

Ольга Юрьевна ; Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова. – Москва, 2011. – 524 с. – Текст : непосредственный.

43. Зябрева, В. С. Психологическая безопасность профессиональной деятельности: эмоциональное выгорание / В. С. Зябрева, В. А. Глухова. – Текст : непосредственный // Вестник Прикамского социального института. - 2021. - № 3(90). - С. 117-122.

44. Кабрин, В. И. Комплекс психологических практик развития потенциала достижений / В. И. Кабрин. – Томск : Изд-во Том. Ун-та, 2011. – 116 с.- ISBN 978-5-7511-2041-2. – Текст : непосредственный.

45. Калинина, Н. В. Психологические факторы жизнестойкости педагога / Н. В. Калинина, Т. В. Володина. – Текст : непосредственный // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. – 2009. - Т. 11. - № 4(2). - С. 398-403.

46. Кван, О. А. Теория и методика оздоровительной китайской гимнастики Чжун юань цигун. Учебно-методическое пособие / О. А. Кван, И. А. Селина. – Челябинск : Изд-во «Уральская Академия», 2013. – 116 с. – Текст : непосредственный.

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

48. Кисляков, П. А. Психологическая безопасность: психодиагностика / П. А. Кисляков, Е. А. Шмелева. – Красноярск : Общество с ограниченной ответственностью "Научно-инновационный центр", 2024. – 270 с. – ISBN 978-5-907608-21-4.

49. Ключева, Н. В. Программа социально-психологического тренинга для педагогов (руководство для ведущего группы) / Н. В. Ключева. - 1992. – 28 с. – Текст : непосредственный.

50. Кольчугина, Н. И. Влияние жизнестойкости педагога на психологическую безопасность и благополучие / Н. И. Кольчугина. – Текст : непосредственный // Учебный эксперимент в образовании. – 2024. – № 1(109). – С. 26-39. – DOI 10.51609/2079-875X_2024_1_26.

51. Кольчугина, Н. И. Копинг-стратегии жизнестойких педагогов / Н. И. Кольчугина, Е. А. Шмелева, П. А. Кисляков. – Текст : непосредственный // Педагогика и психология современного образования: теория и практика : Материалы научно-практической конференции, Ярославль, 20–21 апреля 2023 года. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского, 2023. – С. 128-136.
52. Кольчугина, Н. И. Особенности смысложизненных ориентаций педагогов с разным уровнем жизнестойкости / Н. И. Кольчугина, Е. А. Шмелева, О. А. Силаева, П. А. Кисляков. – Текст : непосредственный // Человек, субъект, личность: перспективы психологических исследований : Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 90-летию со дня рождения А. В. Брушлинского и 300-летию основания Российской академии наук, Москва, 12–14 октября 2023 года. – Москва: Институт психологии РАН, 2023. – С. 1489-1493.
53. Кольчугина, Н. И. Психолого-педагогические подходы к развитию жизнестойкости и психологической безопасности педагога / Н. И. Кольчугина. – Текст : непосредственный // Научный поиск: личность, образование, культура. – 2024. – №4(54). – С. 57-61. – DOI 10.54348/SciS.2024.4.9.
54. Конопкин, О. А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) / О. А. Конопкин. – Текст : непосредственный // Вопросы психологии. – 1995. - № 1. - С. 5–12.
55. Кортаева, Е. В. Основы педагогики взаимодействий: теория и практика: монография / Е. В. Кортаева. – Екатеринбург : Изд-во. УрГПУ, 2013 – 203 с. – ISBN 978-5-7186-0498-6. - Текст : непосредственный.
56. Костина, Л. М. Психологическая безопасность личности субъекта образования на этапе перехода на следующую ступень обучения : специальность 5.3.4 «Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред (психологические науки)» : диссертация на соискании ученой степени доктора психологических наук / Костина Любовь Михайловна ; Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена». - Санкт Петербург, 2024. – 341 с. – Текст : непосредственный.

57. Краснов, В. Н. Депрессия как социальная и клиническая проблема современной медицины / В. Н. Краснов. – Текст : непосредственный // Российский психиатрический журнал. – 2011. – № 6. – С. 8-10.
58. Круглова, Е. А. Особенности профессионального психического выгорания у государственных служащих и педагогов / Е. А. Круглова, Н. В. Попель, М. Е. Раскумандрина. – Текст : непосредственный // Вестник Ивановского государственного университета. Серия: Естественные, общественные науки. – 2017. – № 1. – С. 21-25.
59. Круглова, Е. А. Системный подход к исследованию профессиональных деструкций личности педагогов / Е. А. Круглова, Н. В. Попель. – Текст : непосредственный // Системная психология и социология. – 2020. – № 4(36). – С. 34-47. – DOI 10.25688/2223-6872.2020.36.4.3.
60. Кыверялг, А. А. Методы исследования в профессиональной педагогике / А. А. Кыверялг ; АПН СССР, НИИ проф. техн. педагогики, НИИ педагогики. - Таллинн : Валгус, 1980. - 334 с. – Текст : непосредственный.
61. Лангер, Э. Mindfulness. Главная книга о том, как осознанность помогает улучшить все сферы жизни / Э. Лангер; пер. с англ. А. Феоктистовой. - Москва : Изд-во «МИФ», 2024. - 224 с.- (Серия «Психология для устойчивого развития»). – ISBN 978-5-00214-458-7. – Текст : непосредственный.
62. Лаппо, М. А. Самоидентификация: семантика, прагматика, языковые ресурсы : монография / М. А. Лаппо ; науч. ред. Т. А. Трипольская ; Новосиб. гос. пед. ун-т. - Новосибирск : НГПУ, 2013. - 180 с. - ISBN 978-5-85921-977-3. – Текст : непосредственный.
63. Лаэртский, Д. О жизни, учениях и изречениях знаменитых философов / Д. Лаэртский ; АПН СССР, Институт философии ; общ. ред. и вступит. статья А. Ф. Лосева. – Москва : Изд-во «Мысль», 1979. – 620 с. – (Философия наследия). – Текст : непосредственный.
64. Леонова, А. Б. Психологические технологии управления состоянием человека / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – Москва : Изд-во «Смысл», 2007. – 311 с. - ISBN 978-5-89357-241-4. – Текст : непосредственный.

65. Леонтьев, А. А. Психология общения / А. А. Леонтьев ; 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Изд-во «Смысл», 1987. – 365 с. – (Серия «Психология для студента», вып. 4). - ISBN 5-89357-009-X. – Текст : непосредственный.
66. Леонтьев, Д. А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала / Д. А. Леонтьев, Е. А. Рассказова. – Текст : непосредственный // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева ; 3-е изд., стер. – Москва : Изд-во «Смысл», 2024. – С. 178-209.
67. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. А. Рассказова. – Москва : Смысл, 2006. - 63 с. - ISBN 5-89357-228-9. – Текст : непосредственный.
68. Леонтьев, Д. А. Шанс для творчества (конфликты и стратегии их разрешения) / Д. А. Леонтьев. – Текст : непосредственный // Конфликт в конструктивной психологии: тезисы докладов и сообщений на 2-й научно-практической конференции по конструктивной психологии, Красноярск, 7-10 июня 1990 г. – Красноярск, 1990. - С. 17-20.
69. Лисовская, Н. Б. Взаимосвязь жизнестойкости и профессионального выгорания у педагогов / Н. Б. Лисовская, С. Б. Пашкин, Г. Ю. Иконникова. – Текст : электронный // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2022. - Выпуск 5. - С. 239 – 245. - URL: <https://herzenpsyconf.ru/wp-content/uploads/2022/12/30-LisovskayaPashkin-Ikonnikova.pdf> (дата обращения 10.08.2023).
70. Литвак, М. Е. Если хочешь быть счастливым : учебное пособие по психотерапии и психологии общения / М. Е. Литвак. – Изд. 42-е. – Ростов на Дону : Изд-во «Феникс», 2021. – 603 с. – (Психологические этюды).- ISBN 978-5-222-34160-5. – Текст : непосредственный.
71. Личностные ресурсы психологической безопасности студентов, обучающихся на новых территориях Российской Федерации / И. А. Баева, Е. Б. Лактионова, И. В. Кондакова [и др.]. – Текст : непосредственный // Интеграция образования. – 2024. – Т. 28. - № 3(116). – С. 366-383. – DOI 10.15507/1991-9468.116.028.202403.366-383.

72. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д. А. Леонтьева. – 3-е изд., стер. – Москва : Изд-во «Смысл», 2024. – 680 с. – ISBN 978-5-89357-285-8. – Текст : непосредственный.
73. Ломов, Б. Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии / Б. Ф. Ломов ; отв. редакторы Ю. М. Забродин, Е. В. Шорохова. – Москва : Изд-во «Наука», 1984. – 448 с. – Текст : непосредственный.
74. Мак-Маллин, Р. Практикум по когнитивной терапии / Р. Мак-Маллин ; пер. с англ. Т. Саушкиной. — Санкт-Петербург : Изд-во «Речь», 2001. — 560 с. - ISBN 5-9268-0036-6. – Текст : непосредственный.
75. Малюченко, Г. Н. Психолого-педагогическое сопровождение развития жизнестойкости в современном образовательном пространстве : учебно-методическое пособие / Г. Н. Малюченко, С. В. Шанин. - Саратов : ГАУ ДПО «СОИРО», 2018. – 104 с. - ISBN 978-5-9980-0353-0. – Текст : непосредственный
76. Махнач, А. В. Жизнеспособность человека в условиях неопределенности / А. В. Махнач. – Текст : непосредственный // Институт психологии Российской академии наук. Организационная психология и психология труда. – 2020. – Т. 5(4). – С. 131-166. – DOI 10.38098/irpan.opwr.2020.17.4.006.
77. Махнач, А. В. Жизнеспособность человека и семьи: социально-психологическая парадигма / А. В. Махнач. – Москва : Институт психологии РАН, 2016. – 459 с. - ISBN 978-5-9270-0321-1. – Текст : непосредственный.
78. Махнач, А. В. Жизнеспособность человека: новое понятие и новые вызовы / А. В. Махнач. – Текст : непосредственный // Разработка понятий современной психологии / отв. редакторы А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. – Москва : Институт психологии РАН, 2018. – С. 533-560.
79. Махнач, А. В. О будущем феномена жизнеспособности в отечественной психологии / А. В. Махнач, Л. Г. Дикая. – Текст : непосредственный // Жизнеспособность человека: индивидуальные, профессиональные и социальные аспекты / Отв. редакторы А. В. Махнач, Л. Г. Дикая. – Москва : Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. – С. 706-709.

80. Минюрова, С. А. Эмоциональное выгорание педагога: психологические факторы риска / С. А. Минюрова, И. В. Воробьева, О. В. Кружкова. - Текст : электронный // Образование и наука. – 2024. – Т. 26(10). – С. 106–130. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_75165781_69162423.pdf (дата обращения: 11.12.2024).
81. Митина, Л. М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л. М. Митина, Г. В. Митин, О. А. Анисимова ; под общ. ред. Л. М. Митиной. – Москва : Издательский центр «Академия», 2005. - 368 с. - ISBN 5-7695-2256-9. – Текст : непосредственный.
82. Могучий, А. Самая полная книга-тренажер для развития мозга! Новые тренинги для ума / А. Могучий. – Москва : Издательство «АСТ», 2019. – 448 с. – (Книга-тренажер для вашего мозга). – ISBN 978-5-17-094493-4. – Текст : непосредственный.
83. Моросанова, В. И. Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности / В. И. Моросанова. – Текст : непосредственный // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2021. – № 1. – С. 4-37. – DOI 10.11621/vsp.2021.01.01.
84. Моросанова, В. И. Ресурсный подход к психологическому капиталу и осознанной саморегуляции человека / В. И. Моросанова, Г. М. Аванесян. – Текст : непосредственный // Modern Psychology. - 2020. – Vol. 3(1(6)). – С. 88-99. - DOI:10.46991/SBMP/2020.3.1.088
85. Муштавинская, И. В. Технология развития критического мышления на уроке и в системе подготовки учителя: учебно-методическое пособие / И. В. Муштавинская. – Санкт-Петербург : Изд-во «КАРО», 2003. – 144 с. – (Серия «Уроки для педагогов»). - ISBN 978-5-9925-0903-8. – Текст : непосредственный.
86. Мэй, Р. Мужество творить / Р. Мэй. – Санкт-Петербург : Изд-во «Питер», 2020. – 160 с. – (Серия «Мастера психологии»). - ISBN 978-5-4461-1436-8. – Текст : непосредственный.

87. Нежкина, Н. Н. Психофизическая тренировка: учебно-методическое пособие / Н. Н. Нежкина. — Москва : МГПИ, 2010. — 92 с. — ISBN 978-5-9954-0135-3. — Текст : непосредственный.
88. Неумывакин, И. П. Эндоэкология здоровья / И. П. Неумывакин. —2-е изд, перераб. и доп. - Санкт-Петербург : Изд-во «ДИЛЯ», 2020. — 464 с. — ISBN 978-5-88503-415-9. — Текст : непосредственный.
89. Николаев, Ю. С. Голодание ради здоровья / Ю. С. Николаев, Е. И. Нилов, В. Г. Черкасов. — Ростов-на-Дону : Редакция журнала «Дон», 1990. — 88 с. - Текст : непосредственный.
90. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года : Указ Президента Российской Федерации № 309 : [дата подписания 07.05.2024]. — Текст : непосредственный // Российская газета. — 2024. — 07 мая. — №9342.
91. О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации : Указ Президента Российской Федерации № 400 : [утверждена 02.07.2021]. — Текст : электронный // Президент России : [официальный сайт]. — Москва; 2021. — URL : <http://www.kremlin.ru/acts/bank/47046/page/5> (дата обращения 09.01.2022).
92. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» : Постановление Правительства РФ № 1642 : [утверждено 26.12.2017]. — Текст: электронный // Правительство России : [официальный сайт]. — Москва; 2022. — URL : <http://government.ru/docs/all/115042/> (дата обращения 09.01.2023).
93. Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей : Указ Президента Российской Федерации № 809 : [дата подписания 09.11.2022]. — Текст : электронный // Президент России : [официальный сайт]. — Москва; 2022. — URL : <http://www.kremlin.ru/acts/bank/48502?erid=LjN8K8S> (дата обращения 27.12.2023).
94. Об утверждении профессионального стандарта «Руководитель образовательной организации (управление дошкольной образовательной организацией и общеобразовательной организацией)» : Приказ Министерства

труда и социальной защиты Российской Федерации № 250н : [дата подписания 19.04.2021]. – Текст : электронный // Официальное опубликование правовых актов : [официальный сайт]. – Москва; 2021. – 02 сентября. – № 0001202109020036 – URL: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202109020036?ysclid=mj7yrrmjeu575799422> (дата обращения 09.02.2022).

95. Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования : Приказ Министерства просвещения РФ № 287 : [дата подписания 31.05.2021]. – Текст : электронный // Официальное опубликование правовых актов : [официальный сайт]. – Москва; 2021. – 05 июля. – №0001202107050027. – URL : <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202107050027?ysclid=mj7fns543a466618127> (дата обращения 18.09.2021)

96. Обеспечение психологической безопасности в образовательном учреждении : практическое руководство / Под ред. И. А. Баевой. – Санкт-Петербург : Изд-во «Речь», 2006. – 288 с. – ISBN 5-9268-0473-6. – Текст : непосредственный.

97. От самоэффективности педагога - к психологической безопасности и жизнестойкости / Е. А. Шмелева, Н. И. Кольчугина, Ю. А. Львова, О. А. Силаева. – Текст : непосредственный // Вестник практической психологии образования. – 2024. – Т. 21, № 2(1). – С. 47-53. – DOI 10.17759/bpre.2024210206.

98. Перемазова, Р. Г. Психофизические оздоровительные гимнастики Востока: метод. реком. для студентов направления 034400 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / Р. Г. Перемазова, Е. А. Сазонова, Л. В. Воргова. - Челябинск : Уральская Академия, 2013.- 40 с. - Текст : непосредственный.

99. Пестов, А. В. Влияние эмоционального выгорания педагогов на отношении к образовательной среде всех её участников / А. В. Пестов, Т. М. Бостанджиева. – Текст : электронный // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. - №1. – Т. 8. – URL : <https://mir-nauki.com/PDF/25PSMN120.pdf> (дата обращения: 19.09.2024).

100. Плигин, А. А. Руководство к курсу НЛП-Практик / А. А. Плигин, А. В. Герасимов. – Москва : Пирогов С.А., 2020. – 576 с.- ISBN 978-5-6043762-0-1. – Текст : непосредственный.
101. Поверх барьеров: исследуем резильентные школы / М. А. Пинская, Т. Е. Хавенсон, С. Г. Косарецкий [и др.]. – Текст : непосредственный // Вопросы образования. - 2018.- № 2. - С. 198–227.
102. Проблемы психологической безопасности личности в экстремальных условиях жизнедеятельности / А. В. Литвинова, А. В. Котенева, А. В. Кокурин [и др.]. – Текст : электронный / Современная зарубежная психология. – 2021. – Т. 10. – № 1. – С. 8-16. - URL: <https://doi.org/10.17759/jmfp.2021100101> (дата обращения: 14.10.2022).
103. Профессиональная жизнестойкость в психологической безопасности специалистов социономического профиля / П. А. Кисляков, Е. А. Шмелева, О. А. Силаева [и др.]. – Текст : непосредственный // Личностные и регуляторные ресурсы человека в условиях социальных вызовов : Материалы VII Международной научно-практической конференции, Ставрополь, 15–16 июня 2023 года. – Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2023. – С. 117-122.
104. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов : диагностика, тренинги, упражнения / авт.-сост. О. И. Бабич. –3-е изд., испр. – Волгоград : Изд-во «Учитель». – 122 с. - ISBN 978-5-7057-2058-3. – Текст : непосредственный.
105. Прутченков, А. С. Тренинг личностного роста : Методические разработки занятий социально-психологического тренинга / А. С. Прутченков. – Москва, 1993. – 47 с. (Серия «Учитель как практический психолог»). - Текст : непосредственный.
106. Психологическая безопасность образовательной среды и ее субъектов. Учебное пособие / П. А. Кисляков, Е. А. Шмелева, О. А. Силаева, Н. И. Кольчугина. – Шуя : Ивановский государственный университет, 2024. – 176 с. – ISBN 978-5-86229-482-8. – Текст : непосредственный.
107. Психологическая помощь: практическое пособие / Е. П. Кораблина, И. А. Акиндинова, А. А. Баканова, А.М. Родина; под ред. Е. П. Кораблиной ; 2-е изд.,

испр. и доп. – Москва : Изд-во Юрайт, 2025. - 222 с. – (Профессиональная практика). - ISBN 978-5-534-08536-5. – Текст : непосредственный.

108. Психологические практики диагностики и развития самоэффективности студенческой молодежи учебное пособие / О. М. Краснорядцева, В. И. Кабрин, О. И. Муравьева [и др.]. — Томск : Издательский дом Томского государственного университета, 2014. — 273 с. — ISBN 978-5-94621-438-4. – Текст : непосредственный.

109. Психология безопасности: учебное пособие для академического бакалавриата / А. И. Донцов, Ю. П. Зинченко, О. Ю. Зотова, Е. Б. Перельгина. – Москва : Издательство «Юрайт», 2015. - 276 с. - ISBN 978-5-9916-4769-4. – Текст : непосредственный.

110. Рассказова, Е. И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции: психометрические характеристики и возможности применения методики COPE / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин. – Текст непосредственный // Психология. Журнал Высшей школы экономики. - 2013. - Т. 10(1). - С. 82–118.

111. Рассказова, Е. И. Копинг-стратегии в структуре личностного потенциала / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева – Текст : непосредственный // Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. – 3-е изд., стер. – Москва : Изд-во «Смысл», 2024. – С. 267-299.

112. Реан, А. А. Позитивная психология и педагогика / А. А. Реан, А. А. Ставцев, Р. Г. Кузьмин. – Москва : Московский педагогический государственный университет, 2023. - 413 с. - ISBN 978-5-4263-1264-7. – Текст : непосредственный.

113. Регуш, Л. А. Психология прогнозирования: успехи в познании будущего / Л. А. Регуш. - Санкт-Петербург : Речь, 2003. - 352 с. - ISBN 5-9268-0206-7. – Текст : непосредственный.

114. Ресурсы психологической безопасности студентов в напряженной социокультурной среде: обзор теоретических и эмпирических исследований / И. А. Баева, Е. Б. Лактионова, И. В. Кондакова [и др.]. – Текст : электронный //

- Психолого-педагогические исследования. – 2024. – Т. 16(2). – С. 3-29. – URL : <https://doi.org/10.17759/psyedu.2024160201> (дата обращения: 11.06.2024).
115. Российские школьники стали чаще проявлять агрессию. – Текст : электронный // Газета Коммерантъ : официальный сайт. – 2018. - URL: <https://www.kommersant.ru/doc/3593471> (дата обращения 26.01.2024).
116. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии : учебное пособие / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Изд-во «Питер», 2007. – 713 с. – (Серия «Мастера психологии»). – ISBN 5-314-00016-4. – Текст : непосредственный
117. Рубинштейн, С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. - Москва : Изд-во «Наука», 1997. – 191 с. – (Серия «Памятники психологической мысли»). – ISBN 5-02-013635-2. – Текст : непосредственный.
118. Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика: пер. с англ. / К. Рудестам // общ. ред. и вступ. ст. Л.А. Перовской. - Москва : Прогресс, 1990. – 368 с. - ISBN 5-01-004123-5. – Текст : непосредственный.
119. Сартан, Г. Н. Тренинг командообразования / Г. Н. Сартан. – Санкт-Петербург : Изд-во «Речь», 2005. - 187 с. - ISBN 5-9268-0377-2. – Текст : непосредственный.
120. Селигман, М. Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь / М. Селигман ; пер. с англ. – Москва : Изд-во «Альпина Паблишер», 2022. – 544 с. (Серия «Альпина: психология и философия»)- ISBN 978-5-9614-6855-7. - Текст : непосредственный.
121. Селигман, М. П. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. П. Селигман ; пер. с англ. - Москва. : Изд-во «София», 2006. – 368 с. - ISBN 5-91250-026-8. – Текст : непосредственный.
122. Смык, Ю. В. Потенциал психологической безопасности педагога как условие психологической безопасности школьника / Ю. В. Смык, А. Ю. Качимская. – Текст : электронный // Science for Education Today. – 2021. - № 1. - С. 42-58. – URL: <https://repo.nspu.ru/bitstream/nspu/4103/1/potencial-psihologicheskoy-bezop.pdf> (дата обращения 10.11.2023).

123. Соловьев, В. С. Сочинения: в 2 т. Т. 1 / В. С. Соловьев ; общ ред. и сост. А. В. Гулыги, А. Ф. Лосева; примеч. С. Л. Кравца и др. - Москва : Изд-во «Мысль», 1988. — 822 с. – (Философское наследие. Т. 105). - ISBN 5-244-00192-2. – ISBN 5-244-00194-9. - Текст : непосредственный.
124. Столц, П.Г. Показатель стойкости: как обратить препятствия в новые возможности / П. Г. Столц ; пер. с англ. Л. М. Щукин. - Минск: Изд-во «Попурри», 2003. – 432 с. – (Серия «Успех!»). - ISBN: 985-438-687-2. – Текст : непосредственный.
125. Стратегические приоритеты в сфере реализации государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» до 2030 года : Постановление Правительства РФ № 1701 : [утверждено 07.10.2021]. – Текст: электронный // Правительство России : [официальный сайт]. – Москва; 2021. – URL : <http://static.government.ru/media/acts/files/0001201712290016.pdf> (дата обращения 09.04.2022).
126. Сытин, Г. Н. Животворящая сила. Помоги себе сам / Г. Н. Сытин. – Москва : Изд-во «Энергоатомиздат», 1990. – 416 с. - ISBN: 5-283-02102-5. – Текст : непосредственный.
127. Сычев, О. А. Психология оптимизма : учебно-методическое пособие к спецкурсу / О. А. Сычев ; Федеральное агентство по образованию, Гос. образовательное учреждение высшего проф. образования "Бийский пед. гос. ун-т им. В. М. Шукшина". — Бийск : БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. — 69 с. - ISBN 978-5-85127-450-3. – Текст : непосредственный.
128. Тиллих, П. Мужество быть / П. Тиллих. – Текст : непосредственный // Тиллих, П. Избранное. Теология культуры / П. Тиллих ; отв. ред. и авт. послесл. С. В. Лезов ; пер с англ. - Москва : Изд-во «Юрист», 1995. – С. 7-132.
129. Тимбилдинг в образовательной организации : учебное пособие / Т. И. Куликова ; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО Тульский государственный педагогический университет им. Л. Н. Толстого. - Тула : Изд-во «Имидж Принт». 2015. - 140 с. - ISBN 978-5-903978. – Текст : непосредственный.

130. Ткач, Е. Н. Психологические аспекты сохранения и укрепления профессионального здоровья педагогов в обеспечении безопасности образовательной среды в современных условиях / Е. Н. Ткач. – Текст : непосредственный // Физическая культура, спорт, безопасность жизнедеятельности: актуальные проблемы, достижения и перспективы : Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 25–26 марта 2020 г. – Хабаровск : Тихоокеанский государственный университет, 2020. - С. 277-283.
131. Толковый словарь русского языка / Под ред. Д. Н. Ушакова. – М.: Гос. Ин-т «Сов. энцикл.»; ОГИЗ; Гос. Изд-во иностр. и нац. словарей, 1935-1940. (4 т.). – 88405 с. – Текст : электронный // URL: https://enc.biblioclub.ru/Termin/1137324_ZHIZNESTOYKIY (дата обращения: 01.02.2022). – Режим доступа: по подписке ИвГУ.
132. Устойчивость личности к социокультурным угрозам в условиях цифровой трансформации общества / П. А. Кисляков, А. Л. С. Меерсон, Е. А. Шмелева [и др.]. – Текст : непосредственный // Образование и наука. – 2021. – Т. 23(9). – С. 142-168. – DOI 10.17853/1994-5639-2021-9-142-168.
133. Учебно-методические материалы к учебным дисциплинам магистерской программы «Психологическое сопровождение и безопасность человека в образовании и социальном взаимодействии». Модуль «Психологическая безопасность в образовании и социальном взаимодействии»: учебное пособие / под науч. ред. И. А. Баевой, Е. Б. Лактионовой. - Санкт-Петербург : Изд-во Российский государственный педагогический университет им А.И. Герцена, 2020. - 512 с. – ISBN 978-5-8064-2857-9. – Текст : непосредственный.
134. Франкл, В. Сказать жизни «Да» : психолог в концлагере / В. Франкл ; пер. с нем. Д. Ш. Орловой, Д.А. Леонтьева. - Москва : Изд-во «Смысл», 2004. - 173 с. - ISBN 5-89357-181-9. – Текст : непосредственный.
135. Франкл, В. Человек в поисках смысла: Сборник: Пер. с англ. и нем. / В. Франкл ; общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева. - Москва : Изд-во «Прогресс»,

1990. – 368 с. – (Библиотека зарубежной психологии). - ISBN 5-01-001606-0. – Текст : непосредственный.

136. Хадарцев, А. А. Профессиональный стресс у преподавателей (обзор литературы) / А. А. Хадарцев, А. Р. Токарев, И. Л. Трефилова. – Текст : непосредственный // Вестник новых медицинских технологий. – 2019. – Т. 26(4). – С. 122–128. - DOI:10.244111609-2163-2019-16586

137. Хайдеггер, М. Бытие и время / М. Хайдеггер ; пер. с нем. В. В. Бибихина. - 4-е изд., испр. - Москва : Изд-во «Академический Проект», 2013. - 447 с. - (Философские технологии). - ISBN 978-5-8291-1488-6. – Текст : непосредственный.

138. Хатт, Р. Л. Когнитивно-поведенческая терапия для подростков. Рабочая тетрадь. Навыки и упражнения для управления настроением, повышения самооценки и совладания с тревогой / Р. Л. Хатт ; пер. с англ. – Санкт-Петербург : «Диалектика», 2020. – 192 с. – ISBN 978-5-907203-69-3. – Текст : непосредственный.

139. Хуснутдинова, М. Р. Социальный статус профессии учителя: самоопределение российских педагогов / М. Р. Хуснутдинова. – Текст : непосредственный // Психологическая наука и образование. - 2017. - Т. 22(4). - С. 38-48.

140. Черненко, Ю. А. Феномен буллинга в российских школах: учителя – жертвы / Ю. А. Черненко, Д. И. Сапрыкина. – Текст : электронный // Коммуникации. Медиа. Дизайн. - 2018. - Т. 3(2). - С. 136-150. – URL: https://www.elibrary.ru/download/elibrary_36272290_97595040.pdf (дата обращения: 11.11.2023).

141. Шаталова, Г. С. Выбор пути. Золотой бестселлер / Г. С. Шаталова, Ю. А. Шаталов, Г. А. Шаталова. – Санкт-Петербург : Изд-во «Вектор», 2013. – 221 с. – (Классика оздоровления. Теория и практика). – ISBN 978-5-9684-2097-8. – Текст : непосредственный.

142. Шварцер, Р. Русская версия шкалы общей самоэффективности / Р. Шварцер, М. Ерусалем, В. Ромек. - Текст : непосредственный // Иностранная психология. – 1996. – № 7.- С. 71-77.

