

Психологическая гибкость педагогов общеобразовательной школы как внутриличностный ресурс для успешной работы в школе

Psychological flexibility of secondary school teachers as an intrapersonal resource for successful work in school

УДК 364.2

DOI: 10.12737/2500-3305-2024-9-4-26-33

Кремнева Т.Л.

Д-р пед. наук, профессор кафедры специальной психологии и психолого-социальных технологий, Институт специального образования и психологии МГПУ

Kremneva T.L.

Doctor of Pedagogical Sciences,
Professor of Moscow State Pedagogical University

Головачева Н.В.

аспирант МГПУ, г. Москва

Golovacheva N.V.

master's degree, Moscow State Pedagogical University

Аннотация

Целью данной статьи является желание показать, как можно повысить уровень социально-психологического благополучия педагогических работников через реализацию программы по развитию психологической гибкости, который является важным ресурсом и фундаментом успешной деятельности педагога. Разработана краткосрочная тренинговая программа психологической поддержки и просвещения педагогических работников. Результаты эмпирического исследования послужат основой для разработки программ по поддержанию и повышению уровня социально-психологического благополучия педагогов с применением техник и методов контекстуально-поведенческого подхода.

Ключевые слова: психологическая гибкость; педагог; социально-психологическое благополучие; школа; социально-психологическая поддержка; внутриличностный ресурс.

Abstract

The purpose of this article is the desire to show how the level of socio-psychological well-being of teaching staff can be increased through the implementation of a program for the development of psychological flexibility, which is an important resource and foundation for the successful work of a teacher. A short-term training program for psychological support and education of teaching staff has been developed. The results of the empirical study will serve as the basis for the development of programs to maintain and increase

the level of socio-psychological well-being of teachers using techniques and methods of the contextual behavioral approach.

Keywords: psychological flexibility; teacher; educator; socio-psychological well-being; school; socio-psychological support; intrapersonal resource.

Для осуществления эффективной профессиональной деятельности и творческой самореализации личности в профессии учителя важным условием является социально-психологическое благополучие педагогических работников. Одним из направлений социально-психологической поддержки педагогов может выступить помощь в актуализации такого внутриличностного ресурса, как психологическая гибкость, которая создает осознанные установки на личностное и профессиональное саморазвитие и принятие ответственности за собственное благополучие.

Психологическая гибкость как ресурс и фундамент социально-психологического благополучия педагогов не рассматривается отечественными учеными очень широко. Хотя социально-психологическое благополучие педагогических работников выступает важным условием для осуществления эффективной профессиональной деятельности, творческой самореализации личности в избранной профессии, а также для благополучия российского общества в целом. Психологическая поддержка педагогических работников в общеобразовательной школе может быть направлена на актуализацию внутриличностных ресурсов, в том числе психологической гибкости.

Весной 2023 г. авторами было проведено исследование на базе ГБОУ г. Москвы «Школа № 152». Целью исследования стало повышение уровня социально-психологического благополучия педагогических работников через реализацию программы по развитию психологической гибкости.

Была выдвинута гипотеза, что реализация разработанной краткосрочной тренинговой программы по развитию психологической гибкости будет способствовать улучшению социально-психологического благополучия педагогических работников в общеобразовательной школе. Согласно выдвинутой гипотезе, было решено разработать краткосрочную тренинговую программу по развитию психологической гибкости у педагогических работников в общеобразовательной школе.

Выборка респондентов для проведения эмпирического исследования составила 124 педагогических работника, которые по результатам анкетирования были разделены на группы в зависимости от социально-демографических характеристик. Все педагоги экспериментальной группы выразили желание и готовность принять участие не только в диагностических мероприятиях, но и в тренинговой программе по улучшению социально-психологического благополучия, которую назвали «ПроАКТивность».

Для уточнения уровня психологического благополучия был отобран однофакторный опросник «Принятие опыта и действий» Ф. Бонда, С. Хайеса, Р. Байер и др. (2011) в адаптации М.И. Ясина (2022), который измеряет психологическую гибкость/ригидность [1, с. 113].

Теоретической основой для разработки программы выступили положения философии социального конструкционизма о создании реальности в противовес ее познанию, альтернативности истины и практической пригодности знаний, а также такие направления в рамках контекстуально-поведенческого подхода, как терапия принятия и ответственности (АСТ) и терапия, сфокусированная на сострадании (СФТ).

