


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ  
Кафедра общей и социальной психологии

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ В ГЭК  
Заведующий кафедрой  
д-р. психол. наук, доцент

 И.В. Васильева  
30 января 2023 г.

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
магистерская диссертация

**РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ УЧИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД СОЦИАЛЬНОЙ  
НЕСТАБИЛЬНОСТИ**

37.04.01 Психология

Магистерская программа «Психология: личностное и организационное  
консультирование»

Выполнил работу  
студент 3 курса  
заочной  
формы обучения



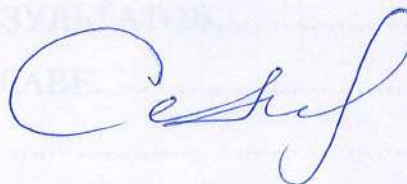
Матюшева Анастасия  
Сергеевна

Руководитель  
канд. психол. наук



Володина Ксения  
Андреевна

Рецензент  
д-р пед. наук  
проф. кафедры общей  
и социальной  
педагогике ТюмГУ



Селиванова Ольга  
Антиевна

Тюмень  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	2
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ УЧИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД СОЦИАЛЬНОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ.....	6
1.1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ РАБОТЫ .....	6
1.1.1. ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ ПОЛЕ ПРОБЛЕМЫ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ УЧИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД СОЦИАЛЬНОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ.....	6
1.1.3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	12
1.2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ УЧИТЕЛЕЙ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ.....	14
1.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПЛАТФОРМА ИССЛЕДОВАНИЯ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ УЧИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД СОЦИАЛЬНОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ.....	23
ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ.....	27
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ УЧИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД СОЦИАЛЬНОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ.....	29
2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	29
2.1.1. ПЛАНИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	29
2.1.3. ИНСТРУМЕНТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	30
2.1.4. МЕТОДЫ ОБРАБОТКИ ДАННЫХ .....	33
2.1.5. ПРОЦЕДУРА ИССЛЕДОВАНИЯ .....	34
2.3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	41
ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ.....	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	47
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	49

## ВВЕДЕНИЕ

В 2020 году весь мир пострадал от новой инфекции COVID-19. Одним из её последствий стал режим жесткой изоляции, который оставил глубокий отпечаток на психологическом состоянии людей. Всё человечество было вынуждено соблюдать строгие меры и сохранять при этом свою работоспособность.

Справляться со стрессовыми ситуациями многим помогали так называемые ресурсы, в качестве которых могут выступать свойства и отношения личности, а также стилевые стратегии поведения. В целом, можно сказать, что ресурсы - это психологические средства решения определенной задачи, которые могут человеком накапливаться, распределяться, расходоваться и восстанавливаться.

Таким образом, нужно сказать, что ресурсное состояние специалистов различных сфер очень важная составляющая психического состояния человека. Часто люди сталкиваются с апатией и утратой мотивации, что приводит и к физическому упадку сил. При поиске выхода из этого состояния важно найти причину, после чего будет проще найти метод, позволяющий вернуться к полноценной жизни. Навык вхождения в состояние ресурса и его сохранение на максимально долгий промежуток времени дает возможность создать универсальный алгоритм, благодаря которому человек выйдет из состояния стресса.

Особенно важным и актуальным на сегодняшний день является изучение ресурсного состояния учителей, так как в условиях социальной нестабильности объем их работы увеличился и был осложнен применением онлайн-платформ. Помимо этого, при дистанционном формате работы возникали проблемы с обратной связью, так как их рабочей аудиторией являются дети. Также сказывался ускоренный ритм жизни в непривычном для всех режиме, большой информационный поток, который часто имел негативный характер. Ко всем этим дестабилизирующим факторам

добавляются бытовые и семейные проблемы, которые испытывали и специалисты других профессий. Все это в совокупности оказывало сильное влияние на их психическое состояние, приводившее к психологическим и физическим отклонениям.

На фоне последних политических событий в школах усилили контроль за обучающимися: проверка социальных сетей, беседы о вступлении в радикальные общественные объединения и распространении ложной информации. Вся эта работа была возложена на учителей, которые проводили классные часы и старались максимально корректно донести необходимую информацию.

Помимо глобальных проблем, появляются и те, которые касаются непосредственно самих школ и их сотрудников. К таким можно отнести введение нового федерального образовательного стандарта третьего поколения. Многие рабочие программы были изменены, отменён второй иностранный язык. Последнее стало результатом сокращения рабочих часов для учителей иностранных языков.

Ресурсное состояние преподавателя является важным не только для них самих, так как от этого напрямую зависит процесс обучения детей. Данная проблема имеет социально-общественную значимость и отражается не только на обучающихся школ, но и их родителях. Ресурсное состояние учителя позволяет ему не заострять внимание на проблеме и качественно регулировать образовательный процесс.