143. Шевеленкова, Т. Д. Психологическое благополучие личности / Т. Д. Шевеленкова, Т. П. Фесенко. – Текст непосредственный // Психологическая диагностика. – 2005. - №3. – С. 95-121.
144. Шиманская, В. А. Эмоциональный интеллект для детей и родителей. Учимся понимать и проявлять эмоции, управлять ими / В. А. Шиманская. – Санкт-Петербург : Изд-во «Питер», 2024. – 304 с. – ISBN 978-5-4461-1992-9. – Текст : непосредственный.
145. Шмелева, Е. А. Самоизоляция как вызов цифровому образованию: педагог и обучающийся в период коронавирусной пандемии / Е. А. Шмелева, Е. А. Ананьева, П. А. Кисляков. – Текст : непосредственный // Наука и образование в современном вузе: вектор развития : Сборник материалов научно-практической конференции, Шуя, 13 мая 2020 г. – Шуя : Шуйский филиал Ивановского государственного университета, 2020. – С. 227-236.
146. Шмидт, Р. Искусство общения: пер. с нем. / Р. Шмидт. – Москва : СП «Интерэксперт», 1992. – 77 с. – (Практикум делового человека). - ISBN 978-5-4461-2321-6. – Текст : непосредственный.
147. Элис, А. Как сохранять эмоциональное здоровье в любых обстоятельствах / А. Элис. – Санкт-Петербург : Питер, 2022.- 352 с.: - (Серия «#экопроект»).- ISBN 978-5-4461-2321-6. – Текст : непосредственный.
148. A BRiTE Journey: 2013–2019 / C. F. Mansfield, S. Beltman, N. Weatherby-Fell [et al.]. - Текст : непосредственный // Cultivating Teacher Resilience. International Approaches, Applications and Impact / C. F. Mansfield (Eds.). – Springer Singapore, 2021. – P. 27-47. -- DOI: 10.1007/978-981-15-5963-1_3.
149. A social network comparison of low-income Black and White newlywed couples / G. Jackson, D. P. Kennedy, T. N. Bradbury, B. R Karney. - Текст : непосредственный // Journal of Marriage and Family. - 2014. - Vol. 76. - P. 967–982. - DOI: 10.1111/jomf.12137
150. Ainsworth, S. Quantifying teacher resilience: Context matters / S. Ainsworth, J. Oldfield. - Текст : непосредственный // Teaching and Teacher Education. - 2019. – Vol. 82. – P. 117–128. - DOI: 10.1016/j.tate.2019.03.012

151. Arens, A. K. Relations between teachers' emotional exhaustion and students' educational outcomes / A. K. Arens, A. J. Morin. - Текст : непосредственный // *Journal of Educational Psychology*. – 2016. - Vol. 108(6). – P. 800–813.
152. Azeem, S. Personality hardiness, job involvement and job burnout among teachers / S. Azeem. - Текст : электронный // *International Journal of Vocational and Technical Education*. – 2010. - Vol. 2(3). - P. 36-40. – URL: <http://www.academicjournals.org/IJVTE> ©2010 Academic Journals (дата обращения 10.05.2022).
153. Bandura, A. Self–efficacy mechanism in human agency / A. Bandura. - Текст : непосредственный // *American Psychologist*. – 1982. – Vol. 37(2). – P. 122–147.
154. Belknap, B. Risk and resilience in beginning special education teachers / B. Belknap, J. Taumans. - Текст : электронный // *Journal of Special Education Apprenticeship*. – 2015. – Vol. 4(1). – URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1127766.pdf> (дата обращения 10.05.2023).
155. Beltman, S. Teacher professional resilience: Thriving not just surviving / S. Beltman. - In Weatherby-Fell N. (Eds.), *Learning to teach in the secondary school*. Melbourne: Cambridge University Press. – 2015. – P. 20-38. - Текст : непосредственный.
156. Between adaptation and resistance: a study on resilience competencies, stress, and well-being in German VET teachers / T. Kärner, M. Bottling, E. Friederichs, D. Sembill. - Текст : электронный // *Frontiers in Psychology*. - 2021. – Vol. 12:619912. – URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.619912> (дата обращения 11.03.2023).
157. Bhandwalkar, V. Examining the factors influencing teacher burnout and strategies to prevent it / V. Bhandwalkar, K. Joshi, J. Sasane. - Текст : непосредственный // *NeuroQuantology*. – 2022. – Vol. 20(9). – P. 7982-7993. – URL: DOI: 10.48047/nq.2022.09.NQ44928
158. Bronfenbrenner, U. The bioecological model of human development / U. Bronfenbrenner, P. A. Morris. - Текст : электронный // Lerner, R. M. *Handbook of child psychology: Theoretical models of human development* / R. M. Lerner, W. Damon. -

2006. – P. 793-828. – URL: <https://psycnet.apa.org/record/2006-08774-014> (дата обращения 10.05.2024).

159. Building inner resilience in teachers and students / L. Lantieri, E. N. Kyse, S. Harnett, C. Malkmus. - Текст : непосредственный // Personality, stress, and coping: Implications for education / G. M. Reevy, E. Frydenberg (Eds.). – Information Age Publishing, 2011. – P. 267–292.

160. Building resilience in teacher education: An evidenced informed framework / C. F. Mansfield, S. Beltman, T. Broadley, N. Weatherby-Fell. - Текст : непосредственный // Teaching and Teacher Education. – 2016. – Vol. 54(4). – P. 77–87. – DOI: 10.1016/j.tate.2015.11.016

161. Burnout: rising interest phenomenon in stressful workplace / E. Della Vella, G. De Pascale, A. Cuccaro [et al.]. - Текст : непосредственный // Annali di Igiene: Medicina Preventiva e di Comunità. – 2006. – Vol. 18(2). – P. 171–177.

162. Castro, A. J. Resilience strategies for new teachers in high-needs areas / A. J. Castro, J. Kelly, M. Shih. - Текст : непосредственный // Teaching and Teacher Education. - 2010. – Vol. 26(3). – P. 622–629. – DOI: 10.1016/j.tate.2009.09.010

163. Cicchetti, D. Toward an ecological/transactional model of community violence and child maltreatment: Consequences for children's development / D. Cicchetti, M. Lynch. - Текст : непосредственный // Psychiatry: Interpersonal and Biological Processes. - 1993. – Vol. 56(1). - P. 96–118. – DOI: 10.1080/00332747.1993.11024624

164. Clarà, M. Teacher resilience and meaning transformation: How teachers reappraise situations of adversity / M. Clarà. - Текст : непосредственный // Teaching and Teacher Education. – 2017. – Vol. 63(1). – P. 82–91. - DOI: 10.1016/j.tate.2016.12.010

165. Correia, H. BRiTE Mind: introducing mindfulness to cultivate personal and professional resilience in teachers / H. Correia. - Текст : непосредственный // Cultivating Teacher Resilience. International Approaches, Applications and Impact / C. F. Mansfield (Eds.). – Springer Singapore, 2021. – P. 159-175. – ISBN 978-981-15-5962-

166. Cultivating teacher resilience. International approaches, applications and impact / C. F. Mansfield (Eds.). – Springer Singapore, 2021. - ISBN 978-981-15-5962-4. - Текст : непосредственный.
167. Daniilidou, A. Primary school teachers' resilience: association with teacher self-efficacy, burnout and stress. Electron / A. Daniilidou, M. Platsidou, S. E. Gonida. - Текст : непосредственный // Electronic Journal of Research in Educational Psychology. – 2020. – Vol. 18. – P. 549–582. - DOI: 10.25115/ejrep.v18i52.3487
168. Day, C. Resilient teachers, resilient schools: building and sustaining quality in testing times / C. Day, Q. Gu. - Текст : непосредственный / Zhu, X. Quality of Teacher Education and Learning. Theory and Practice / X. Zhu, A. L. Goodwin, H. Zhang. – Springer Singapore, 2017. - P. 119-144. -. - DOI: 10.4324/9780203578490
169. Development and validation of the Occupational Hardiness Questionnaire / B. Moreno-Jiménez, A. Rodríguez-Muñoz, E. G. Hernández , L. M. Blanco. - Текст : непосредственный // Psicothema. - 2014. - Vol. 26(2). - P. 207-214. - DOI: 10.7334/psicothema2013.49
170. “Don’t sweat the small stuff”: Understanding teacher resilience at the chalkface / C. F. Mansfield, S. Beltman, A. Price, A. McConney. - Текст : непосредственный // Teaching and Teacher Education. – 2012. – Vol. 28(3). - P. 357–367. - DOI: 10.1016/j.tate.2011.11.001
171. Ebersöhn, L. Adding ‘flock’ to ‘fight and flight’: A honeycomb of resilience where supply of relationships meets demand for support / L. Ebersöhn. - Текст : непосредственный // Journal of Psychology in Africa. – 2012. – Vol. 22(1). – P. 29–42. - DOI: 10.1080/14330237.2012.10874518
172. Ebersöhn, L. Teacher resilience: Theorizing resilience and poverty / L. Ebersöhn. - Текст : непосредственный // Teachers and Teaching: Theory and Practice. - 2014. – Vol. 20(5). - P. 568–594. – DOI: 10.1080/13540602.2014.937960
173. Enhancing teacher resilience through face-to-face training: insights from the ENTREE Project / J. C. Silva, J. Pipa, C. Renner [et al.]. - Текст : непосредственный // Resilience in Education: Concepts, contexts and connections / M. Wosnitza, F. Peixoto,

S. Beltman, C. Mansfield (Eds.). - Springer Singapore, 2018. - P. 255-274. - DOI: 10.1007/978-3-319-76690-4_15

174. Exploring variations in teachers' work, lives and their effects on pupils: Key findings and implications from a longitudinal mixed-method study / P. Sammons, C. Day, A. Kington [et al.]. - Текст : непосредственный // British Educational Research Journal. – 2007. - Vol. 33(5). – P. 681–701. – DOI: 10.1080/01411920701582264

175. Factores de riesgo psicosocial, desgaste ocupacional y bienestar psicológico en docentes / M. Valle-Santana, N. I. González-Arratia López-Fuentes, J.O. Van Barneveld, A. del C. Domínguez Espinosa. - Текст : электронный // Enseñanza e Investigación en Psicología. - 2024. – Vol. 6(1). – URL: <https://doi.org/10.62364/cneip.6.1.2024.252> (дата обращения 11.03.2024).

176. Fathi, J. A structural model of teacher self-efficacy, resilience, and burnout among Iranian EFL teachers / J. Fathi, A. Saeedian. - Текст : непосредственный // Iranian Journal of English for Academic Purposes. - 2020. - Vol. 9(2). – P. 14–28.

177. Fokkens-Bruinsma, M. Staying BRiTE in the Dutch teacher education context / M. Fokkens-Bruinsma, M. M. Gemmink, E. C. M. V. Rooij. - Текст : непосредственный // Cultivating Teacher Resilience. International Approaches, Applications and Impact / C. F. Mansfield (Eds.). – Springer Singapore, 2021. – P. 143-158. – DOI: 10.1007/978-981-15-5963-1_9

178. Greenberg, M. T. Teacher stress and health effects on teachers, students, and schools / M.T. Greenberg, J.L. Brown, R.M. Abenavoli. - Edna Bennett Pierce Prevention Research Center. - Pennsylvania State University, 2016. – URL: <http://prevention.psu.edu/uploads/files/rwjf430428.pdf> (дата обращения 11.03.2023). - Текст : электронный.

179. Gu, Q. Challenges to teacher resilience: conditions count / Q. Gu, C. Day. - Текст : непосредственный // British Educational Research Journal. – 2011. – Vol. 39(1). - P. 1-23. - DOI: 10.1080/01411926.2011.623152

180. Gu, Q. Sustaining resilience in times of change: Stories from Chinese teachers / Q. Gu, Q. Li. - Текст : непосредственный // Asia-Pacific Journal of Teacher Education. – 2013. – Vol. 41(3). – P. 288–303. – DOI: 10.1080/1359866X.2013.809056

181. Henning, C. Antistresový program pro učitele: projevy, příčiny a způsoby překonání stresu z povolání / C. Henning, G. Keller. - Portál: Prague, Czech Republic, 1996. – 99 p. - ISBN 80-7178-093-6. - Текст : непосредственный.
182. Howard, S. Resilient teachers: resisting stress and burnout / S. Howard, B. Johnson. - Текст : непосредственный // Social Psychology Education. - 2004. – Vol. 7. - P. 399-420. – DOI: 10.1007/s11218-004-0975-0
183. Impact of educational technology on teacher stress and anxiety: a literature review / J. M. Fernández-Batanero, P. Román-Graván, M. M. Reyes-Rebollo, M. Montenegro-Rueda. - Текст : электронный // International Journal of Environmental Research and Public Health. – 2021. – Vol. 18(2):548. – URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7827099/> (дата обращения 11.03.2023).
184. Impacts of the CARE for teachers program on teachers' social and emotional competence and classroom interactions / P. A. Jennings, J. L. Brown, J. L. Frank [et al.]. - Текст : непосредственный // Journal of Educational Psychology. – 2017. – Vol. 109(7). - P. 1010–1028. - DOI: 10.1037/edu0000187
185. Improving classroom learning environments by cultivating awareness and resilience in education (CARE): Results of two pilot studies / P. A. Jennings, K. E. Snowberg, M. A. Coccia, M. T. Greenberg. - Текст : непосредственный // The Journal of Classroom Interaction. - 2011. – Vol. 46(1). – P. 37–48. - DOI: 10.1037/spq0000035
186. Janik, M. Engagement of secondary school teachers in Namibia: Relational context effects / M. Janik, S. Rothmann. - Текст : непосредственный // Journal of Psychology in Africa. - 2016. – Vol. 26 (4). - P. 316-325. - DOI: 10.1080/14330237.2016.1208921
187. Kangas-Dick, K. Interventions that promote resilience among teachers: a systematic review of the literature / K. Kangas-Dick, E. O'Shaughnessy. - Текст : непосредственный // International Journal of School & Educational Psychology. – 2020. – Vol. 8(2). – P. 131–146. - DOI: 10.1080/21683603.2020.1734125
188. Kärner, T. Teachers' experienced classroom demands and autonomic stress reactions: results of a pilot study and implications for processoriented research in vocational education and training / T. Kärner, J. Höning. - Текст : электронный

- //Empirical Research in Vocational Education and Training. – 2021. – Vol. 13:8. – URL: <https://doi.org/10.1186/s40461-021-00113-3> (дата обращения 11.03.2023).
189. Keeping cool Europe—enhancing teacher resilience in Europe. Application Lifelong Learning Programme / Wosnitza, M., Morgan, M., Nevralova, K. [et al.]. – URL: <http://entree-project.eu/en/>. Accessed 20 July 2019 2013 (дата обращения 12.05.2023). – Текст : электронный.
190. Keeping Cool: Embedding resilience in the initial teacher education curriculum / C. F. Mansfield, A. Price, A. McConney [et al.]. - Final Report, 2012. – 47 p. - ISBN 978 1 921916 84 7. - Текст : непосредственный.
191. Khoshaba, D. Early antecedents of hardiness / D. Khoshaba, S. Maddi. - Текст : непосредственный // Consulting Psychology Journal: Practice and Research. – 1999. – Vol. 51(2). – P. 106–117.
192. Kobasa, S. C. Personality's role in the protection and enhancement of health: Where the research has been, where it is stuck, how it might move / S.C. Kobasa, J. Di Placido. - Текст : непосредственный // Handbook of health psychology / A. Baum, T. A. Revenson, J. E. Singer (Eds.). – New York, 2001. – P. 175-193.
193. Kobasa, S. C. Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness / S. C. Kobasa. - Текст : непосредственный // Journal of Personality and Social Psychology. - 1979. – Vol. 37(1). - P. 1-11. - DOI: 10.1037//0022-3514.37.1.1
194. Kulikova, T. I. Professional and Personal Qualities of the Teacher in the Context of the Psychological Safety of Educational Environment / T. I. Kulikova, D. V. Maliy. – Текст : непосредственный // European Journal of Contemporary Education. – 2017. – Vol. 6(4). – P. 715-722. – DOI 10.13187/ejced.2017.4.715.
195. Leher, D. What can balance the effort? Associations between effort-reward imbalance, over-commitment, and affective disorders in German teachers / D. Leher, A. Hillert, S. Keller. - Текст : непосредственный // International Journal of Occupational and Environmental Health. - 2009. – Vol. 15. – P. 374–384. - DOI: 10.1179/107735209799160509
196. Li, L. The Impact of Chinese EFL teachers' emotion regulation and resilience on their success / L. Li, L. Lv. - Текст : электронный // Frontiers in Psychology. - 2022. –

Vol. 13:898114. – URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.898114> (дата обращения 11.03.2023).