Для успешного личного и профессионального функционирования педагогов в современных условиях представляется актуальным развитие таких навыков психологической гибкости, как когнитивное разделение, принятие трудных чувств, осознанность, присутствие в настоящем и совершение ответственных действий, отражающих глубинные ценности – проактивность.

Исходя из теоретических предпосылок была сформулирована концепция программы: психологически благополучные педагоги – психологически комфортная и безопасная образовательная среда – психологически благополучные дети.

Целью программы «ПроАКТивность» мы определили улучшение социально-психологического благополучия педагогических работников посредством развития навыков психологической гибкости и повышения психологической компетентности.

Для достижения поставленной цели мы конкретизировали задачи программы:

1. Популяризировать теоретические основы контекстуально-поведенческой науки, в частности терапии принятия и ответственности.
2. Обучить техникам и методам развития навыков психологической гибкости.
3. Сформировать потребность в приобретении и применении психологических знаний для личностного и профессионального саморазвития.

Программа «ПроАКТивность» состоит из пояснительной записки, содержательной части: диагностического, просветительского, технологического и консультативного блоков, а также методической части: тематического планирования и примерного наполнения комплексных занятий по развитию навыков психологической гибкости. Для закрепления навыков и последующей самостоятельной работы над ними в программе были представлены рекомендательные материалы по саморазвитию, интегрирующих достижения психологической науки в области контекстуально-поведенческого подхода.

Диагностический блок содержит 7 психодиагностических методик для проведения самодиагностики с использованием современных информационных технологий. Для определения уровня развития связанных с психологической гибкостью аспектов отобраны апробированные отечественными учеными валидные инструменты:

1. Пятифакторный опросник осознанности MAAS и FFMQ Р. Байер и др. (2006) в адаптации Н.М. Юмартовой, Н.В. Гришиной (2016), который позволяет оценить уровень наблюдения, описания, осознанности действий, безоценочности, нереагирования [2, 106].

2. Опросник каузальной ориентации РОКО Э. Деси, Р. Райана (1985) в адаптации О.Е. Дергачевой, Д.А. Леонтьева (2008), который предназначен для диагностики мотивации: внутренней (автономия), внешней (контроль) и безличной [3, с. 92].

3. Опросник способности к самоуправлению ССУ Н.М. Пейсахова, который делает анализ противоречий, прогнозирование, целеполагание, планирование, критерий оценки качества принятия решений, самоконтроль, коррекция [4].

4. Опросник сочувствия к себе SCS К. Нефф (2003) в адаптации К.А. Чистопольской, Е.Н. Осина, С.Н. Ениколопова и др. (2020) выявляет уровень сочувствия к себе, а также доброты к себе, самокритики, общности с человечеством, самоизоляции, внимательности, чрезмерной самоидентификации [5, с. 36].

Для диагностики навыков «Разделение» и «Ценности» применялись методики, предложенные основателем АСТ С. Хайесом – опросник ценностной жизни и опросник когнитивного слияния [6].

Для измерения открытости, осознанности и вовлеченности, а также избегания внутреннего опыта, когнитивной спутанности, ограниченности Я, спутанности с прошлым-будущим, отклонения от ценностей, избегания активности как элементов психологической гибкости был отобран девятифакторный опросник психологической гибкости Я. Исайкина (2017), который используется отечественными психологами в практической деятельности [7].

Просветительский и технологический блоки программы содержат соответственно теоретическую информацию по модели психологического здоровья и практические упражнения для последовательной работы над навыками психологической гибкости, позволяющими принять собственные мысли и чувства, осознать себя как трансцендентное Я, настроиться на проактивные действия во благо себе и обществу.

Консультативный блок программы предусматривает как проведение групповых обсуждений, так и работу с индивидуальными запросами, касающимися непосредственно применения полученных теоретических и практических знаний не только в личной, но и в профессиональной сфере жизнедеятельности. Здесь были заявлены следующие темы:

1. Психологическое здоровье современного педагога.
2. Мысли и реакции педагога в процессе осуществления профессиональной деятельности.
3. Трудный педагогический опыт: принять нельзя изменить.
4. Реалии педагогической практики – осознанность или отстраненность?
5. Педагогические ценности в эпоху перемен: педагог в поисках смысла.
6. Внешние и внутренние критерии успеха в профессиональной педагогической деятельности.
7. Пути достижения социально-психологического благополучия в современном обществе.