Таким образом, в данной научной работе поднимается **проблема** ресурсного состояния учителей в период социальной нестабильности.

**Объектом** исследования является ресурсное состояние учителей.

**Предмет** исследования - ресурсное состояние учителей в период социальной нестабильности.

Исходя из этого, **целью** исследования является изучение ресурсного состояния учителей в период социальной нестабильности.

**Задачи:**

- 1) Провести теоретический анализ литературы на тему ресурсного состояния учителей;
- 2) Подобрать необходимый психодиагностический инструментарий;
- 3) Провести эмпирическое исследование;
- 4) Сделать выводы о проведенном исследовании.

**Теоретической базой** исследования послужили работы, посвященные ресурсному состоянию людей и их саморегуляции (Водопьянова Н.Е., Фромм Э., Хофболл С., Маклаков А.Г., Чумаков М.В., Моросанова В.И, Леонтьев Д.А., Асмолов А.Г., Иванников В.А.).

Для проведения исследования были использованы методики и методы, которые отвечают целям и задачам:

- 1) Водопьянова Н. Е., М.В. Штейн опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» (ОППР);
- 2) Чумаков М.В. опросник «Волевые качества личности» (ВКЛ);
- 3) Моросанова В.И. опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ).

**Эмпирическую базу** исследования составили 2 этапа тестирования, в которых приняли участие 30 учителей среднего и старшего звена от 22 до 55 лет.

Практическая значимость работы обусловлена тем, что в ней исследовано ресурсное состояние учителей в новых стрессовых ситуациях. С началом пандемии в образовательном процессе твёрдо закрепились дистанционная форма обучения, которая теперь активно чередуется с очной. Такая социальная нестабильность требует больших усилий от учителя, чтобы учебный процесс был таким же непрерывным и продуктивным.

В данной работе выделяются наиболее успешные ресурсные состояния преподавателей школ, которые помогали им выйти из состояния стресса и вернуться к прежней жизни. Это может помочь и остальным учителям при работе в период социальной нестабильности.

Теоретическая значимость работы состоит в том, что режим социальной нестабильности продолжает влиять на работу учителей: проблема мотивации и вовлечения ребёнка в образовательный процесс после дистанционного обучения, освоение новых интернет платформ для проведения занятий и т.д. При этом большинство исследований по данной проблеме носят теоретический характер. Таким образом, в данной работе исследуется не только ресурсное состояние учителей, но и проблемы которые появились в период социальной нестабильности.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ УЧИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД СОЦИАЛЬНОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ

## 1.1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ РАБОТЫ

### 1.1.1. ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ ПОЛЕ ПРОБЛЕМЫ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ УЧИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД СОЦИАЛЬНОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ

Ресурсное состояние работников сферы образования является важной составляющей их психологического фона, который сказывается и на физическом здоровье. Испытывая постоянное нервно-эмоциональное напряжение без полноценного восстановления сил, будет заметно снижать и результативность образовательного процесса. При этом нужно учитывать то, что помимо постоянно присутствующих стрессовых ситуаций появляются и новые, которые вызывают более серьёзные проблемы.

Одним из сложных испытаний стала пандемия COVID-19, которая внесла в привычный уклад жизни много изменений. Одним из самых сильных страхов, стала возможность заражения. Этот факт пугал не только учителей более пожилого возраста, но и молодых, так как дети являлись главным переносчиком инфекции. К страху быть заражёнными, бытовым проблемам добавились сложности, связанные с переходом на дистанционную форму обучения.

Феноменологическое поле для рассмотрения и изучения данной темы достаточно широкое. Его можно обозначить, приведя несколько реальных ситуаций из жизни:

- Учитель физики, находящаяся в пенсионном возрасте, не имеет навыков работы с электронными платформами. Из-за этого ей постоянно приходится прибегать к помощи других коллег, которым приходится потратить достаточно времени.

- Учитель географии, имея проблемы с ногами, вынуждена постоянно переносить из кабинета в кабинет необходимое оборудование, атласы и тетради. Также на перемене она должна находиться со своим классом, как классный руководитель. Спустя 2 месяца такого режима, у неё на работе случился нервный срыв.

- Регулярно от учителей поступали жалобы о том, что в их классах есть дети, которые по заявлению родителей продолжали оставаться на дистанционном обучении, и не выполняли даже минимальный уровень заданий. В то время, как учителя, тратя своё время, подбирают платформы и формы проведения для удалённых занятий.

- Многие учителя были недовольны постоянными проверками и сбором анализов, а позднее и обязательной вакцинацией. Это становилось темой для споров как на работе, так и в общем чате, где преподаватели пытались отказаться от участия в

вышеуказанных мероприятиях.