197. Luthar, S. S. Resilience in development: A synthesis of research across five decades / S. S. Luthar. - Текст : непосредственный // *Developmental Psychopathology: Risk, Disorder, and Adaptation*. – 2015. - Vol. 5. – P. 739-795. - DOI: 10.1002/9780470939406.ch20

198. Maddi, S. R. Creating meaning through making decisions / S. R. Maddi. - Текст : непосредственный // Wong, P. T. P. *The Human Quest For Meaning: A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications* / P. T. P. Wong, P. S. Fry. - Routledge/Taylor & Francis Group, 2012. - P. 57-80.

199. Maddi, S. R. Hardiness and mental health / S. R. Maddi, D Khoshaba. - Текст : непосредственный // *Journal of Personality Assessment*. - 1994. - Vol. 63(2). - P. 265-274.

200. Maddi, S. R. Hardiness training at Illinois bell telephone / S. R. Maddi. – In Opatz J. P. (Eds.), *Health Promotion Evaluation*, National Wellness Institute, Stevens Point. – 1987. - P. 101-115. - Текст : непосредственный

201. Maddi, S. R. The personality construct of hardiness: effects on experiencing, coping and strain / S. Maddi. - Текст : непосредственный // *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. - 1999. - Vol. 51(2). - P. 83-94. - DOI: 10.1037/1061-4087.51.2.83

202. Maddi, S. R. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice / S. R. Maddi. - Текст : непосредственный // *Consulting Psychology Journal*. – 2002. – Vol. 54 (3). – P. 173-185. - DOI: 10.1037/1061-4087.54.3.173

203. Mark, G. Occupational stress, job characteristics, coping, and the mental health of nurses / G. Mark, A. P. Smith. - Текст : электронный // *British Journal of Health Psychology*. - 2011. - Vol. 17(3):505-21. – URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22107162/> (дата обращения 11.03.2022).

204. Masten, A. S. A resilience framework for research, policy and practice / A. S. Masten, J. L. Powell. - Текст : непосредственный // *Resilience and vulnerability:*

Adaptation in the context of childhood / S. S. Luthar (Eds.). - Cambridge: Cambridge University Press, 2003. - P. 1–26.

205. Masten, A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development / A. S. Masten. – Текст : электронный // *American Psychologist*. – 2001. – Vol. 56(3). – P. 227–238. – URL: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.227> (дата обращения 10.05.2022).

206. Masten, A. S. Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity / A. S. Masten, K. Best, N. Garmezy. - Текст : непосредственный // *Development and Psychopathology*. - 1990. – Vol. 2. – P. 425–444. - DOI:10.1017/S0954579400005812

207. Nehari, M. Meaningfulness of a learning experience: A measure for educational outcomes in higher education / M. Nehari, H. Bender. - Текст : непосредственный // *Higher Education*. – 1978. – Vol. 7(1). – P. 1-11.

208. Park, N. S. Effect of daycare center teacher' job stress and ego resilience on the turnover intention. Master's Thesis, University of Suwon / N. S. Park. – Suwon, Korea, 2016 – URL: <http://www.riss.kr/link?id=T14057024> (дата обращения 11.05.2022). – Текст : электронный.

209. 'Positive Education': a professional learning programme to foster teachers' resilience and well-being / L. Fernandes, M. J. Gouveia, J. C. o Silva, F. Peixoto. – Текст : непосредственный // *Cultivating Teacher Resilience. International Approaches, Applications and Impact* / C. F. Mansfield (Eds.). – Springer Singapore, 2021. – P. 103-124. - DOI: 10.1007/978-981-15-5963-1_7

210. Polat, D. D. Exploring teachers' resilience in relation to job satisfaction, burnout, organizational commitment and perception of organizational climate / D. D. Polat, M. Iskender. - Текст : электронный // *International Journal of Psychology and Educational Studies*. - 2018. – Vol. 5(3):1–13. – URL: <https://doi.org/10.17220/ijpes.2018.03.001> (дата обращения 11.03.2022).

211. Pretsch, J. Resilience predicts well-being in teachers, but not in non-teaching employees / J. Pretsch, B. Flunger, M. Schmitt. - Текст : непосредственный // *Social Psychology of Education*. – 2012. – Vol. 15(3). - P. 321–336. – DOI: 10. 1007/s11218-012-9180-8

212. Professional assessment and development induction program: an application of the BRiTE project to the Spanish Context / G. Gratacós, M. Giménez, J. Mena, M. Ciesielkiewicz. - Текст : непосредственный // *Cultivating Teacher Resilience. International Approaches, Applications and Impact* / C. F. Mansfield (Eds.). – Springer Singapore, 2021. – P. 125-142. – DOI: 10.1007/978-981-15-5963-1_8.
213. Promoting secondary teachers' well-being and intentions to implement evidencebased practices: Randomized evaluation of the Achiever Resilience Curriculum / C. R. Cook, F. G. Miller, A. Fiat [et al.]. - Текст : непосредственный // *Psychology in the Schools*. – 2017. – Vol. 54(1). - P. 13–28. - DOI: 10.1002/pits.21980
214. Prucha, J. *Pedagogický Slovník* / J. Prucha, E. Walterová, J. Mareš. - Portál: Prague, Czech Republic, 2003. - 322 p. - ISBN 80-7178-772-8. - Текст : непосредственный.
215. Psychiatric research Unit, WHO collaborating center for Mental Health, Frederiksborg General Hospital, DK-3400 Hillerød. – Текст электронный. - URL: https://www.psykiatri-regionh.dk/who-5/Documents/WHO5_Russian.pdf (дата обращения 14.01.2022).
216. Psychological predictors of human hardiness formation / E. F. Zeer, E. A. Yugova, N. P. Karpova, O. V. Trubetskaya. - Текст : непосредственный // *International Journal of Environmental and Science Education*. – 2016. – Vol. 11(14). - P. 7035-7044.
217. Reconsidering resilience in education. An exploration using the dynamic interactive model of resilience / A. A. Shafi, T. Middleton, R. Millican, S. Templeton. - Springer, 2020. – 220 p. - ISBN 978-3-030-49235-9. - Текст : непосредственный.
218. Research into the impact of school leadership on pupil outcomes: Policy and research contexts / C. Day, P. Sammons, D. Hopkins [et al.]. - Текст : непосредственный // *School Leadership and Management*. - 2008. – Vol. 28 (1). - P. 5-25. - DOI: 10.1080/13632430701800045
219. Richards, K. A. R. Personal and contextual factors related to teachers' experience with stress and burnout / K. A. R. Richards, M. A. Hemphill, T. J. Templin. - Текст : непосредственный // *Teachers and Teaching: Theory and Practice*. – 2018. – Vol. 24(7). - P. 768–787. - DOI:10.1080/ 13540602.2018.1476337

220. Sappa, V. Bouncing back from adversity: a Swiss study on teacher resilience in vocational education and training / V. Sappa, C. Aprea, A. Barbarasch. - The Federal Institute for Vocational Education and Training. – Bonn, Germany, 2021. - Текст : электронный – URL: <https://www.bibb.de/en/84448.php> (дата обращения 10.05.2023).
221. Sikma, L. Building resilience: using BRiTE with beginning teachers in the United States / L. Sikma. - Текст : непосредственный // Cultivating Teacher Resilience. International Approaches, Applications and Impact / C. F. Mansfield (Eds.). – Springer Singapore, 2021. – P. 85-101. – DOI: 10.1007/978-981-15-5963-1_6
222. Stapleton, P. Psychological distress and coping styles in teachers: A preliminary study / P. Stapleton, S. Garby, D. Sabot. - Текст : непосредственный // Australian Journal of Education. – 2020. – Vol. 64(2). – P. 127–146. - DOI:10.1177/0004944120908960
223. Stoiber, K. C. Functional assessment and positive support strategies for promoting resilience: Effects on teachers and high-risk children / K. C. Stoiber, M. Gettinger. - Текст : непосредственный // Psychology in the Schools. – 2011. – Vol. 48(7). - P. 686–706. - DOI:10.1002/pits.20587
224. Szokolszky, Á. A reziliencia mint komplex dinamikus fejlődési rendszerek sajátossága [Resilience as a feature of complex dynamic development systems] / Á. Szokolszky, K. Palatinus, Z. Palatinus. - Текст : непосредственный // Alkalmazott Pszichológia. – 2015. – Vol. 15(1). - P. 43–60. – DOI: 10.17627/ALKPSZICH.2015.1.43
225. Teacher resilience and coping with teacher stress in vocational schools / S. Barnová, G. Gabrhelová, S. Krásna [et al.]. - Текст : электронный // Societies. – 2023. – Vol. 13 (9):204. - URL: <https://doi.org/10.3390/soc13090204> (дата обращения 10.05.2024).
226. The impact of resilience on role stressors and burnout in elementary and secondary teachers / K. A. Richards, C. Levesque-Bristol, T. J. Templin, K. C. Graber. - Текст : непосредственный // Social Psychology of Education. – 2016. – Vol. 19(3). – P. 511-
227. The multidimensional teachers' resilience scale: validation for Portuguese teachers / F. Peixoto, J. C. Silva, J. Pipa [et al.]. - Текст : непосредственный // Journal of

- Psychoeducational Assessment. – 2020. – Vol. 38. – P. 402–408. - DOI: 10.1177/0734282919836853
228. The relationship between beginning teachers' stress causes, stress responses, teaching behaviour and attrition / R. Harmsen, M. Helms-Lorenz, R. Maulana, K. van Veen. - Текст : непосредственный // Teachers and Teaching: Theory and Practice. – 2018. – Vol. 24:6. – P. 626-643. - DOI: 10.1080/13540602.2018.1465404
229. The relationship between teacher burnout and student motivation / B. Shen, N. McCaughtry, J. Martin [et al.]. - Текст : непосредственный // British Journal of Educational Psychology. – 2015. – Vol. 85(4). - P. 519–532. - DOI:10.1111bjep.12089
230. Tudge, J. The everyday experiences of North American Preschoolers in two cultural communities: A cross-disciplinary and cross-level analysis / J. Tudge, S. E. Putnam. – Текст : непосредственный // Tudge, J. Comparisons in human development: Understanding time and context Cambridge / J. Tudge, M. J. Shanahan, J. Valsiner. - New York: Cambridge University Press. – 1997. – P. 252-281.
231. Understanding psychological safety in health care and education organizations: a comparative perspective / A. C. Edmondson, M. Higgins, S. Singer, J. Weiner. - Текст : непосредственный // Research in Human Development. – 2016. – Vol. 13 (1). - P. 65-83. - DOI: 10.1080/15427609.2016.1141280
232. Ungar, M. Practitioner review: Diagnosing childhood resilience – a systemic approach to the diagnosis of adaptation in adverse social and physical ecologies / M. Ungar. - Текст : непосредственный // Journal of Child Psychology and Psychiatry. - 2015. - Vol. 56. - P. 4-17. - DOI:10.1111/jcpp.12306
233. Ungar, M. Social ecologies and their contribution to resilience / M. Ungar. – Текст : непосредственный // The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice / M. Ungar (Eds.). – Springer, 2012. – P. 13–31.
234. Winesa, S. A. Resiliensi sebagai prediktor teacher well-being (resilience as a predictor of teacher well-being) / S. A. Winesa, A. Y. Saleh. - Текст : непосредственный // Jurnal Ilmiah Psikologi MIND SET. - 2020. – Vol. 11(2). - P. 116-128. - DOI: 10.35814/mindset.v11i02.1446

235. Wingerden, J. V. Meaningful work and resilience among teachers: The mediating role of work engagement and job crafting / J. V. Wingerden, R. F. Poell // PLOS One. – 2019. – Vol. 14(9): e0222518. – Текст : электронный. – DOI: 10.1371/journal.pone.0222518 – URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0222518> (дата обращения 10.05.2024).
236. Xie, F. A Study on Chinese EFL teachers' work engagement: The predictability power of emotion regulation and teacher resilience / F. Xie. – Текст : электронный // Frontiers in Psychology. – 2021. – Vol. 12. – URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.735969> (дата обращения 11.03.2023).
237. Yirci, R. Analyzing the mediating effect of psychological resilience on the relationship between COVID-19 fear and happiness / R. Yirci, E. H. Atalmis, G. Kirisci. – Текст : непосредственный // Educational Process: International Journal. – 2022. – Vol. 11(2). – P. 147-166. – DOI: 10.22521/edupij.2022.112.8
238. Zhang, S. Review on the conceptual framework of teacher resilience / S. Zhang, L. Yuzhou. – Текст : электронный // Frontiers Psychology. – 2023. – Vol. 14 – URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1179984> (дата обращения 11.03.2024)

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Методика «Профессиональная жизнестойкость»

(Occupational Hardiness Questionnaire (OHQ), Moreno-Jiménez с соавт., 2017,
русскаяязычная адаптация Е.А. Шмелевой, П.А. Кислякова, Н.И. Кольчугиной)

Бланк методики

Инструкция. Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа, который наилучшим образом отражает ваше мнение, используя следующую шкалу:

1	2	3	4
совершенно не согласен	скорее не согласен, чем согласен	скорее согласен, чем не согласен	полностью согласен

№	Утверждение	Балл
1.	Я серьезно отношусь к тому, что делаю, потому что это лучший способ для достижения моих собственных целей	
2.	Даже если это требует больших усилий, я выбираю работу, которая дает мне новый опыт	
3.	Я делаю все возможное, чтобы контролировать результаты своей работы	
4.	Я считаю свою работу ценной для общества и не против посвятив ей все свои усилия	
5.	В моей работе меня больше всего привлекают инновации и новшества в процедурах	
6.	Все достигается только личными усилиями	
7.	Я забочусь о своей работе и отождествляю себя с ней	
8.	В моей работе меня привлекают те задачи и ситуации, которые связаны с личным вызовом	
9.	Контроль над ситуациями – единственное, что гарантирует успех	
10.	Моя повседневная работа удовлетворяет меня и заставляет полностью посвятить себя ей	
11.	Насколько я могу, я стараюсь получать новые впечатления от своей повседневной работы	
12.	Дела идут хорошо, когда вы готовите их сознательно	
13.	По возможности я ищу новые и разные ситуации в своей рабочей среде	
14.	Мои собственные иллюзии – вот что заставляет меня продолжать заниматься своей деятельностью	
15.	При серьезной и тщательной работе результаты контролируются	

Обработка и интерпретация результатов

Шкала «Вовлечённость»: 1, 4, 7, 10, 14.

