DOI: 10.21626/j-chr/2024-1(38)/7
УДК: 159.9:37.015.3:378.124

53

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ

© Е.В. Свередюк

Свередюк Е.В. – аспирант кафедры психологии, содержания и методов воспитания, ГУО «Академия образования»

Адрес: 220040, Минск, ул. Некрасова, 20, Республика Беларусь

АННОТАЦИЯ

В статье представлены результаты эмпирического исследования выявления взаимосвязи жизнестойкости с показателями психологического здоровья педагогов-психологов, представляющих разные типы учреждений образования из разных регионов Республики Беларусь. Результаты исследования выявили наличие взаимосвязи между жизнестойкостью и показателями психологического здоровья педагогов-психологов. Сильная положительная связь установлена между показателями «Вовлеченность», «Контроль», «Принятие риска», интегральным показателем «Жизнестойкость» и показателями «Управление средой», «Самопринятие» и интегральным показателем «Психологическое благополучие». Умеренная положительная связь установлена между показателем «Жизнестойкость» и интегральным показателем «Психологическое здоровье», его составляющими: «Эмоциональное состояние», «Социальное функционирование», «Жизнеспособность», «Эмоциональное благополучие». Установлена сильная и умеренная положительная связь показателя «Жизнестойкость» со следующими индикаторами психологического благополучия: «Позитивные отношения», «Автономия», «Личностный рост», «Цели в жизни».

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: психологическое здоровье; жизненное благополучие; жизнестойкость; педагоги-психологи.

№1 (38) 2024
www.j-chr.com

Жизнь современного человека характеризуется потоком разных событий и ситуаций, обилием социальных контактов, стремительным увеличением информации, постоянными физическими и психическими перегрузками. В связи с нарастающим влиянием стрессогенных факторов на человека актуальным становится поиск путей сохранения его физического и психологического здоровья, обеспечения качества жизни в целом. В отношении специалистов помогающих профессий эта проблема становится вдвойне актуальной, поскольку от психологического состояния педагога-психолога зависит эффективность оказываемой им психологической помощи субъектам образовательного процесса. Как следствие, возникает необходимость в разработке методов, техник, рекомендаций и психологических программ, призванных помочь практическим психологам справиться с возможными затруднениями на пути к благополучной жизни.

Согласно определению, предложенному Всемирной организацией здравоохранения: здоровье – это «состояние полного физического, социального и душевного благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [1, с. 1]. Существует три компонента здоровья человека: физическое, психическое и психологическое. И если проблематика первых двух рассматривается достаточно подробно в современной науке, то в отношении последнего остаются открытыми многие вопросы. Каковы критерии психологического здоровья? Какие личностные ресурсы обеспечивают высокий уровень психологического здоровья? Каковы ресурсы и ограничения сохранения психологического здоровья? Поставленные вопросы и определили актуальность заявленной проблемы.

54

Условием поддержания жизненного благополучия является сохранение психологического здоровья как «динамической совокупности психических свойств обеспечивающих, с одной стороны, гармонию между различными сторонами личности человека, а также между человеком и обществом, а с другой, возможность полноценного функционирования человека в процессе жизнедеятельности» [2, с. 55–56]. Одним из личностных ресурсов, способствующих полноценному функционированию и развитию человека, является жизнестойкость, или иными словами, стойкость совладания человека с различными стрессами. Эта личностная переменная снижает уровень значимости трудной жизненной ситуации и влияет на степень вовлеченности человека в решение возникшей проблемы [4]. Д. А. Леонтьев вводит близкое понятие – «личностный потенциал», определяя его «как меру преодоления личностью заданных обстоятельств, а в конечном счете как меру преодоления личностью самой себя» [3, с. 61]. Вышеописанные характеристики препятствуют возникновению психического напряжения и способствуют формированию психологической устойчивости.

Целью исследования явилось выявление взаимосвязи жизнестойкости с показателями психологического здоровья педагогов-психологов. Для достижения поставленной цели было проведено эмпирическое исследование на базе Академии образования (до 07.02.2024 – Академия последипломного образования, далее – Академия). В исследовании приняли участие 52 педагога-психолога, представляющих разные типы учреждений образования из разных регионов Республики Беларусь. Из них 50 женщин и 2 мужчин, что соответствует изучаемой генеральной совокупности. Средний возраст испытуемых – $37,4 \pm 10,2$ лет.

Для определения психологического здоровья использовался Опросник общего здоровья (J. E. Ware et al., в адаптации Л. В. Маришук, Е. В. Пыжьяновой, Е. В. Свередюк) [7], психологического благополучия – Шкала психологического благополучия (C. D. Ryff, в адаптации Н. Н. Лепешинского) [5], жизнестойкости – Тест жизнестойкости (S. R. Maddi, D. M. Khoshaba, в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой) [4]. Психодиагностический инструментальный позволил выявить как общие интегральные показатели, так и уровни отдельных критериев исследуемых переменных. Испытуемые заполняли

бланки методик в Электронной среде дистанционного обучения Академии.