- Классному руководителю 7 класса пришлось приглашать инспектора по делам несовершеннолетних на профилактическую беседу, так как она самостоятельно не могла справиться с напором детей. Они категорически отказывались работать, а родители никак не реагировали на просьбы. Обучающиеся не проявляли никакой заинтересованности к учёбе и собственной успеваемости после выхода с дистанционной формы обучения.

Действительно, нельзя сказать, что после выхода на очный формат работы всё закончилось и вернулось в привычное русло. После окончания карантина многие проблемы остались и продолжают влиять на психологическое состояние преподавателей.

Остро ощущается нехватка целого комплекса психологических характеристик, необходимых для выполнения сразу множества задач, количество которых значительно увеличилось именно в постпандемийный период. Усугубляет ситуацию и частичное сохранение дистанционного обучения, которое подразумевает постоянное повышение квалификации в



области использования различных интернет-платформ, которые бы смогли заменить привычные инструменты, используемые при очном формате. Недостаточный уровень компетентности для работы в новых форматах, а также их неприятие провоцируют снижение качества образования и уменьшение рабочего времени учеников. Возросшая нагрузка, спровоцированная обучением в онлайн формате, подразумевает разработку и проверку новых форм работ, дающих результат, стала занимать намного больше времени у учителей. А в сочетании с обычным обучением необходимо готовиться ко всем вариантам проведения занятий.

Произошло изменение баланса рабочего и личного времени учителя. В школе преподаватель работает с классами в привычном формате, но при этом ему нужно потратить порой ещё больше времени на тех, кто находится на дистанционной форме обучения. Также нужно сказать о том, что российское школьное образование построено на постоянном тесном контакте учителя и ученика. Без такого взаимодействия большинство обучающихся перестают понимать предмет. При таких обстоятельствах работа проходит впустую и все силы потрачены зря, что и осознают учителя. Наблюдается значительное снижение мотивации учеников, после выхода с дистанционной формы обучения. Это сказалось на результативности образовательного процесса, учителям стало сложнее получать положительный результат после выдачи необходимого материала.

Усугубляло ситуацию размещение каждого класса в отдельном кабинете с соблюдением всех санитарно-эпидемиологических правил, что подразумевает постоянный контроль и увеличение ответственности, а также более частые проверки. А строгое соблюдение медицинских требований в условиях распространения коронавирусной инфекции (постоянное ношение масок, регулярная сдача тестов, выявляющих инфекционное заболевание и т.п.) ещё больше нагнетает обстановку.

Очень сильно расстраивает учителей невозможность применять привычные и отработанные формы работы, т.к. многие из них противоречат

требованиям санитарно-эпидемиологических норм. Здесь можно сказать не только о групповых формах работы в каких-либо локациях вне школы, но и об объединении детей из разных классов для проведения мероприятий. Это увеличивает количество рабочих часов, так как преподаватели проводят все мероприятия индивидуально для каждого класса.

Все эти проблемы испытывают жизнестойкость учителей в определённых аспектах их деятельности. Именно поэтому очень важны психологические ресурсы, которые позволяют выходить из кризисных состояний и вернуться к работе. Только найдя определённые механизмы, человек начнет качественно и продуктивно выполнять свою работу, находя решения для вышеперечисленных проблем. Каждый преподаватель является универсальным профессионалом, который обязан каждый день не только сам быть замотивированным и заряженным на результат, но и нацеливать на результат других. Поэтому очень важно такому специалисту практически всегда находиться в ресурсе и уметь поддерживать это состояние.

Таким образом, можно сказать, что феноменологическим полем исследования является ресурсное состояние учителей в период после выхода с дистанционной формы обучения, а также выявление наиболее успешных ресурсов для выхода из стрессовых состояний или их предотвращения.

Следовательно, объектом нашего исследования является ресурсное состояние учителей. Предметом – ресурсное состояние учителей в период социальной нестабильности.

### 1.1.2. СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ УЧИТЕЛЕЙ

Профессия учителя очень важна и востребована в любое время и несмотря ни на что. Его деятельность начинается от проведения уроков и организации учебно-воспитательной работы, до воспитания ребёнка как индивидуальной личности. Именно учитель вкладывает немалую часть в формирование и воспитание нового поколения. Его задача состоит в том,

чтобы обучающиеся не только сохраняли заданный темп и уровень развития, но и превосходили своих предшественников.