Шкала «Контроль»: 3, 6, 9, 12, 15.

Шкала «Принятие риска»: 2, 5, 8, 11, 13.

Баллы по каждой шкале суммируются, формируя показатели вовлеченности, контроля, принятия риска. Общий балл получается путем суммирования баллов по всем шкалам.

Более высокие баллы по каждой шкале свидетельствуют о более сильной степени выраженности каждого из параметров и общей шкалы – профессиональной жизнестойкости.

Приложение 2. Результаты корреляционного анализа

	ОНQ	ПВ	ПБл	Угрозы			
				Общественного характера	Интенсивности труда	Межличностного характера	Цифровизации образования
Профессиональная жизнестойкость	1	-0,322**	0,285**	-0,247**	-0,222**	-0,169**	-0,176**
Психологическое выгорание	-0,322**	1	-0,735**	0,333**	0,306**	0,290**	0,290**
Позитивное переформулирование и личностный рост	0,372**	-0,426**	0,479**				
Мысленный уход от проблемы		0,177**	-0,196**				0,141*
Концентрация на эмоциях и их активное выражение		0,370**	-0,296**	0,271**	0,268**	0,185**	0,254**
Использование инструментальной социальной поддержки	0,135*						
Активное совладание	0,272**	-0,370**	0,467**	0,016			-0,022
Отрицание		0,360**	-0,408**	0,140*			0,191**
Обращение к религии		0,231**	-0,216**				
Юмор	0,202**	-0,162*	0,228**	-0,143*			-0,057
Поведенческий уход от проблемы	-0,044	0,459**	-0,539**	0,261**		0,183**	0,175**
Сдерживание	0,170*						
Использование «успокоительных»	0,013	0,479**	-0,453**	0,161*		0,165*	0,203**
Подавление конкурирующей деятельности	0,305**	-0,177**	0,197**				
Планирование	0,248**	-0,385**	0,463**				
Психологическое благополучие	0,285**	-0,735**	1	-0,135*			-0,138*
Потребность в безопасности			0,139*	0,180**	0,278**	0,157*	0,227**
Угрозы общественного характера	-0,144*	0,333**	-0,135*	1	0,848**	0,787**	0,733**
Угрозы интенсификации труда	-0,198**	0,306**	-0,052	0,848**	1	0,790**	0,708**
Угрозы межличностного взаимодействия	-0,135*	0,290**	-0,116	0,787**	0,790**	1	0,669**
Угрозы дистанционного обучения		0,290**	-0,138*	0,733**	0,708**	0,669**	1
Удовлетворенность	0,225**	-0,322**	0,289**				
Защищенность	0,312**	-0,647**	0,595**	-0,253**	-0,174*	-0,251**	-0,241**
Референтная значимость образовательной среды	0,366**	-0,396**	0,288**				

Примечание. ОНQ – профессиональная жизнестойкость, ПВ - профессиональное выгорание, ПБл - психологическое благополучие
Уровень значимости* $p < 0,05$, ** $p < 0,01$

**Приложение 3. Приказ Департамента образования Ивановской области о создании
региональной инновационной площадки по реализации регионального инновационного
проекта**


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ИВАНОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ПРИКАЗ
от 01.09.2022 № 984 -о

О внесении изменений в приказ Департамента образования Ивановской области от 23.12.2021 № 1346-о «Об утверждении перечня региональных инновационных площадок, входящих в инновационную инфраструктуру системы образования Ивановской области»

В связи с изменениями условий реализации инновационного проекта «Формирование психологической безопасности педагогов в рамках реализации обновленных ФГОС основного общего образования», в соответствии с Порядком формирования и функционирования инновационной инфраструктуры в системе образования Ивановской области, утвержденным приказом Департамента образования Ивановской области от 30.12.2020 № 1185-о, протоколом заседания Совета по инновационной деятельности от 01.07.2022 № 1 **п р и к а з ы в а ю**:

1. Внести изменения в приказ Департамента образования Ивановской области от 23.12.2021 № 1346-о «Об утверждении перечня региональных инновационных площадок, входящих в инновационную инфраструктуру системы образования Ивановской области», изложив пункт 1 приложения к приказу в новой редакции (приложение).

2. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя начальника Департамента образования Ивановской области Донецкого П.А.

Начальник Департамента
образования Ивановской области  О.Г. Антонова

Приложение к приказу
Департамента образования
Ивановской области
от 01.09.2022 № 984 -о

ПЕРЕЧЕНЬ
региональных инновационных площадок, входящих в инновационную инфраструктуру системы
образования Ивановской области

№ п/п	Наименование организации	Тема проекта (программы)	Период реализации проекта (программы), на который осуществляется признание организации региональной инновационной площадкой (годы)
1.	Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Ивановской области «Университет непрерывного образования и инноваций» Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Тейковского муниципального района «Морозовская средняя общеобразовательная школа» Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Шильковская средняя школа Лежневского района Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Лежневская средняя школа №11 Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя школа №1 города Фурманов Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя школа №3 города Фурманов Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя школа №7 города Фурманов Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №4» города Шуя Частное общеобразовательное учреждение «Новая школа» города Иваново	Формирование психологической безопасности педагогов в рамках реализации обновленных ФГОС основного общего образования	2022 – 2023

Приложение 4. Форматы занятий реализации психолого-педагогической программы развития профессиональной жизнестойкости педагога

Мотивирующий взаимоаудит-практикум для управленческих команд

Цель. Мотивировать управленческие команды на формирование психологической безопасности образовательной среды и развитие профессиональной жизнестойкости педагога.

Содержание:

1. Упражнение на знакомство.
2. Упражнение на командообразование.
3. Мини-лекция «Психологическое благополучие и безопасность – приоритетные направления развития образования».
4. Самоаудит. Работа в управленческих командах.
 - 4.1. Проанализируйте результаты диагностики педагогов школы, представленные в Профиле рисков, ресурсов и перспектив, выявите низкие и высокие показатели, определите угрозы, риски, ресурсы, сформулируйте задачи по преодолению угроз и рисков.
 - 4.2. Представление результатов командами.
 - 4.3. Обсуждение - выявление общих для всех школ угроз и рисков, определение перспектив методической деятельности.
5. Оформить коллаж «Психологическая безопасность педагога в образовательной среде: преимущества и ресурсы». Работа в командах. Представление и обсуждение.
6. Рефлексия. Продолжите предложение «Задумался ..., буду использовать ...».

Самостоятельная работа. Провести в школе самоаудит-практикум для педагогов с целью проанализировать результаты проведенной диагностики.

Проектировочный семинар для управленческих команд

Цель. Разработать инвариантную часть (общих видов деятельности для всех школ) и вариативной (особенных видов деятельности) для программы инновационного проекта.

Содержание.

1. Рефлексия о проведенном самоаудит-практикуме.
2. Упражнение на командообразование.
3. Презентация «Формирование психологической безопасности педагога: актуальность, цель, дорожная карта».
4. Планирование видов деятельности: содержания, технологий по формированию психологической безопасности. Работа в управленческих командах.

- 4.1. С учетом задач и особенностей школы разработать дорожную карту - определить виды деятельности по решению задач.
 - 4.2. Презентация дорожной карты.
 - 4.3. Обсуждение и предложения других участников для улучшения продукта.
5. Рефлексия. «Сегодня я задумался...»
- Продукт.* Инновационный проект школы.

Открытая экспертиза программ для управленческих команд

Цель. Осуществить коррекцию программ школ по формированию психологической безопасности (видов деятельности).

Содержание.

1. Презентация управленческими командами программы инновационного проекта.
2. Взаимооценка управленческими командами программ других школ на основе оценочного листа.
3. Рекомендации экспертов.
4. Рефлексия управленческих команд «Готов внести изменения!»

Продукт. Уточненные программы школ для реализации регионального инновационного проекта.

Стажировочный семинар для управленческих команд

Цель. Транслирование лучших практик преодоления стрессовых состояний у педагогов

Содержание.

1. Презентация опыта школы по формированию психологической безопасности образовательной среды «Дорожные знаки» психологической безопасной среды в школе» (директор, заместитель директора).

2. Интерактивные площадки для участников стажировки:

- «Театрализация как техника перевоплощения и развития эмоционального интеллекта» (мастер-класс заместителя директора школы),

- «Скорая помощь: дыхательные практики» (мастер-класс педагога-психолога школы),

- «Рефрейминг – техники замен и переосмыслений» (мастер-класс педагога-психолога Центра дополнительного образования),

- «Копинг-стратегии в борьбе со стрессами» (мастер-класс педагога-психолога школы),

- «Маскотерапия как творческий процесс самосознания» (мастер-класс педагога-психолога Центра дополнительного образования).

3. Рефлексия «Готов применить...»

*Психологический интенсив-тренинг для педагогов «Быть жизнестойким!**Профессиональный потенциал педагога»*

Программа интенсив-тренинга включает несколько блоков, направленных на формирование мотивации, позитивного мышления, эмоциональной устойчивости, самоэффективности, коммуникативных навыков и эмпатии.

В блоке «Риски и ресурсы» формируется мотивация через выявление угроз и рисков в образовательной среде, осознание педагогами актуальности поиска и активизации личностных ресурсов психологической безопасности, актуализируются знания о технологиях и практиках повышения ресурсности. На занятиях применяется тестирование, аудит результатов стартовой диагностики, фокусированное интервьюирование, приемы технологии развития критического мышления.

В блоке «Позитивное мышление» формируются навыки мотивации достижения, фокусировки на позитивном, поиска достоинств и возможностей в любой ситуации, трансформации затруднений в задачи, используя приемы позитивной психологии и педагогики, позитивной психотерапии – восточные притчи, рефрейминг, практики благодарности и прощения, решение педагогических кейсов.

В блоке «Эмоциональная устойчивость» отрабатывается навык эмоциональной саморегуляции, контроля интенсивности эмоций, проявления эмоциональной выдержки через освоение приемов дыхательных практик, нервно-мышечной релаксации, психофизических оздоровительных упражнений, самонастроев.

В блоке «Самоэффективность» развивается уверенность в себе, в свои способности, формируется навык фокусировки на позитивных ожиданиях, рефлексии, целеполагания (разбор кейсов – успешных примеров, приемы практики майндфулнесс – внимательности и осознанности, аффирмации и афформации, технология развития критического мышления).

В блоке «Коммуникативные навыки и эмпатия» совершенствуются эффективные коммуникативные навыки и эмпатия (элементы социально-психологического тренинга, практика активного слушания, приемы коммуникаций на основе диалога и сотрудничества, командообразование). Одновременно предусматривается средовая поддержка вне занятий (работа в парах), отработка полученных знаний и умений в ходе самостоятельной работы - выполнение практических заданий (проведение мероприятий по заданной теме для обучающихся, родителей, педагогов), заполнение тренажера «Быть в ресурсе!».

В интенсив-тренинге присутствуют обязательные процедуры, которые используются на каждой встрече:

- индивидуальная рефлексия в начале и в конце занятия, осмысление результатов, процессов индивидуальной и совместной деятельности;

- мотивация с использованием метафорических притч;
- психогимнастические процедуры (практика внимательности и осознанности, информационно-энергетические практики,) с расслабляющим эффектом для накопления жизненной энергии;
- практика благодарности.

Самостоятельная работа педагогов включает задания разного уровня сложности, предоставляет возможность выбора, ориентирована на закрепление знаний, отработку умений и формирование навыков жизнестойкого поведения. Задания предусматривают выстраивание разнообразных связей для формирования субъектной позиции всех участников образовательных отношений, тем самым обеспечивая эффективность в развитии профессиональной жизнестойкости педагогов.

Базовый (теоретический) уровень самостоятельной работы предусматривает разработку презентации или интеллект-карты на изучаемую тему, например, «Самозффективность – путь к успеху!».

Усложненный (практико-ориентированный) уровень самостоятельной работы - проведение мероприятия для педагогов, обучающихся, родителей, реализуя связь (педагог(субъект) – обучающиеся (объект)). Например, проведение лекции «Самозффективность – путь к успеху!».

Продвинутый уровень предусматривает проведение мероприятия для педагогов, обучающихся, родителей, реализуя связи (педагог(субъект) – обучающиеся (субъект)). Например, организовать мастер-класс, дать задание обучающемуся - придумать и провести мероприятие для обучающихся младших классов или выполнить проект «Поверь в себя!».

Самостоятельная работа предусматривает и выполнение заданий тренажера «Быть в ресурсе!».