Содержание социально-психологической тренинговой программы в тематическом планировании разделено на 7 комплексных занятий, в структуре которых выделены этапы: организационный, просветительский, диагностический, технологический, консультативный и заключительный. Каждое комплексное занятие включают в себя освоение теоретических знаний, самодиагностику навыков психологической гибкости, практические упражнения для индивидуальной проработки, темы для групповых дискуссий, а также домашние задания.

Были предложены следующие темы для комплексных занятий:

1. Психологическая гибкость как ключевое понятие в АСТ.
2. Когнитивное разделение как навык психологической гибкости.
3. Трансцендентное Я и принятие опыта как навыки психологической гибкости.
4. Присутствие в настоящем как навык психологической гибкости.
5. Ценности как навык психологической гибкости.
6. Ответственное действие как ключевой навык психологической гибкости.
7. Модель психологического здоровья по АСТ.

Занятия составлены таким образом, что могут проводиться как в формате очных встреч, так и с использованием дистанционных технологий. Время, рекомендованное разработчиком модели психологического здоровья С. Хайесом для первичного обучения навыкам психологической гибкости – две недели, поэтому представленная программа является краткосрочной. Также программа предполагает позитивные изменения в отношении педагогов к вопросам личной и профессиональной жизни и дальнейшую работу над улучшением социально-психологического благополучия.

Программа «ПроАКТивность» по улучшению социально-психологического благополучия педагогических работников посредством развития навыков психологической гибкости и повышения психологической компетентности (далее Программа) была реализована в экспериментальной группе поэтапно:

1. Вводно-ознакомительный – непосредственное знакомство с участниками программы, создание положительной мотивации для работы над развитием навыков психологической гибкости с целью улучшения социально-психологического благополучия.

2. Основной – проведение социально-психологических тренинговых занятий по развитию навыков психологической гибкости в соответствии с принятой в АСТ моделью психологического здоровья.

3. Заключительный – обратная связь от участников программы, предоставление рекомендаций материалов, отражающих современные представления контекстуально-поведенческой психологической науки о благополучии и процветании человека и общества, развития навыков психологической гибкости, подведение итогов.

Ожидаемыми результатами реализации программы были следующими:

1. Повышение психологической компетентности в вопросах личностного и профессионального саморазвития.
2. Применение навыков психологической гибкости для улучшения социально-психологического благополучия.
3. Создание внутренней мотивации для дальнейшей работы над собой.

Программа ориентирована на работников образовательной сферы: преподавателей высших и средних учебных заведений, учителей общеобразовательных школ, воспитателей дошкольных образовательных учреждений и других педагогических работников.

В связи с тем, что образовательные компетенции как результат развития основополагающих способностей в основном приобретаются самим индивидуумом [8, с. 70], мы решили установить при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена статистически значимые взаимосвязи: социально-психологическое благополучие имеет обратную корреляцию с социальной фрустрированностью и прямую корреляцию с принятием опыта и действий, самооценкой психологической компетентности и субъективной значимостью саморазвития, что позволило обосновать разработку программы по улучшению социально-психологического благополучия через развитие навыков психологической гибкости, а также на контрольном этапе исследования использовать одну методику – «Спектр психологического здоровья».

Было выявлено, что для педагогов старше 56 лет характерен более низкий уровень принятия опыта и действий, чем для более молодых коллег, а также более низкий уровень субъективной значимости саморазвития, чем для коллег в возрасте от 36 до 55 лет. Женатые/замужние респонденты демонстрируют более высокий уровень эмоционального благополучия и принятия опыта и действий, чем одинокие коллеги. Для педагогов со стажем педагогической деятельности более 26 лет характерен более низкий уровень принятия опыта и действий, чем для

педагогов со стажем до 10 лет, а также, что для педагогов, имеющих классное руководство, характерен более низкий уровень социальной фрустрированности, чем для коллег, не имеющих классного руководства.