Для выявления статистически значимых взаимосвязей жизнестойкости с психологическим здоровьем педагогов-психологов был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Расчеты производились в программе STATISTICA 10.0. Представленные ниже корреляционные связи значимы на уровне $p < 0,05$, значения корреляций указываются в порядке упоминания переменных в тексте.

Сильная положительная связь была отмечена между показателями «Вовлеченность», «Контроль», «Принятие риска», интегральным показателем «Жизнестойкость» и показателями «Управление средой» ($R=0,75$; $R=0,79$; $R=0,66$; $R=0,79$), «Самопринятие» ($R=0,82$; $R=0,79$; $R=0,83$; $R=0,88$) и интегральным показателем «Психологическое благополучие» ($R=0,83$; $R=0,82$; $R=0,79$; $R=0,88$).

Жизнестойкость как личностная характеристика связана со способностью педагога-психолога управлять окружающей действительностью, контролировать собственную деятельность, создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения поставленных целей. Такие люди вовлечены в полезную активность, получают удовольствие от проделанной работы, увлечены интересными делами и новыми идеями, иными словами находятся «в потоке» в терминологии М. Чиксентмихайи [9]. Они сами выбирают собственную деятельность и жизненный путь, развиваются за счет активного усвоения жизненного опыта, как позитивного, так и негативного, способны влиять на происходящее в их жизненной истории, то есть обладают «внутренним локусом контроля» по Дж. Роттеру [10]. Психологи с отмеченными выше характеристиками позитивно относятся к собственной личности, принимают как свои достоинства, достижения, успехи, так и недостатки, промахи, поражения, проявляют «сочувствие» к самому важному человеку в своей жизни, то есть к самому себе, как описывает эту личностную особенность К. Нефф [8].

Умеренная положительная связь наблюдается между показателем «Жизнестойкость» и интегральным показателем «Психологическое здоровье», его составляющими: «Эмоциональное состояние», «Социальное функционирование», «Жизнеспособность», «Эмоциональное благополучие» ($R=0,65$; $R=0,42$; $R=0,46$; $R=0,64$; $R=0,69$). Отмечается сильная и умеренная положительная связь показателя «Жизнестойкость» со следующими индикаторами психологического благополучия: «Позитивные отношения», «Автономия», «Личностный рост», «Цели в жизни» ($R=0,71$; $R=0,56$; $R=0,68$; $R=0,66$).

Педагоги-психологи с высоким уровнем жизнестойкости обладают способностью и готовностью активно и гибко действовать в стрессовых ситуациях и ситуациях неопределенности, что способствует снижению их психического напряжения и сохранению психологического здоровья. Это проявляется в психологической устойчивости, благоприятном влиянии их эмоционального состояния на социальное функционирование. Такие люди строят доверительные отношения с окружающими, основанные на взаимных уступках и компромиссах, самостоятельно регулируют свою жизнедеятельность, находятся в постоянном развитии, реализуя свой «личностный потенциал» по Д. А. Леонтьеву [6], их прошлая, настоящая и будущая жизнь наполнены целями, намерениями и смыслами. В тоже время, отмеченные выше личностные ресурсы могут стать фундаментом для развития жизнестойкости и стрессоустойчивости.

Количественный и качественный анализ результатов эмпирического исследования позволил сделать вывод о наличии взаимосвязи между жизнестойкостью и показателями психологического здоровья педагогов-психологов. Формирование положительного самовосприятия и самопринятия, вовлеченность в полезную и приятную деятельность, активное конструирование жизненного и профессионального пути, в значительной степени способствуют сохранению психологического здоровья практических психоло-

гов. Результаты эмпирического исследования могут быть использованы при разработке ресурсных методов и техник, психологических рекомендаций и обучающих программ, призванных помочь практическим психологам справиться с возможными затруднениями на пути к благополучной жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Глоссарий терминов по вопросам укрепления здоровья. – Текст : непосредственный. – Женева : Всемирная организация здравоохранения, 1998. – 35 с.
2. Дубровина, И. В. Практическая психология образования : учеб. пособие / И. В. Дубровина [и др.]. – Текст : непосредственный ; под ред. И. В. Дубровиной. – 4-е изд., перераб. и доп. – М. [и др.] : Питер, 2004. – 588 с.
3. Леонтьев, Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации / Д. А. Леонтьев. – Текст : непосредственный // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М. В. Ломоносова. Вып. 1 / под ред. Б. С. Братуся, Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2002 – С. 56–65.
4. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – Текст : непосредственный. – М. : Смысл, 2006. – 63 с.
5. Лепешинский, Н. Н. Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф / Н. Н. Лепешинский. – Текст : непосредственный // Психологический журнал. – 2007. – № 3. – Вып. 15. – С. 24–37.
6. Личностный потенциал: структура и диагностика / [А. Ж. Аверина и др.]. – Текст : непосредственный; под ред. Д. А. Леонтьева. – М. : Смысл, 2011. – 679 с.
7. Марищук, Л. В. Стандартизация методики диагностики качества жизни SF-36 / Л. В. Марищук, Е. В. Пыжьянова, Е. В. Свередюк. – Текст : непосредственный // Психология социального развития: традиции и исследовательские перспективы : сб. науч. трудов кафедры психологии / Фил. Рос. гос. соц. ун-та в г. Минске ; науч. ред. Н. В. Гольцовой. – Минск : Амалфея, 2011. – С. 137–150.
8. Нефф, К. Как пережить трудные минуты жизни. Целительное сочувствие к себе / К. Нефф, К. Гермер. – Текст : непосредственный. – СПб. : Питер, 2021. – 256 с.
9. Чиксентмихайи, М. В поисках потока. Психология включенности в повседневность / М. Чиксентмихайи. – Текст : непосредственный; пер. с англ. – М. : Альпина нон-фикшн, 2023. – 256 с.
10. Rotter, J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement / J. B. Rotter // Psychological Monographs: General and Applied. – 1996. – Vol. 80, N. 1. – P. 1–28.