**Приложение 5. Профиль рисков, ресурсов и перспектив
формирования психологической безопасности педагогов в рамках реализации
обновленных ФГОС ООО**

СШ Лежневский муниципальный район (n=26)

	Содержание ресурсов	Показатели ОО		Показатели ОО Ивановской области		Ресурсы	Риски	Перспективы
		Значение, %	тип	Значение, %	тип			
1	Психологическая безопасность							
	Отношение к образовательной среде школы (позитивное, нейтральное, негативное)	92,3%	Позитивный	84,9%	Позитивный			
		7,7%	Нейтральный	6,6%	Нейтральный			
			Негативный	3,9%	Негативный			
	ОБЩИЙ УРОВЕНЬ	23,08	Позитивный	23,22	Позитивный			
	1. Требуется ли работа в Вашей школе постоянного совершенствования профессионального мастерства?	69,2%	Да	68,9%	Да	*		
		26,9%	Пожалуй да	24,2%	Пожалуй да	*		
		3,8%	Не знаю	4,2%	Не знаю			
			Пожалуй нет	2,1%	Пожалуй нет			
			Нет	0,6%	Нет			
	2. Оцените свою работу. Работа нравится	61,5%	Позитивное	73,1%	Позитивное	*		
		34,6%	Нейтральное	25,4%	Нейтральное	*		
		3,8%	Негативное	1,5%	Негативное			
	3. Собираетесь ли Вы в ближайшее время (1-2 года) перейти на другое место работы? Перейти на другое место	7,7%	Да	6,0%	Да		*	
		46,2%	Не знаю	42,3%	Не знаю		*	
		46,2%	Нет	51,7%	Нет			*
	4. Помогает ли Ваша работа развитию Ваших способностей?	38,5%	Да	51,7%	Да	*		
		50,0%	Пожалуй да	39,0%	Пожалуй да	*		
		7,7%	Не знаю	4,2%	Не знаю			
		3,8%	Пожалуй нет	3,3%	Пожалуй нет			
			Нет	1,8%	Нет			
	5. Если бы представилась возможность, хотели бы Вы получить другую специальность и связать профессиональное развитие с ней?	23,1%	Да	25,1%	Да		*	
		38,5%	Не знаю	33,5%	Не знаю		*	
		38,5%	Нет	41,4%	Нет			*
	6. Какое настроение вызывает у Вас работа, которую Вы выполняете?		Обычно плохое	1,8%	Обычно плохое			
		19,2%	Чаще плохое	10,0%	Чаще плохое		*	
		23,1%	Не влияет	18,1%	Не влияет		*	
		38,5%	Чаще хорошее	50,2%	Чаще хорошее			*
		19,2%	Обычно хорошее	19,9%	Обычно хорошее			*
	8. Считаете ли Вы свою работу интересной, увлекательной?	34,6%	Да	48,3%	Да	*		
		46,2%	Пожалуй да	38,1%	Пожалуй да	*		
		15,4%	Не знаю	7,9%	Не знаю		*	

		Пожалуй нет	3,9%	Пожалуй нет			
	3,8%	Нет	1,8%	Нет			
10.Предположим, что по каким-то причинам Вы временно не работаете, вернулись бы Вы на свое место работы?	50,0%	Да	54,7%	Да			*
	30,8%	Не знаю	32,9%	Не знаю		*	
	19,2%	Нет	12,4%	Нет		*	
11.Какое из высказываний лучше всего характеризует особенности коллектива, в котором Вы работаете	84,6%	Работать как в нашем коллективе	63,4%	Работать как в нашем коллективе	*		
	15,4%	Работать надо лучше	32,0%	Работать надо лучше			
		Мало волнует как работают в нашем коллективе	4,5%	Мало волнует как работают в нашем коллективе			
Удовлетворенность значимыми характеристиками образовательной среды школы (взаимоотношениями с коллегами, учениками, родителями)	42,3%	Очень высокий	32,9%	Очень высокий			*
	30,8%	Высокий	51,7%	Высокий			*
	26,9%	Средний	12,1%	Средний		*	
		Ниже среднего	2,4%	Ниже среднего			
		Низкий	0,9%	Низкий			
ОБЩИЙ УРОВЕНЬ	4,01	Высокий	3,96	Высокий			
Взаимоотношения с учителями	4,0	Высокий	3,99	Высокий			
Взаимоотношения с учениками	4,04	Высокий	4,12	Высокий			
Эмоциональный комфорт	4,23	Очень высокий	3,85	Высокий	*		
Возможность высказать свою точку зрения	3,23	Средний	3,59	Высокий		*	
Уважительное отношение к себе	4,05	Высокий	3,97	Высокий			
Сохранение личного достоинства	4,17	Очень высокий	4,05	Высокий	*		
Возможность обратиться за помощью	4,22	Очень высокий	3,96	Высокий	*		
Возможность проявлять инициативу, активность	3,92	Высокий	3,91	Высокий			
Учет личных проблем и затруднений	3,93	Высокий	3,61	Высокий			
Внимание к просьбам и предложениям	3,80	Высокий	3,84	Высокий			
Помощь в выборе собственного решения	3,82	Высокий	3,71	Высокий			
Защищенности от психологического насилия во взаимодействии	30,8%	Очень высокий	38,4%	Очень высокий			*
	42,3%	Высокий	34,4%	Высокий			*
	19,2%	Средний	15,1%	Средний		*	
	3,8%	Ниже среднего	7,6%	Ниже среднего			
	3,8%	Низкий	4,5	Низкий			
ОБЩИЙ УРОВЕНЬ	2,72	Средний	2,78	Средний			
Насколько защищенным Вы чувствуете себя в школе от публичного унижения:							
Обучающихся	1,5	Низкий	2,23	Ниже среднего		*	

	Коллег	2,96	Средний	2,87	Средний			
	Администрации	3,04	Средний	2,86	Средний			
	Насколько защищенным Вы чувствуете себя в школе от оскорблений:							
	Обучающихся	1,81	Ниже среднего	2,18	Ниже среднего			
	Коллег	3,31	Средний	2,95	Средний			
	Администрации	3,38	Высокий	3,04	Средний	*		
	Насколько защищенным Вы чувствуете себя в школе от высмеивания:							
	Обучающихся	1,92	Ниже среднего	2,52	Ниже среднего		*	
	Коллег	3,31	Средний	3,05	Средний			
	Администрации	3,38	Высокий	3,17	Средний	*		
	Насколько защищенным Вы чувствуете себя в школе от угроз:							
	Обучающихся	2,04	Ниже среднего	2,5	Ниже среднего		*	
	Коллег	3,38	Высокий	3,14	Средний	*		
	Администрации	3,38	Высокий	3,15	Средний	*		
	Насколько защищенным Вы чувствуете себя в школе от обидного обзывания:							
	Обучающихся	2,00	Ниже среднего	2,45	Ниже среднего		*	
	Коллег	3,54	Высокий	3,23	Средний	*		
	Администрации	3,5	Высокий	3,27	Средний	*		
	Насколько защищенным Вы чувствуете себя в школе от принуждения делать что-либо против Вашего желания:							
	Обучающихся	2,0	Ниже среднего	2,6	Средний		*	
	Коллег	2,62	Средний	2,69	Средний			
	Администрации	2,31	Ниже среднего	2,27	Ниже среднего		*	
	Насколько защищенным Вы чувствуете себя в школе от игнорирования:							
	Обучающихся	1,96	Ниже среднего	2,5	Ниже среднего		*	
	Коллег	3,04	Средний	2,94	Средний			
	Администрации	3,04	Средний	2,98	Средний			
	Насколько защищенным Вы чувствуете себя в школе от недоброжелательного отношения:							
	Обучающихся	1,77	Ниже среднего	2,36	Ниже среднего		*	
	Коллег	3,0	Средний	2,85	Средний			
	Администрации	3,08	Средний	2,91	Средний			
	Защищенность от насилия учеников	1,88	Ниже среднего	2,42	Ниже среднего		*	
	Защищенность от насилия коллег	3,15	Средний	2,97	Средний			
	Защищенность от насилия администрации	3,14	Средний	2,96	Средний			
2.	Жизнестойкость	73,23		79,84			*	
	Вовлеченность	32,19		34,95				*
	Контроль	25,92		28,39				*
	Принятие риска	15,12		16,5				

Приложение 6. Интенсив-тренинг «Быть жизнестойким! Профессиональный потенциал педагога». Упражнения для развития профессиональной жизнестойкости педагога

Встреча 2. «Позитивное мышление»

Цель - формирование знаний, умений, навыков, обеспечивающих позитивное мышление (оптимизм, конструктивность).

Процедура 1. ПРАКТИКА ЧЖУН ЮАНЬ ЦИГУН.

Назначение. Открытие энергетических каналов, управление жизненной энергией.

Проведение. Участники выполняют оздоровительную гимнастику, которая включает несколько этапов: открытие каналов на пальцах рук и ног, подготовительные упражнения («Ребенок разговаривает с Буддой», «Рука Будды созерцает образы», «Священный журавль пьет воду», «Волшебный дракон перемешивает море»), основное упражнение «Большое дерево», заключительные упражнения («Растирание ладоней», «Умывание», «Похлопывание по голове», «Расчесывание волос», «Похлопывание туловища»).

Подготовительные упражнения.

1. «Ребенок разговаривает с Буддой» (приведение в равновесие Инь-Янь).

Исходное положение: стать прямо, ноги на ширине плеч, ступни параллельны, ноги чуть согнуты, тело расслаблено, глаза прикрыты (далее – Исходное положение).

Представить, что Вы маленький ребенок, который разговаривает с Буддой. Сложить ладони на уровне груди. Руки должны быть отставлены от туловища. Открыть ладони к себе, вращательным движением на себя опустить кисти рук пальцами вниз таким образом, чтобы кисти сомкнулись тыльной стороной. Продолжить вращение, открыв ладони от себя, затем, сомкнув их, вернуть в исходное положение (выполнять кратное 8 число раз). Повторить вращение рук в противоположном направлении, от себя (выполнять кратное 8 число раз). ВАЖНО: при вращении рук кисти должны соприкасаться запястьями.

2. «Рука Будды созерцает образы» (раскрытие средних отделов позвоночника в канале Ду-май).

Исходное положение.

Представить, что Ваши руки длинные-длинные собирают сначала энергию Инь, а затем Янь. Медленно поднять руки в стороны до уровня плеч, ладонями вниз. Медленно переместить руки вперед, концентрируя внимание на ладонях (представляем, что открывается задний срединный канал), а затем снова развести их в стороны (представляем, что открывается передний срединный канал). При этом тело немного поддается рукам (выполнять кратное 8 число раз).

Повернуть кисти ладонями вверх, повторить те же движения. Разведя руки в стороны последний раз, повернуть кисти ладонями вниз и медленно опустить руки вдоль туловища.

3. «Священный журавль пьет воду» (улучшение циркуляции энергии по энергетическим каналам)

Исходное положение.

Представить себя на берегу озера журавлем среди таких же журавлей (свой хвостик, крылья, шею, голову, клюв). Слегка наклонить голову вперед, повернуть ее влево как можно дальше, слегка поднять голову вверх и по верхней дуге, описываемой подбородком, вернуться в исходное состояние. Подбородок при этом описывает вытянутый овал (выполнять кратное 8 число раз). Повторить то же самое в другую сторону. После этого, вытянув шею как можно дальше вперед, одновременно согнув колени, опустите голову, как бы набираете клювом воду из озера. Затем, прижав подбородок к грудной клетке, тянуть ее вверх так, чтобы подбородок скользил по груди. При этом весь позвоночник совершает волнообразные движения от стоп ног вверх. Когда голова поднимается очередным вытягиванием шеи, подбородок отрывается от груди и поднимается вверх, как будто проглатывает воду. ВАЖНО: поворот головы делать без напряжения, не запрокидывать голову назад.

4. «Волшебный дракон перемешивает море».

Исходное положение.

Руки расположить на область почек. Представить себя в толще воды. Вращать таз в правую сторону, при этом амплитуда должна быть максимальной. Когда тело идет вперед – спина прямая, назад – спина прогибается (выполнять кратное 8 число раз). Затем те же вращения в левую сторону (выполнять кратное 8 число раз).

Закончив вращение, резко встряхнуть тело. ВАЖНО: при вращении тела не отрывать стопы от пола.

Рефлексия. Участники высказываются о своих ощущениях, эмоциях, состоянии.

Процедура 2. ПРАКТИКА ВНИМАТЕЛЬНОСТИ И ОСОЗНАННОСТИ

Назначение. Развитие внимательности и осознанности к окружающему миру, к своим ощущениям.

Проведение. Участники закрывают глаза, стараются расслабиться и выполняют на выбор задания: 1 - вспомнить три приятных события, которые сегодня произошли, 2 - послушать окружающие звуки, 3 - просканировать свое тело внутренним взором, словить внутренние ощущения в разных частях своего тела.

Рефлексия. Каждый участник высказывается о том, что получилось выполнить, о своих ощущениях, мыслях. Ведущий обращает внимание на 2 и 3 задания, которые относятся к

практике внимательности и осознанности (майндфулнесс), на возможные болезненные ощущения в теле и необходимость их расслабления.

Процедура 3. МЕТАФОРИЧЕСКАЯ ПРИТЧА.

Назначение. Обозначение актуальности, развитие умения позитивного переформулирования.

Проведение. Ведущий рассказывает притчу «Сон».

Один восточный властелин увидел страшный сон, будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он призвал к себе мудреца. Тот выслушал его озабоченно и сказал: «Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть. Ты потеряешь одного за другим всех своих близких». Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и призвать другого толкователя, который, выслушав, сон, сказал: «Я счастлив сообщить тебе радостную весть – ты переживешь всех своих родных». Властелин был обрадован и щедро наградил его за это предсказание. Придворные очень удивились. «Ведь ты сказал ему то же самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден?» – спрашивали они. На что последовал ответ: «Мы оба одинаково истолковали сон. Но все зависит от того, не что сказать, а как сказать».

Рефлексия. Участники отвечают на вопросы: Чему учит эта притча? Почему высказывания второго мудреца обрадовали властелина? Ведущий обращает внимание на различия в вербализации мыслей, на использование слов в своей речи и их значение, на наличие в позитивном переформулировании перспективы действий.

Процедура 3. СТАНЬ УЧЕНЫМ!

Назначение. Развитие умения переосмысления деструктивных мыслей.

Проведение. Переосмысли деструктивную гипотезу ПЕД и МЕД- хуже нет (МЫСЛЬ – Доказательства «за» - Доказательства «против», НОВАЯ ГИПОТЕЗА или версия). Работа в парах. После завершения работы каждая пара представляет результат – МЫСЛЬ и НОВУЮ ГИПОТЕЗУ.

Рефлексия. Ведущий обращает внимание на общее и различие в полученных результатах, на возможность любую деструктивную гипотезу перевести в позитивную.

Процедура 4. ПОЗДРАВЛЕНИЕ

Назначение. Развитие умения позитивного переформулирования.

Проведение. Необходимо составить поздравление, переформулировав негативные глаголы (не болеть, не расстраиваться, не волноваться, не пугаться, не ревновать, не уставать) на позитивные глаголы, существительные, словосочетания (быть здоровым, радоваться жизни, быть смелым, доверять, быть активным и энергичным). После выполнения каждый по очереди называют полученные варианты, а другие участники добавляют.

Рефлексия. Обращается внимание на технологию переформулирования – использование антонимов.

Процедура 5. СВЕТОФОР. Переводим трудности в задачи

Назначение. Развитие умения находить новые знания, возможности, задачи в трудных жизненных ситуациях, переводить трудности в задачи.