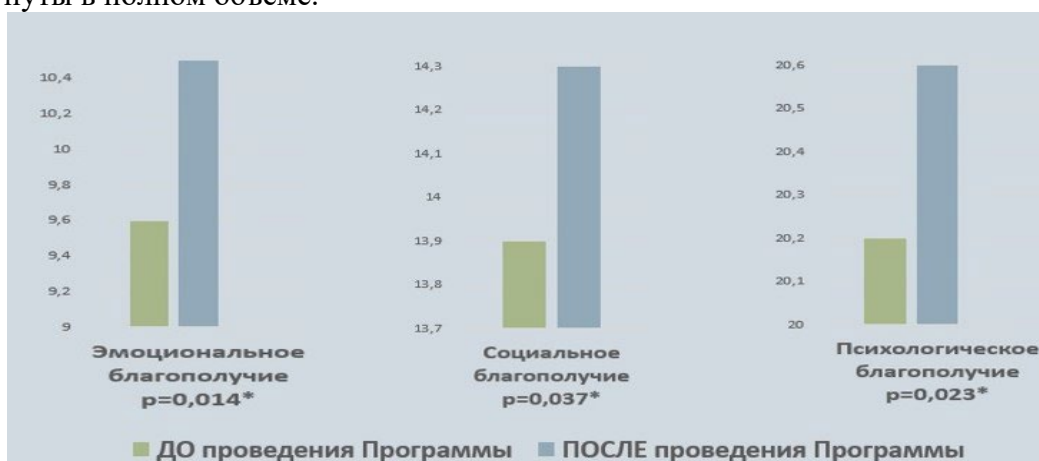
Возможно, что полученные данные могли быть несколько завышены в силу действия следующих факторов:

1. Эмпирические данные отражают осознаваемый уровень субъективного социально-психологического благополучия, поэтому респонденты могли по желанию предоставить социально желаемые ответы.

2. Социальная желательность ответов могла повыситься за счет того, что в некоторых случаях мы обращались к педагогическим работникам не напрямую, а через руководителей образовательных организаций.

3. Данные активистов Совета молодых педагогов Профсоюза работников образования и науки, которые составили значительную часть выборки педагогов от 20 до 35 лет, могли также повлиять на среднее значение показателей социально-психологического благополучия.

Было установлено, что участие в Программе способствовало повышению уровня эмоционального, социального и психологического благополучия педагогических работников экспериментальной группы. Обратная связь от участников Программы свидетельствовала о готовности продолжить личностное и профессиональное саморазвитие. Таким образом, ожидаемые результаты реализации краткосрочной тренинговой программы «ПроАКТивность» были достигнуты в полном объеме.



После проведения программы в процессе беседы участники подтвердили, что действительно чаще стали испытывать интерес к жизни и легче относиться к повседневным трудностям, а если трудности и вызвали ухудшение эмоционального фона, то старались проявить сострадание к себе, принять свои сложные чувства и осознать их глубинные причины.

Одним из важным внутриличностных ресурсов на наш взгляд выступает психологическая гибкость – тот фундамент, который наряду с жизнестойкостью позволяет как выстроить на своей основе готовность к саморазвитию, так и предпринимать ответственные и последовательные действия для достижения физического, психологического, социального и духовного благополучия.

По результатам исследования были подготовлены рекомендации по улучшению здоровья и благополучия педагогических работников, где на первый план выходит любовь к себе в понимании Эриха Фромма, включающая самопознание, уважение к собственной личности, заботу о себе и ответственность за свой образ жизни [9]. При этом мы придерживаемся взгляда, что достижение здоровья и благополучия является не эгоистичной самоцелью, а лишь отправной

точкой для осуществления продуктивной и осмысленной социально направленной деятельности [10]. Вот некоторые пункты из рекомендаций:

1. Постарайтесь постепенно ввести в свой режим дня привычки здорового образа жизни. Узнавайте и отбирайте новую информацию, прислушивайтесь к потребностям организма, экспериментируйте и применяйте то, что позволяет Вам чувствовать себя бодрыми и наполненными энергией. Особое внимание уделяйте количеству времени для сна, прогулок на свежем воздухе и умеренным физическим нагрузкам, регулярности приемов и качеству потребляемой пищи.