Чтобы понять уровень тревоги учителей в пандемию и выявить новые сложности, был проведён опрос. В нём приняли участие 2,5 тысячи учителей из 84 регионов страны. Согласно статистическим данным, с трудностями в этот период столкнулись 80% учителей, при этом, 17% ответили, что работать стало намного сложнее. 31% учителей отметили реальное увеличение препятствий в работе, но назвали их вполне решаемыми. Оставшиеся 32% считают, что не все возникшие в данный период проблемы решаемые.

Также опрос выявил неудовлетворённость учителей возросшей в разы нагрузкой, увеличением рабочего времени и перекладыванием администрации заполнения отчетности. Учителя признавались, что при таком темпе работы терялся всякий энтузиазм к подготовке интересных и комбинированных для детей занятий. Всё свободное время было занято написанием отчетов и контролем за выполнением требований руководства школы. Не всегда хватало времени даже для проверки работ, из-за чего приходилось применять на уроках метод самоконтроля и взаимного контроля обучающихся.

Неодобрительно отзываются учителя и о взаимодействии с детьми, которые, по их мнению, очень расслабились в период дистанционного образования и не могут взять себя в руки после выхода на очный формат обучения. Многие учителя признаются, что им стало намного тяжелее с ними общаться и мотивировать к обучению. При этом, на многих школьных методических собраниях на данные темы говорят о том, что именно на учителя лежит ответственность за стимул обучающихся. Это приводит многих учителей к чувству вины и переживаниям за свою компетентность.

Также в 2022 году наблюдается снижение результатов ОГЭ и ЕГЭ. Рособрнадзор заявил, что «текущая экзаменационная кампания стала одной из самых сложных за последние несколько лет» Общие итоги [ЕГЭ-2022 —

большое количество слабых результатов]. Многие дети не смогли подтвердить свою успеваемость, а средний балл по экзаменационным предметам значительно снизился в сравнении с предыдущими годами. Предполагается, что на отрицательную динамику повлияло изменение образовательных стандартов и дистанционная форма обучения в период пандемии.

Ещё сложнее учителя оценивают обстановку в общении с родителями, так как с началом пандемии вход в школу разрешен только сотрудникам и ученикам. Вся связь с родителями перешла в формат онлайн. Для учителей это стало колоссальной проблемой, так как родители беспокоят их даже вне рабочего времени с большим потоком вопросов. Это становится серьёзным стрессогенным фактором, так как, придя с работы, хочется провести время с родными и восстановить свои силы перед новым рабочим днём, а не испытывать злость и раздражение. «Естественно, что в таком состоянии становится трудно всё контролировать и ничего не упустить» [Штейн].

Переход на новый ФГОС доставил массу хлопот, так как нужно было проделать большую работу, чтобы подготовиться к учебному году. В первую очередь все учителя, работающие в классах по новым стандартам, должны были пройти курсы повышения квалификации и получить допуск. После этого предстояло написание новых рабочих программ с календарно-тематическим планированием. Самые неприятные последствия коснулись учителей иностранных языков. С отменой изучения второго иностранного языка сократилась и заработная плата, в связи с сокращением рабочих часов. Некоторым из них пришлось уволиться и найти другую работу или пройти курсы переподготовки на учителя схожих дисциплин.

Если же учитель не сможет приспособиться к новым условиям и выдавать качественный результат, то последствия окажутся очень плачевными. Будет нарушен процесс передачи знаний, воспитания и социализации обучающихся. Можно сказать, что важным остаётся

максимально быстрая адаптация учителя под постоянно изменяющиеся условия в обществе.

Таким образом, все вышеперечисленные факты подтверждают данной темы исследования.

### 1.1.3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Ресурсное состояние является важной и неотъемлемой характеристикой каждого человека. С помощью него субъект может адаптироваться в условиях динамичного общества. Изучение ресурсного состояния учителей волнует психологов достаточно долгое время, но под влиянием новых обстоятельств рассмотрение данной темы вновь становится актуальным.

Рост числа обращений учителей к психологическим консультантам и другим специалистам спровоцировала и пандемия, за время которой произошло достаточно много событий, вызывающих стрессовые состояния: повышение нагрузки, осложнения во взаимодействии с учениками, их родителями и руководством. «Учитель пытается поддерживать общение и выполнять все обязанности, чтобы не подводить коллектив и обучающихся» [Штейн].

Можно выделить несколько конкретных наиболее распространённых причин для обращения учителей за психологической помощью:

- Чувство вины и некомпетентности учителя с точки зрения педагогики, потому что идёт снижение успеваемости, а руководство школы видит в этом только неправильно подобранные учителем методы организации работы на уроках.
- Злость и раздражение из-за увеличения рабочего времени и резко возросший поток сообщений и звонков от родителей. Некоторые учителя признаются, что они не могли самостоятельно совладать с собой и срывались на коллег, учеников или родных.