Проведение. Работа в четверках. Участники получают три ситуации из школьной жизни, обсуждают и записывают на листочке в первом столбике новые знания, которые они получили благодаря этой ситуации, во втором столбике - новые задачи для своей профессиональной деятельности, в третьем – открывающиеся возможности. Представление результатов.

Рефлексия. Обращается внимание на позитивность всех трудных ситуаций, которые дают новые знания, возможности, перспективы развития. Ведущий обозначает, что новые знания, задачи могут быть связаны с обучающимися, их родителями, с самим собой.

Процедура 6. ГЕНЕРИРУЕМ ЮМОР

Назначение. Развитие умения применять и генерировать юмор.

Проведение. Работа в четверках. Предлагаются несколько юмористических фраз (их начало). Нужно предложить несколько вариантов их продолжения. Представление результатов и сравнение их с имеющимся вариантом.

Рефлексия. Ведущий обращает внимание на качества необходимые для генерирования юмора – воображение, внимательность, критическое мышление.

Процедура 7. ДОСТОИНСТВА ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Назначение. Развитие умения находить достоинства (пользу, интерес, новые возможности саморазвития) в педагогической деятельности.

Проведение. Работа в четверках. Составление коллажа на тему «Педагогическая деятельность. Польза. Интерес. Возможности», используя материалы журналов и газет. Представление результатов.

Рефлексия. Ведущий обращает внимание на конкретизацию понятия «достоинства», на сходства и различия предложенных вариантов. Обращается внимание на преимущества педагогической деятельности, дающей возможность для постоянного самосовершенствования и жизненного долголетия.

Процедура 8. ЗАТО...

Назначение. Развитие умения находить достоинства в трудных жизненных ситуациях.

Проведение. Каждый участник записывает на маленьком листочке трудную ситуацию из своей личной или профессиональной деятельности. Скручивает этот листочек и кладет в мешочек. Ведущий перемешивает все листочки. По очереди каждый участник выбирает один

листочек, читает вслух ситуацию и говорит: «ЗАТО ... (и приводит аргументы положительного момента данной ситуации – новые знания, опыт, возможности). Другие участники помогают.

Рефлексия. Обращается внимание на наличие общего и отличия в обозначенных затруднениях, на возможность найти позитивные моменты в любой трудной ситуации.

Процедура 9. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.

Назначение. Обозначить особенности выполнения заданий в рабочей тетради.

Проведение. Аргументирование необходимости, достоинств домашних заданий, о возможности выбора разных уровней. О необходимости отчитываться о проделанной работе своему наставнику (звонок или личное общение один раз в день). Выдача участникам рабочей тетради и домашнего задания:

1 уровень - Разработать презентацию, интеллект-карту на тему «Позитивно мыслим!?!»

2 уровень – Выполнить задания в рабочей тетради

3 уровень – Провести (придумать) мероприятие для других участников образовательных отношений: других педагогов, обучающихся, родителей, администрации, реализуя связи (Педагог(субъект) – Обучающиеся (объект)). Например, разработать и провести мероприятие «Позитивно мыслим!?!»

Процедура 10. ИТОГОВАЯ РЕФЛЕКСИЯ

Назначение. Рефлексия полученных результатов

Проведение. Каждый участник продолжает предложение «Сегодня я задумался...».

Приложение 7. Примеры заполнения педагогами тренажера «Быть в ресурсе!»

Задание 5. «НА ПУТИ К СОБСТВЕННОМУ УСПЕХУ»
 Проанализируйте причины (используемые внутренние и внешние ресурсы) собственного успеха.

Успех (содержание)	Внутренние ресурсы	Внешние ресурсы
1. 100% успеваемость студентов 2. Развитие студента в академическом и конкурсах разного уровня (национальном и грантах)	1) глубокое знание предмета 2) коммуникативные компетенции и эмпатия 3) педагог. такт и убеждение с студентами	1. Обширная база знаний 2. Помощь коллег 3. Формат и ресурсы и инфраструктура
3. Работа в школе интерактивные уроки 4. Каждый год пишу методич. пособия 5. Обширные педагогические публикации 6. Повышение квалификации	4. Высокая самоорганизация и ответственность 5. Креативность и гибкость мышления 6. Устойчивость к рутине (стандарту)	4. Мотивация к работе с коллегами 5. Начальник школы 6. Обширные ресурсы
7. Обширные публикации в научных журналах, участие в семинарах, вебинарах по теме генетики		6. Обширные связи и участие от студентов

Задание 6. «ДОСТОЙНЫ ВОСХИЩЕНИЯ»
 Определите 3 наиболее успешных личности. Запишите их успех (что Вас в них восхищает). Найдите интервью с этими людьми, их афоризмы

- Леонардо да Винчи - пример восхищения способностями человека разума, свободой от догм и рамок*

Не обращайте внимания, что кто-то делает и зовут
- Гермисса Флана - открытость, умение себе простить, милосердие, благожелательность, стабильность*

Я не живу по правилам и руководствуюсь только не законами.
- Илон Маск - амбициозность, разносторонность, талант к инновациям*

Ошибки совершать не страшно. Главное - каждый раз учиться в чем то новому

Задание 7. «ЖУРНАЛ ДОСТОИНСТВ (УСПЕХОВ) МОИХ УЧЕНИКОВ»

ФИО	Достоинство 1.	Достоинство 2.	Достоинство 3
Ким Анна Александровна	исполнительная ответственность	умная	талантливая, хорошо пишет стихи.
Васильева Полина Владимировна	активная	уверенная	знает, чего хочет от жизни
Валова Мария Владимировна	не отказывается в просьбе	видит в себе развитие своего hobby	ответственная в бытовых делах
Колесова Анастасия Васильевна	тактичная, умеет помочь свой талант	эмпатичная позитивная	серьезная и самостоятельная
Цыганова Анастасия Александровна	серьезная	смысловая и реалистичная	уверенная ответственная
Будильникова Анна Владимировна	исвет личности, выносливая на переменах	участвует в работе, умеет, умеет работать	серьезная, ответственная, старательная

Задание 8. «УСПЕХИ МОИХ УЧЕНИКОВ – продолжение моих достоинств!»

ФИО ученика	Успехи	Мой ресурс 1	Мой ресурс 2
Колесова Анна Александровна	3 года активно занимается журналистикой на сайте. еез	знание предмет и способность учить студента	коммуникативная компетентность
Семенова Наталья Владимировна	участвует в конкурсах ораторского искусства	расширяет компетентность	креативность и гибкость мышления
Куркина Варвара Александровна	читает и следит за книгами не только учебными, интересуется	————	————
Транкина Дарья Александровна	участвует в конкурсах и конкурсах на английском языке	мотивирование студента	самоорганизация

Задание 5. Педагогическая деятельность – это интересно!

- Интерес ... 1. Изобретение и импровизация 3 Эмоциональная энергия
2 интеллектуальность 4 Возврат
- Польза ... 1 Структурировать совет знания 3 Связь знаний и убеждений
2 Развитие "Soft skills" 4 Связь гарантии 5 Тестирование личности развитие
- Новые возможности 1 Карьерные траектории
2 Всегда в центре событий
3 Глобальная мобильность
4 Создание уникального бренда
5 Влияние на образоват. систему

Задание 6. Переформулируйте в позитивном ключе

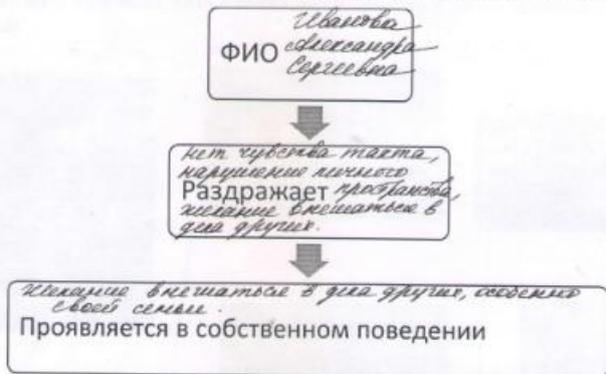
Негативные высказывания	Позитивно
Не болеть	Быть здоровым
Не обижаться	воспринимать с покаянием
Не расстраиваться	оставаться спокойным
Не бояться	чувствовать уверенность
Не унывать	быть оптимистом
Не злиться	преодолевать трудности
Не грустить	радоваться во всякое время
Не ревновать	найти повод для радости
Не завидовать	вдохновляясь успехами других
Не обижаться	понимать поступки людей
Не скучать	находить интересные моменты
Не нервничать	адекватно оценивая ситуацию

Задание 7. «МОИ НЕДОСТАТКИ – продолжение моих достоинств»

Мои недостатки	Мои достоинства
Ленивый	Разноплановые цели, оптимизация времени
Невнимательный	способность видеть картину в целом
Немотивированный	внутренние силы, тайны с собой
Неуверенный	стремление к развитию самосекунциальность

Задание 9. «ПРИНИМАЮ СЕБЯ»

Вспомни человека, который раздражает. Перечисли, что именно раздражает. Оцени наличие этих качеств у себя и найди их проявления в своем поведении.



Задание 10. «СТАВЛЮ ЦЕЛЬ»

Сформулируй цель своей методической работы, используя технологию SMART.

Технология SMART: система постановки целей

S	M	A	R	T
S Specific/Конкретный	M Measurable/Измеримый	A Achievable/Достижимый	R Relevant/Значимый	T Time related/Соотносимый с конкретным сроком
Цель должна быть конкретной: каждая цель должна быть описана как четкой, конкретный результат	Цель должна быть измеримой с помощью конкретных индикаторов и стандартных процедур измерения	Цель должна быть реальной, достижимой	Цель должна быть неслучайной, обоснованной, доказанной, жизненно необходимой для вас	Цель должна быть определена четко во времени с конкретными сроками (и контрольными точками) ее достижения

ЦЕЛЬ - Повысить уровень владения проф. инструментами работы через изучение проф. кейсов, что приведет к возможности профессионально описать картину в архиве кейс-стади

**Приложение 8. Результаты апробации психолого-педагогической программы
развития профессиональной жизнестойкости педагога**

Таблица 1 - Описательные статистики показателей критериев профессиональной
жизнестойкости педагогов ЭГ ($n = 36$) и КГ ($n = 46$) до эксперимента

Методика	Критерий / показатель	Группа	M	SD	Min	Max	As	Ex	
Профессиональная жизнестойкость	Включенность в деятельность / Вовлеченность	ЭГ	12,17	3,828	5	19	-0,106	-1,226	
		КГ	12,91	2,199	10	18	0,325	-0,584	
	Достоверность различий: $U = 753,500, p = 0,483$								
	Самоконтроль / Контроль	ЭГ	12,14	3,449	7	20	0,168	-0,835	
		КГ	13,41	2,028	9	17	0,190	-0,083	
	Достоверность различий: $U = 692,500, p = 0,201$								
	Готовность к изменениям / Принятие риска	ЭГ	11,31	3,379	6	20	0,445	-0,400	
		КГ	12,15	2,413	8	18	0,230	-0,496	
	Достоверность различий: $U = 677,000, p = 0,155$								
	Общая жизнестойкость	ЭГ	35,61	10,34	18	59	0,123	-0,975	
КГ		38,48	5,699	30	52	0,594	-0,235		
Достоверность различий: $U = 727,000, p = 0,344$									
Опросник совладания со стрессом (СОРЕ)	Позитивное мышление / Позитивное переформулирование и личностный рост	ЭГ	11,72	2,625	7	16	-0,331	-0,810	
		КГ	12,30	1,672	8	15	-0,508	0,354	
	Достоверность различий: $U = 748,000, p = 0,449$								
	Поиск ресурсов и поддержки / Использование инструментальной социальной поддержки	ЭГ	10,22	2,663	5	16	0,218	-0,381	
		КГ	11,02	2,399	7	16	0,286	-0,825	
	Достоверность различий: $U = 689,500, p = 0,192$								
	Активная позиция / Активный копинг	ЭГ	11,78	3,322	5	16	-0,403	-0,937	
		КГ	12,39	2,165	7	15	0,697	0,029	
	Достоверность различий: $U = 780,000, p = 0,651$								
	Эмоциональная устойчивость / Сдерживание совладания	ЭГ	10,11	1,817	6	14	0,280	0,455	
		КГ	10,57	1,708	8	13	-0,060	-1,162	
	Достоверность различий: $U = 704,000, p = 0,239$								
	Концентрация на совладании / Подавление конкурирующей деятельности	ЭГ	10,19	3,060	5	16	-0,043	-0,814	
		КГ	11,13	2,482	5	16	-0,411	0,070	
	Достоверность различий: $U = 681,000, p = 0,166$								
	Умение анализировать ситуацию и планировать стратегии поведения / Планирование	ЭГ	11,78	3,244	6	16	-0,199	-1,179	
КГ		12,26	2,027	7	15	-0,540	0,187		
Достоверность различий: $U = 782,000, p = 0,665$									
Самоэффе ктивность	Вера в свои силы и компетенции / Самоэффективность	ЭГ	24,00	6,551	10	36	-0,200	-0,881	
		КГ	25,57	5,277	15	34	-0,732	-0,344	
Достоверность различий: $U = 702,500, p = 0,238$									
Психоло гическое благопол	Выстраивание эффективных коммуникаций / Позитивные отношения	ЭГ	57,56	10,154	36	73	-0,598	-0,183	
		КГ	62,35	9,798	36	82	-0,026	0,032	
Достоверность различий: $U = 641,000, p = 0,080$									