Получена: 24.02.2024 г.

Принята к публикации: 19.03.2024 г.

THE RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE AND PSYCHOLOGICAL HEALTH OF EDUCATIONAL PSYCHOLOGISTS

© Elena V. Sveredyuk

Elena V. Sveredyuk – Phd Student in Psychology, State Educational Institution “Academy of Education”

Address: 220040, Minsk, st. Nekrasova, 20, Republic of Belarus

ABSTRACT

The article presents the results of an empirical study to identify the relationship between resilience and indicators of psychological health of educational psychologists representing different types of educational institutions from different regions of the Republic of Belarus. The results of the study revealed the existence of a relationship between resilience and indicators of psychological health of educational psychologists. A strong positive relationship has been established between the indicators “Engagement”, “Control”, “Risk acceptance”, the integral indicator “Resilience” and the indicators “Environmental management”, “Self-acceptance” and the integral indicator “Psychological well-being”. A moderate positive relationship has been established between the indicator “Resilience” and the integral indicator “Psychological health”, its components: “Emotional state”, “Social functioning”, “Vitality”, “Emotional well-being”. A strong and moderate positive relationship of the “Resilience” indicator with the following indicators of psychological well-being has been established: “Positive relationships”, “Autonomy”, “Personal growth”, “Goals in life”.

KEYWORDS: psychological health; well-being in life; resilience; educational psychologists.

57

REFERENCES

1. Glossarij terminov po voprosam ukrepleniya zdorov'ya. – Tekst : neposredstvennyj. – Zheneva : Vsemirnaya organizaciya zdavoohraneniya, 1998. – 35 s.
2. Dubrovina, I. V. Prakticheskaya psihologiya obrazovaniya : ucheb. posobie / I. V. Dubrovina [i dr.]. – Tekst : neposredstvennyj ; pod red. I. V. Dubrovinoj. – 4-e izd., pererab. i dop. – M. [i dr.] : Piter, 2004. – 588 s.
3. Leont'ev, D. A. Lichnostnoe v lichnosti: lichnostnyj potencial kak osnova samodeterminacii / D. A. Leont'ev. – Tekst : neposredstvennyj // Uchenye zapiski kafedry obshchej psihologii MGU im. M. V. Lomonosova. Vyp. 1 / pod red. B. S. Bratusya, D. A. Leont'eva. – M. : Smysl, 2002 – S. 56–65.
4. Leont'ev, D. A. Test zhiznestojkosti / D. A. Leont'ev, E. I. Rasskazova. – Tekst : neposredstvennyj. – M. : Smysl, 2006. – 63 s.
5. Lepeshinskij, N. N. Adaptaciya oprosnika «SHkala psihologicheskogo blagopoluchiya» K. Riff / N. N. Lepeshinskij. – Tekst : neposredstvennyj // Psihologicheskij zhurnal. – 2007. – № 3. – Vyp. 15. – S. 24–37.
6. Lichnostnyj potencial: struktura i diagnostika / [A. Zh. Averina i dr.]. – Tekst : neposredstvennyj; pod red. D. A. Leont'eva. – M. : Smysl, 2011. – 679 s.
7. Marishchuk, L. V. Standartizaciya metodiki diagnostiki kachestva zhizni SF-36 / L. V. Marishchuk, E. V. Pyzh'yanova, E. V. Sveredyuk. – Tekst : neposredstvennyj // Psihologiya social'nogo razvitiya: tradicii i issledovatel'skie perspektivy : sb. nauch. trudov kafedry psihologii / Fil. Ros. gos. soc. un-ta v g. Minske ; nauch. red. N. V. Gol'covoj. – Minsk : Amalfeya, 2011. – S. 137–150.
8. Neff, K. Kak perezhit' trudnye minuty zhizni. Celitel'noe sochuvstvie k sebe / K. Neff, K. Germer. – Tekst : neposredstvennyj. – SPb. : Piter, 2021. – 256 s.
9. CHiksentmihaji, M. V poiskah potoka. Psihologiya vkluchennosti v povsednevnost' / M. CHiksentmihaji. – Tekst : neposredstvennyj; per. s angl. – M. : Al'pina non-fikshn, 2023. – 256 s.
10. Rotter, J. B. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement / J. B. Rotter // Psychological Monographs: General and Applied. – 1996. – Vol. 80, N. 1. – P. 1–28.