- Также учителя часто обращались с жалобами о состоянии бессилия и переутомления. Это происходит из-за того, что преподаватель изначально ставит себе высокую планку, стараясь выполнить все задания и поручения. Не справляясь с этим потоком, но оставляя по-прежнему завышенные требования к себе, учитель начинает перерабатывать и доводить себя до морального и физического истощения.

Данные, полученные в результате исследования, можно будет применить на практике. Школьные психологи или сами учителя смогут определить факторы, вызывающие стресс, и подобрать нужные и действенные стратегии поведения для максимально быстрой адаптации к ним. Для психологов и др. специалистов результаты исследования могут послужить дополнительным материалом для изучения подобных случаев, так как ситуация может постоянно меняться и влиять на условия деятельности учителей.

Например, если преподаватель признает то, что он физически не успевает и это отражается на его психологическом фоне, то он может самостоятельно выявить свои слабые стороны и совместно с учениками и коллегами продумать, как удобно и продуктивно организовать учебный процесс. Школьные психологи, могут проводить подобные исследования в своём коллективе, определяя наиболее опасные моменты, чтобы их предотвратить. Он может провести небольшую лекцию, ознакомив преподавателей с теми методиками, которые, согласно нашему исследованию, являются максимально успешными, и предложить их выполнять в критических ситуациях.

Очевидно, что последствия социальной нестабильности последних лет сказываются на всех субъектах образовательного процесса. Поэтому необходимо их всех задействовать в изучении данной темы с привлечением большего числа контролируемых характеристик или субъектов образовательного процесса. Имея такое масштабное исследование, можно составить рекомендации по организации работы всего учебного заведения.

## 1.2. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ И СОВЛАДАЮЩЕГО ПОВЕДЕНИЯ УЧИТЕЛЕЙ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ В НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Последствия распространения коронавирусной инфекции отразились на работе специалистов многих профессий. Учителя, следом за врачами, оказались в непростой ситуации, в которой было необходимо быстро адаптироваться под динамично развивающиеся события. Это далеко не последнее испытание, бросающее вызов обществу. Поэтому важно изучать данные процессы в период социальной нестабильности и способы, с помощью которых учитель сможет совладать с собой.

Значимым на сегодняшний день для выбранной темы и психологической науки в целом в области изучения человеческих ресурсов остаётся определение их специфики и разнообразия в постоянно изменяющихся условиях деятельности человека. Помимо этого, Маленов А.А. считает, что «широкая распространённость ресурсного подхода обусловлена еще и тем, что он создает методологическую основу для транзакции внешней социальной и внутренней психологической среды личности, при доминанте последней, поскольку именно субъект способен оценивать обстоятельства и себя с точки зрения их ресурсности» [Маленов, с. 12].

Начать следует с самого определения терминов «ресурс» и «ресурсное состояние», так как тема психологических ресурсов личности очень актуальна в настоящее время, и существует множество аналогичных трактовок взаимодополняемых с термином «ресурс». Так Маклаков А.Г. ввёл понятие «личностный адаптационный потенциал», то есть это те навыки и свойства личности, которые помогают приспособиться к возникающим стрессовым ситуациям [Маклаков, с. 17].

Близкий по значению термин ввёл Д.А. Леонтьев. Личностный потенциал, в его понимании, является «системной организацией личностных

особенностей, образующих особый стержень личности и отражающих уровень личностной зрелости» [Леонтьев, 2002, с. 58]. Иными словами, это те свойства, которые отражают степень преодоления личностью определённых обстоятельств, а также самой себя.

Некоторые авторы, используя термин «личностный потенциал», обозначают им «характеристики, лежащие в основе возможности успешной адаптации к широкому диапазону факторов внешней среды» [Иванова, Леонтьев, с. 95]. То есть, высокие показатели данного критерия отображают, насколько субъект умеет формировать эффективные и гибкие формы саморегуляционных методов для достижения той или иной цели.

Ещё один подобный термин приводит американский психолог С. Мадди. Данное явление он называет «жизнестойкостью» и выделяет 3 её самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Проявление данных качеств, по мнению Мадди, «ограничивает появление неконтролируемого стрессового состояния при каких-либо напряжённых обстоятельствах» [Maddi, с. 162]. Первый фактор позволяет личности осознать причастность к событиям в своей жизни, быть вовлечённым в её события и получать от них удовольствие. «Контроль» позволяет избегать состояния растерянности и беспомощности, мотивируя человека анализировать ситуацию. Последний компонент закладывает идею о том, что «в некоторых ситуациях риск неизбежен, а для человека это является возможностью сделать определённые выводы и приобрести новый опыт» [Хачатурова, с. 166].