2. Создавайте устойчивые взаимоотношения, основанные на прочной эмоциональной связи и надежной привязанности. Уделяйте время для открытого и сосредоточенного общения с теми, кто Вам особенно дорог, поддерживайте в близких отношениях баланс тесного контакта и личного пространства. Помните также о хороших отношениях с самим собой, ориентируйтесь на собственные приоритеты и проявляйте заботу к себе.

3. Найдите способ адаптировать любой труд к избранным личным ценностям, чтобы быть более заинтересованными в процессе и получать большее удовлетворение от результатов деятельности. Осознанно стремитесь к высокому уровню эффективности, отталкиваясь от понимания собственной миссии в этом мире и при этом помня о неизбежности ошибок и сострадании к себе.

4. Составьте свой личный список техник и методов, которые помогают жить более насыщенной и осмысленной жизнью, и тщательно проверьте их на пригодность – насколько они соответствуют значимым для Вас ценностям и насколько они полезны именно для Вас в долгосрочной перспективе.

5. Подбирайте для себя гибкие правила на пути сотворения желаемого образа жизни, при необходимости свободно и легко меняйте отдельные привычки, чтобы они более соответствовали Вашей текущей жизненной ситуации. И действуйте, ведь дорогу осилит идущий!

Итак, нами были выявлены статистически значимые взаимосвязи между социально-психологическим благополучием и социальной фрустрированностью, принятием опыта и действий, самооценкой психологической компетентности и субъективной значимостью саморазвития. Также выявлены статистически значимые различия по показателям социально-психологического благополучия в зависимости от социально-демографических характеристик респондентов.

По результатам исследования развития психологической гибкости педагогов общеобразовательной школы сформулированы следующие выводы:

1. Педагогические работники в общеобразовательной школе нуждаются в дополнительной психологической поддержке с целью улучшения социально-психологического благополучия.

2. В психологической поддержке особо нуждаются: 1) педагоги мужского пола; 2) педагоги в возрасте до 35 и после 56 лет; 3) педагоги, занимающие иные должности, кроме должности учителя или воспитателя.

3. Психологическая поддержка педагогических работников в общеобразовательной школе должна быть направлена, в том числе на актуализацию внутриличностных ресурсов, в том числе психологической гибкости.

Литература

1. Ясин М. И. Русскоязычная адаптация методик для диагностики принятия и избегания опыта / М. И. Ясин // Современная зарубежная психология. – 2022. – Том 11. – № 2. – С. 113-121.

2. Юмартова Н. М. Осознанность: психологические характеристики и адаптация инструментов измерения / Н. М. Юмартова, Н. В. Гришина // Психологический журнал. – 2016. – Т. 37. – №4. – С. 105-115
3. Дергачева О. Е. Русскоязычная адаптация опросника каузальных ориентаций / О. Е. Дергачева, Л. Я. Дорфман, Д. А. Леонтьев // Вестник Московского университета. Серия 14: Психология. – 2008. – №3. – С. 91-106.
4. Столяренко, Л. Д. Основы психологии. Практикум [Текст] – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 704 с.
5. Чистопольская К. А. Концепт «Сочувствие к себе»: российская адаптация опросника Кристин Нефф / К. А. Чистопольская, Е. Н. Осин, С. Н. Ениколопов, Е. Л. Николаев, Г. А. Мысина, С. Э. Дровосеков // Культурно-историческая психология. – 2020. – Том 16. – № 4. – С. 35-48.
6. Хайес С. Освобожденный разум. Как побороть внутреннего критика и повернуться к тому, что действительно важно / С. Хайес – М.: Бомбора, 2021. – 448 с.
7. Психолог КПТ Ярослав Исайкин: сайт. – 2018. – URL: <https://iyaroslav.ru> (дата обращения: 26.12.2022)
8. Кремнева Т. Л. Актуальные компетенции, обеспечивающие успешность профессиональной деятельности в социальной сфере [Текст] / Т. Л. Кремнева // Журнал педагогических исследований. – Т. 6. - № 2 – 2021. - С. 67-72
9. Фромм Э. Искусство любить [Текст] / Э. Фромм – М.: АСТ, 2022. – 224 с.
10. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1: Концептуальные основы психологии здоровья [Текст] / В. А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.