	Установка на личностный рост и саморазвитие / Личностный рост	ЭГ	54,47	9,343	36	73	-0,633	0,234	
		КГ	58,22	10,895	36	78	-0,009	-0,428	
		Достоверность различий: $U = 703,500, p = 0,244$							
	Целеустремленность / Цели в жизни	ЭГ	57,56	10,927	31	76	-0,737	0,345	
		КГ	58,78	9,969	36	81	-0,327	0,526	
		Достоверность различий: $U = 799,000, p = 0,786$							
	Позитивное восприятие / Самопринятие	ЭГ	53,53	8,101	31	68	-0,699	0,725	
		КГ	56,83	9,455	39	79	0,297	-0,190	
		Достоверность различий: $U = 686,000, p = 0,184$							
Психологическая безопасность ОС школы	Убежденность в развивающем потенциале профессии / Отношение к ОС (когнитивный компонент)	ЭГ	3,47	0,774	2,00	4,33	-0,844	-0,430	
		КГ	3,62	0,845	2,00	4,33	-0,788	-0,794	
		Достоверность различий: $U = 687,500, p = 0,175$							
	Увлеченность / Отношение к ОС (эмоциональный компонент)	ЭГ	4,68	1,248	2,00	6,33	-1,122	0,317	
		КГ	4,89	1,322	2,00	6,33	-0,893	-0,181	
		Достоверность различий: $U = 699,500, p = 0,225$							
	Приверженность профессии / Отношение к ОС (поведенческий компонент)	ЭГ	2,16	0,566	1,00	3,00	-0,542	-0,414	
		КГ	2,36	0,573	1,00	3,00	-0,380	-0,951	
		Достоверность различий: $U = 668,500, p = 0,129$							
	Отношение к ОС (общий показатель)	ЭГ	10,31	2,039	5,00	13,3 3	-0,791	-0,122	
		КГ	10,87	1,921	6,33	13,6 7	-0,689	-0,227	
		Достоверность различий: $U = 704,000, p = 0,245$							
	Удовлетворенность	ЭГ	3,83	0,783	1,55	5,00	-0,736	0,745	
		КГ	3,89	0,689	3,00	4,91	-0,098	-1,475	
		Достоверность различий: $U = 804,000, p = 0,822$							
	Защищенность	ЭГ	3,60	0,990	1,00	5,00	-1,035	0,577	
		КГ	3,75	0,897	2,00	5,00	-0,426	-0,952	
		Достоверность различий: $U = 761,500, p = 0,534$							
	Восприятие угроз	Угрозы общественного характера	ЭГ	3,42	0,967	1,5	5,0	-0,263	-1,148
			КГ	3,32	0,945	1,83	5,0	-0,052	-1,118
			Достоверность различий: $U = 766,000, p = 0,561$						
Угрозы интенсификации труда		ЭГ	3,83	0,868	1,86	5,0	-0,667	-0,409	
		КГ	3,57	0,850	2,0	4,71	-0,419	-1,080	
		Достоверность различий: $U = 679,000, p = 0,163$							
Угрозы межличностного характера		ЭГ	3,44	0,919	1,75	5,0	0,072	-0,784	
		КГ	3,11	0,924	1,0	4,5	-0,328	-0,119	
		Достоверность различий: $U = 669,000, p = 0,135$							
Угрозы цифровизации образования		ЭГ	3,23	0,784	1,67	5,0	0,417	0,097	
		КГ	3,09	0,732	2,0	4,33	0,073	-0,901	
		Достоверность различий: $U = 759,000, p = 0,514$							

Примечание: здесь и далее Min – минимальное значение, Max – максимальное значение, M – среднее значение, SD – стандартное отклонение, As – асимметрия, Ex – эксцесс, ОС – образовательная среда

Таблица 2 - Описательные статистики показателей критериев профессиональной жизнестойкости педагогов ЭГ ($n = 36$) и КГ ($n = 46$) после эксперимента

Методика	Критерий / показатель	Группа	M	SD	Min	Max	As	Ex	
Профессиональная жизнестойкость	Включенность в деятельность / Вовлеченность	ЭГ	14,69	2,447	9	18	-0,776	0,612	
		КГ	13,46	2,147	10	18	-0,008	-0,847	
	Достоверность различий: $U = 578,000, p = 0,018$								
	Самоконтроль / Контроль	ЭГ	14,75	2,247	8	20	-0,837	2,857	
		КГ	13,07	2,004	10	18	0,616	0,093	
	Достоверность различий: $U = 400,500, p = 0,000$								
	Готовность к изменениям / Принятие риска	ЭГ	13,28	2,300	8	19	-0,346	0,683	
		КГ	13,37	2,542	10	20	0,898	0,204	
	Достоверность различий: $U = 768,000, p = 0,571$								
	Общая жизнестойкость	ЭГ	42,72	6,083	27	57	-0,554	1,083	
		КГ	39,89	5,458	31	53	0,682	0,126	
	Достоверность различий: $U = 540,000, p = 0,007$								
Опросник совладания со стрессом (COPE)	Позитивное мышление / Позитивное переформулирование и личностный рост	ЭГ	13,61	2,168	6	16	-1,193	2,774	
		КГ	12,17	1,568	8	15	-0,518	0,554	
	Достоверность различий: $U = 454,000, p = 0,000$								
	Поиск ресурсов и поддержки / Использование инструментальной социальной поддержки	ЭГ	12,47	1,890	7	16	-0,573	1,485	
		КГ	11,39	3,022	6	16	-0,403	-0,683	
	Достоверность различий: $U = 670,000, p = 0,135$								
	Активная позиция / Активный копинг	ЭГ	14,06	2,305	6	16	0,393	0,768	
		КГ	13,04	1,897	9	16	-0,351	-0,555	
	Достоверность различий: $U = 547,000, p = 0,008$								
	Эмоциональная устойчивость / Сдерживание совладания	ЭГ	11,14	1,457	6	13	-1,370	2,957	
		КГ	10,33	1,898	6	15	0,281	0,975	
	Достоверность различий: $U = 530,500, p = 0,004$								
	Концентрация на совладании / Подавление конкурирующей деятельности	ЭГ	12,50	2,455	6	16	-0,901	1,118	
		КГ	11,17	2,322	6	16	-0,265	0,238	
	Достоверность различий: $U = 531,000, p = 0,005$								
	Умение анализировать ситуацию и планировать стратегии поведения / Планирование	ЭГ	14,42	2,130	6	16	-1,954	5,540	
		КГ	12,29	2,051	8	15	-0,028	-0,866	
	Достоверность различий: $U = 314,500, p = 0,000$								
Самозффективность	Вера в свои силы и компетенции / Самоэффективность	ЭГ	29,25	4,129	18	36	-0,970	1,514	
		КГ	27,26	4,901	20	37	0,494	-0,462	
Достоверность различий: $U = 558,000, p = 0,011$									
Психологическое благополучие	Выстраивание эффективных коммуникаций / Позитивные отношения	ЭГ	61,00	10,61	36	84	-0,364	0,408	
		КГ	56,22	8,661	36	74	0,095	0,038	
	Достоверность различий: $U = 584,500, p = 0,023$								
	ЭГ	58,64	9,271	36	84	-0,534	2,499		
КГ	56,24	7,578	36	72	-0,175	1,412			

	Установка на личностный рост и саморазвитие / Личностный рост	Достоверность различий: $U = 603,000, p = 0,035$							
	Целеустремленность / Цели в жизни	ЭГ	61,89	11,20	36	84	-0,863	0,876	
		КГ	58,67	8,949	36	80	-0,435	1,344	
			Достоверность различий: $U = 579,500, p = 0,020$						
	Позитивное восприятие / Самопринятие	ЭГ	57,03	8,617	36	75	-0,167	-0,035	
		КГ	53,61	6,930	41	66	0,063	-1,106	
		Достоверность различий: $U = 607,000, p = 0,039$							
Психологическая безопасность ОС школы	Убежденность в развивающем потенциале профессии / Отношение к ОС (когнитивный компонент)	ЭГ	3,86	0,687	1,67	4,33	-2,301	4,867	
		КГ	3,43	0,574	2,00	4,33	0,004	-0,677	
			Достоверность различий: $U = 435,500, p = 0,000$						
	Увлеченность / Отношение к ОС (эмоциональный компонент)	ЭГ	5,35	0,949	2,33	6,33	-1,890	4,105	
		КГ	4,96	0,980	2,67	6,33	-0,414	-0,508	
			Достоверность различий: $U = 604,000, p = 0,035$						
	Приверженность профессии / Отношение к ОС (поведенческий компонент)	ЭГ	2,72	0,586	2,00	3,00	-0,969	-0,364	
		КГ	2,30	0,671	1,00	3,00	-0,596	-0,753	
			Достоверность различий: $U = 530,500, p = 0,004$						
	Отношение к ОС (общий показатель)	ЭГ	11,54	1,326	8,00	13,00	-0,915	0,263	
		КГ	10,68	1,694	7,00	13,67	-0,312	-0,765	
			Достоверность различий: $U = 582,000, p = 0,021$						
	Удовлетворенность	ЭГ	3,86	0,565	2,45	5,00	-0,883	1,426	
		КГ	3,80	0,480	2,45	4,45	-1,072	1,039	
			Достоверность различий: $U = 794,000, p = 0,749$						
	Защищенность	ЭГ	3,97	0,842	1,33	5,00	-1,093	1,612	
		КГ	3,67	0,754	1,71	4,88	0,686	0,636	
			Достоверность различий: $U = 610,000, p = 0,041$						
Восприятие угроз	Угрозы общественного характера	ЭГ	2,59	1,046	1,0	4,67	-0,152	-0,928	
		КГ	3,24	1,311	1,33	5,0	0,023	-1,568	
			Достоверность различий: $U = 602,000, p = 0,034$						
	Угрозы интенсификации труда	ЭГ	3,79	0,761	1,86	5,0	-0,307	-0,041	
		КГ	3,52	0,989	1,14	5,0	-0,620	-0,155	
			Достоверность различий: $U = 733,500, p = 0,375$						
	Угрозы межличностного характера	ЭГ	2,75	0,951	1,0	4,5	-0,076	-0,870	
		КГ	3,22	1,046	1,0	5,0	-0,089	-0,894	
			Достоверность различий: $U = 619,500, p = 0,050$						
	Угрозы цифровизации образования	ЭГ	3,09	0,779	1,67	4,33	-0,341	-0,888	
		КГ	2,81	1,046	1,0	5,0	0,317	-0,440	
			Достоверность различий: $U = 673,000, p = 0,144$						

Таблица 3 - Динамика показателей критериев профессиональной жизнестойкости педагогов до и после эксперимента (ЭГ), Т-критерий Вилкоксона

Методика	Критерий / показатель	ЭГ (N=36)				P
		До		После		
		М	Ранг	М	Ранг	
Профессиональная жизнестойкость	Включенность в деятельность / Вовлеченность	12,17	18,77	14,69	13,40	0,000
	Самоконтроль / Контроль	12,14	16,97	14,75	23,00	0,000
	Готовность к изменениям / Принятие риска	11,31	17,04	13,28	13,60	0,000
	Общая жизнестойкость	35,61	18,11	42,72	17,13	0,000
Опросник совладания со стрессом (COPE)	Позитивное мышление / Позитивное переформулирование и личностный рост	11,72	17,40	13,61	7,92	0,000
	Поиск ресурсов и поддержки / Использование инструментальной социальной поддержки	10,22	19,56	12,47	9,00	0,000
	Активная позиция / Активный копинг	11,78	14,77	14,06	7,83	0,000
	Эмоциональная устойчивость / Сдерживание совладания	10,11	16,35	11,14	12,71	0,000
	Концентрация на совладании / Подавление конкурирующей деятельности	10,19	17,43	12,50	11,50	0,000
	Умение анализировать ситуацию и планировать стратегии поведения / Планирование	11,78	13,94	14,42	2,50	0,000
Самоэффективность	Вера в свои силы и компетенции / Самоэффективность	24,00	18,00	29,25	9,75	0,000
Психологическое благополучие	Выстраивание эффективных коммуникаций / Позитивные отношения	57,56	16,06	61,00	18,42	0,004
	Установка на личностный рост и саморазвитие / Личностный рост	54,47	20,21	58,64	13,18	0,005
	Целеустремленность / Цели в жизни	57,56	17,50	61,89	14,75	0,001
	Позитивное восприятие / Самопринятие	53,53	19,30	57,03	12,50	0,002
Психологическая безопасность ОС школы	Убежденность в развивающем потенциале профессии / Отношение к ОС (когнитивный компонент)	3,47	17,64	3,86	12,00	0,005
	Увлеченность / Отношение к ОС (эмоциональный компонент)	4,68	16,78	5,35	15,00	0,000
	Приверженность профессии / Отношение к ОС (поведенческий компонент)	2,16	14,00	2,72	0,00	0,000
	Отношение к ОС (общий показатель)	10,31	17,50	11,54	14,75	0,001

	Удовлетворенность	3,83	20,00	3,86	15,28	0,700
	Защищенность	3,60	18,74	3,97	16,15	0,012
Восприятие угроз	Угрозы общественного характера	3,42	9,21	2,59	20,74	0,000
	Угрозы интенсификации труда	3,83	19,54	3,79	14,68	0,581
	Угрозы межличностного характера	3,44	10,20	2,75	17,12	0,000
	Угрозы цифровизации образования	3,23	13,42	3,09	16,28	0,348

Таблица 4 - Динамика показателей критериев профессиональной жизнестойкости педагога до и после эксперимента (КГ), Т-критерий Вилкоксона

Методика	Критерий / показатель	КГ (N=46)				P
		До		После		
		М	Средний ранг	М	Средний ранг	
Профессиональная жизнестойкость	Включенность в деятельность / Вовлеченность	12,91	19,68	13,46	16,64	0,110
	Самоконтроль / Контроль	13,41	14,92	13,07	16,68	0,166
	Готовность к изменениям / Принятие риска	12,15	20,59	13,37	14,06	0,016
	Общая жизнестойкость	38,48	21,00	39,89	19,33	0,067
Опросник совладания со стрессом (COPE)	Позитивное мышление / Позитивное переформулирование и личностный рост	12,30	21,70	12,17	21,32	0,825
	Поиск ресурсов и поддержки / Использование инструментальной социальной поддержки	11,02	22,07	11,39	18,76	0,469
	Активная позиция / Активный копинг	12,39	22,14	13,04	18,50	0,297
	Эмоциональная устойчивость / Сдерживание совладания	10,57	16,50	10,33	22,83	0,553
	Концентрация на совладании / Подавление конкурирующей деятельности	11,13	22,20	11,17	20,86	0,925
	Умение анализировать ситуацию и планировать стратегии поведения / Планирование	12,26	20,43	12,28	20,58	0,797
Самоэффективность	Вера в свои силы и компетенции / Самоэффективность	25,57	26,74	27,26	16,55	0,085
Психологическое благополучие	Выстраивание эффективных коммуникаций / Позитивные отношения	62,35	17,17	56,22	25,92	0,003
	Установка на личностный рост и саморазвитие / Личностный рост	58,22	20,58	56,24	23,02	0,216
	Целеустремленность / Цели в жизни	58,78	22,82	58,67	24,13	0,674

	Позитивное восприятие / Самопринятие	56,83	17,50	53,61	23,95	0,003
Психологическая безопасность ОС школы	Убежденность в развивающем потенциале профессии / Отношение к ОС (когнитивный компонент)	3,62	20,29	3,43	19,04	0,208
	Увлеченность / Отношение к ОС (эмоциональный компонент)	4,89	21,58	4,96	17,63	0,794
	Приверженность профессии / Отношение к ОС (поведенческий компонент)	2,36	16,31	2,30	17,65	0,726
	Отношение к ОС (общий показатель)	10,87	22,31	10,68	19,02	0,909
	Удовлетворенность	3,90	21,30	3,80	23,50	0,420
	Защищенность	3,75	31,79	3,66	19,88	0,297
	Восприятие угроз	Угрозы общественного характера	3,32	21,08	3,24	24,20
Угрозы интенсификации труда		3,57	24,74	3,52	20,80	0,770
Угрозы межличностного характера		3,11	22,94	3,22	19,58	0,213
Угрозы цифровизации образования		3,09	17,72	2,81	24,33	0,095