«Жизнестойкость», как внутренний ресурс профессиональной деятельности педагога рассматривает Фризен М.А.. Значимость данного исследования состоит в том, что автор учитывает разные условия работы, т.к. «жизнестойкость по-разному задействуется педагогами при разных уровнях её выраженности, имеет специфику у учителей в сравнении с другими профессиональными группами» [Фризен, с. 72]. Сделан вывод о том, что учителям с высоким уровнем жизнестойкости в большей степени удастся



контролировать внутреннее напряжение, достигая при этом профессиональных результатов. При этом, нередко ресурсным «багажом» становится собственный жизненный опыт, опираясь на который субъект извлекает выгоду и полезные уроки из сложившейся ситуации.

И к самому понятию и классификации «личностных ресурсов» в психологической литературе существует множество подходов. В общих чертах это можно назвать некой «сложной интегральной и системной характеристикой, к которой личность может обратиться в различных жизненных ситуациях» [Смык, с. 14]. Иначе говоря, это те свойства человека, которые создают опору при столкновении с какими-либо задачами.

Известные советские психологи Ананьев Б.Г. и Рубинштейн С.Л. считали личностные ресурсы некими внутренними человеческими запасами и потенциалами. Согласно утверждению Водопьяновой Н.Е. личностные ресурсы – это «средства, используемые личностью для трансформации взаимодействия со стрессогенной ситуацией» [Калашникова, с. 85].

Пушкарёва Т.Г. считает, что под ресурсами личности понимаются «сильные стороны личности, которые увеличивают вероятность преодоления трудностей и реализацию поставленных целей» [Пушкарёва, с. 74]. Наиболее ярко, по мнению, Пушкарёвой Т.Г. личностный ресурс отражен в проявлениях социальной компетентности, которая позволяет понимать себя и других и быть готовым к решению проблем.

Важность данной темы подчеркивал ещё Ж.Ф.Лиотар, говоря о том, что «общество в ответ на возникающие трудности и вызовы становится всё более дифференцированным в плане готовности людей воспринимать вновь и вновь приходящие сложности, а также находить ресурсы для их решения» [Лиотар, с. 215]. Таким образом, можно сказать, что уровень цивилизованности и развитости общества зависит в какой-то мере и от степени адаптации и приспособленности к постоянно возникающим изменениям.

Какие-либо изменения или нарушения привычного баланса приносят в нашу жизнь период нестабильности, который откладывает отпечаток и на нашем психологическом состоянии. Всё это требует от человека определённой адаптации, которая может выражаться в различных формах: физической, эмоциональной и моральной.

В преподавательской деятельности Анисимов О.С. даёт следующее определение таким трудностям: «субъективное состояние напряженности, тяжести, неудовлетворённости, как субъективное ощущение невозможности получить результат в деятельности, процесс фиксации неудовлетворённости состоянием деятельности» [Савинкова, с. 8]. При этом, такие трудности вызваны внешними факторами и адресованы к степени подготовленности человека к такого рода изменениям. Как уже говорилось ранее, что многие учителя ставят для себя высокую планку, стараясь выполнить всю возложенную на них работу. Но не все они являются подготовленными к новым событиям. Одним из правильных решений в данной ситуации может быть проведение исследований не только по ресурсному состоянию учителей в трудные моменты, но и по психологической, моральной подготовке преподавателей к подобным событиям.

Можно сказать, что объект нашей работы включает в себя множество критериев и особенностей. Многие исследователи сходятся во мнении, что ресурсы – это некие свойства, навыки, качества личности, помогающие ему адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям. Однако, есть и разногласия. Они заключаются в том, что одни психологи считают важным выбрать правильные поведенческие механизмы и приёмы, а другие настаивают на скорости осознания субъектом того, что ему необходимо и реакцией на ситуацию. В данной работе также стоит задача выяснить, что является в приоритете при использовании собственных ресурсов: скорость реакции преподавателя на возникающие трудности, или подбор действенных методик.

Таким образом, для нас важно выделить наиболее распространённые ресурсные состояния учителей, учитывая все вышеперечисленные комментарии исследователей, и определить наиболее успешные из них. Нужно отметить, что данная тема была и остаётся актуальной, и многие психологи, социологи и др. ученые проводят качественный и глубокий анализ ресурсных состояний для определённых обстоятельств, связанных с работой учителей. Есть и большой спектр понятий, связанных с ресурсным состоянием, который позволит в полной мере раскрыть выделенную в работе проблему.

Также при изучении ресурсов важно обратить внимание на их особенности. Говоря, например, о критериях личностных ресурсов, нужно отметить исследования Е. Ю. Кожевниковой. В своей диссертации она расширила и уточнила их перечень:

- Осмысленность действительно существующих средств и потенциалов их получения;
- «Готовность использовать оптимальность» [Полякова, с. 36], т.е. адекватную оценку соотношения собственной цели и возможностей;
- Компенсируемость – возможная взаимозаменяемость;
- Конвертируемость, которая предполагает ценность ресурсов и их постоянное преобразование в социальном окружении.

Особенно важна и актуальна данная тема из-за того, что «постоянное столкновение с затруднениями в профессиональной деятельности приводит педагога к разочарованию, профессиональной стагнации, заниженной самооценке, эмоциональному выгоранию» [Полякова, с. 43]. Также Савинкова Т.Н. сделала важный вывод о том, что постоянно возникающие сложности выводят из строя только «учителей, лишённых дидактической силы» [Савинкова, с. 68], а те, кто обладают этим качеством, наоборот даже рады каким-то жизненным испытаниям. С их помощью они убеждаются в своих силах и самоутверждаются как высококвалифицированные специалисты. То есть, появляется ещё одна особенность, которая может

повлиять на конечный результат. При исследовании важно учитывать, что не все воспринимают пандемию, как исключительно негативный процесс. Уровень жизнестойкости таких учителей будет высок, а адаптационный период намного меньше, чем у тех, для кого эти события являются негативными.

В работах Кандауровой А.В. названы следующие характеристики психологического состояния преподавателей, находящихся в постоянном стрессе и испытывающих тревогу: «эмоциональное напряжение, эмоциональное выгорание, снижение настроения, недостаточная жизнестойкость» [Кандаурова, с. 37]. При этом, Н.Е. Водопьянова и Д.А. Носова делают вывод о том, что явление эмоционального выгорания не является результатом стрессов, вызванных внешними изменениями. Именно неэффективные и бездейственные пути преодоления таких состояний приводят к плачевным последствиям.

То есть, в данной работе следует обращать внимание не только на внешние факторы, но и на сам поведенческий механизм, с помощью которого учитель самостоятельно выходит из критического состояния.

Отсюда следует, что необходимо рассмотреть и описать те ресурсные состояния и защитно-адаптационный процесс, которые позволяют быстрее и качественнее помочь выйти человеку из состояния стресса. Здесь важно отметить работы Леонтьева Д.А., который выделил 4 уровня защитно-адаптационного механизма человека:

- 1) Резилентность, которая позволяет справиться с возникающими трудностями конструктивным путём. Автор характеризует данный механизм как уровень «первичной обороны» [Леонтьев, 2010, с. 41], т.е. подсознательное стремление личности к стабильному психофизическому состоянию в критических ситуациях;

- 2) Сам этап психологической защиты, который состоит из механизмов защиты и совладания, позволяющих выйти из состояния стресса;

3) Совладание, фундаментом для которого является уровень саморегуляции личности;

4) Самоизменение, т.е. тот самый момент, когда под воздействием стрессовых факторов личность начинает адаптироваться и развиваться дальше. Здесь может последовать и обратный процесс, при котором состояние человека начнёт ухудшаться.

Доценко Е.Л. отмечает, что второй уровень сопровождается только механизмами психологической защиты, т.е. неосознанными стереотипными конструктами поведения. Третий уровень он подразделяет на «подуровни неконструктивных, смешанных и конструктивных копингов» [Кандаурова, с. 37]. Иными словами, человек справляется, используя собственные силы или прибегая к помощи других. При этом человек старается найти положительные стороны в ситуации, извлекая для себя то, что он считает полезным. Обратной реакцией являются агрессивные и необдуманные решения, импульсивность и избегание проблемы.

В статье Петраковой А.В., Канонир Т.Н., Куликовой А.А., Орёл Е.А. проводится исследование, в ходе которого выявляются наиболее успешные стратегии совладающего поведения. В своей работе они приходят к тому, что учителя используют самые разнообразные способы, чтобы прийти к комфортному для работы состоянию или снижению тревожности. Одной из них является поиск положительных моментов и новых возможностей. Иными словами, субъект пытается извлечь выгоду из данной ситуации. Помимо этого, учителя часто прибегали к хобби и физической активности. Смена вида деятельности с интеллектуального на физический позволяет эффективно восстановить свои силы и прийти в рабочее состояние [Петракова, Канонир, с. 107].

Важно отметить, что во многих статьях делается упор на то, чтобы создать некую адаптированную программу, которая бы комплексно помогала преподавателям в определённых ситуациях справляться с тревожными и стрессовыми состояниями [Калинин, с. 156].

Изучая данную тему, необходимо обратить внимание на работы А.Г. Асмолова. В монографии под его редакцией «Личность в эпоху перемен», совместно с другими исследователями, поднимается проблема «человека, принимающего решения и совершающего поступки в условиях вызовов неопределенности» [Асмолов, с. 2]. Сам исследователь в качестве приспособления отмечает преадаптацию личности к неопределённому будущему, как важный механизм. Также автор выделяет разницу между адаптацией и преадаптацией человека, подчеркивая полезность и важность последней: «адаптации выступают как приспособления, основанные на уже приобретенном опыте, а преадаптации нацелены на новизну и непредсказуемость будущего» [Асмолов, с. 82].

Работы по ресурсному состоянию учителей в период социальной нестабильности, в том числе и в постпандемийную фазу, только начинают появляться и публиковаться. Среди них чаще всего попадаются статьи с рекомендуемыми приёмами и методиками выхода критических ситуаций, а также обзорные статьи на положение образования и проблемы, с которыми пришлось столкнуться учителям.

В качестве примера можно привести статью Глазкова К. и Рейнюка А., которая основана на интервью с 11 учителями из разных школ и областей. Проанализировав ответы учителей на вопросы, они выделили проблемы, с которыми учителя столкнулись в период пандемии и остались актуальными после неё. Важно отметить, что некоторые из них отметили и позитивные моменты в сложившейся ситуации. Основной положительной стороной они называют как раз опыт работы с онлайн платформами, говоря, что в таком формате есть некоторые плюсы вроде удобных автоматических систем для проверки домашних заданий и выставления оценок, а также широкого выбора учебных и методических материалов» [Глазков, Рейнюк].

Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что и внешние факторы, оказывающие негативное влияние на состояние учителей являются индивидуальными и могут существенно отличаться. Но при этом,

поведенческие стратегии для совладания могут оставаться схожими, что и предстоит выяснить в данном исследовании.

В статье Пронозы С.В. рассматривается профессиональная активность и инициатива учителей в период пандемии и после неё. В ходе анкетирования были выявлены следующие препятствия: отсутствие технического оснащения у большого количества обучающихся и специалистов для проведения качественных занятий (46%), недостаток квалификации и навыков в работе с онлайн платформами (34%), отсутствие стимулов и поощрений инициатив (26%), низкая мотивация учеников (53%), резкое увеличение нагрузки и сокращение свободного времени (66%) [Проноза, с. 106]. Для нас важно обратить внимание на то, что последний фактор стал наиболее распространённым и при этом одним из самых опасных для психологического состояния учителей. Недостаток личного времени провоцирует появление множества физических и психологических отклонений. Соответственно, на этот фактор стоит обратить особое внимание при проведении опросов и анкетирования.

Важным в данной проблеме является то, что в постоянно меняющихся условиях работы регулярно возникают критические ситуации, из которых нужно обязательно искать выход. Если же этого не делать, то результаты работы такого специалиста будут плачевными, как и состояние его психологического фона. Именно по этим причинам необходимо рассматривать данную тему, применяя научные знания и методики для диагностики и выявления характерных особенностей. Определяясь с тем, что является причиной раздражения и повышения стресса, мы можем выделить те ресурсы и поведенческие механизмы, с помощью которых учителя смогут влиять на своё психологическое состояние в острые критические моменты.

Проблема ресурсного состояния учителей всегда волновала психологов. Многие из них выявляли особенности самого понятия и его характеристики. Важными являются как научные, так и публицистические

работы на тему ресурсного состояния в пандемию, так как многие изменения в образовательном процессе сохраняются и сейчас.

### 1.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПЛАТФОРМА ИССЛЕДОВАНИЯ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ УЧИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД СОЦИАЛЬНОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ

В связи с последними событиями можно утверждать о том, что в период социальной нестабильности у учителей больше утрачивается ресурсов, чем приобретается. Эти потери напрямую связаны с ухудшением коммуникации и мотивации как самого учителя, так и обучающихся. Находясь в стрессовом состоянии, учитель не знающий, как вернуться в рабочее, снижает качество своей работы. При этом, эмоциональный фон педагога очень важен для учебно-воспитательной работы, т.к. от него зависят собранность, мотивация и успешное результативное взаимодействие с учениками.

При исследовании утраты и сохранения психологических ресурсов важно отметить «Теорию сохранения ресурсов» Стивена Хобфолла. Он отметил, что «сами по себе жизненные обстоятельства, такие как смена социального статуса, переезд на другое место жительства, развод, смена работы и пр., не являются стрессогенными, если за ними не стоит актуальная потеря ресурсных запасов, являющаяся ключевым фактором, приводящим к стрессу» [Иванова, 2013, с. 124]. Также он утверждает, что человеку свойственно прогнозировать своё будущее, и если оно включает в себе какую-либо угрозу (как это произошло в ситуации пандемии), то у него начинает развиваться беспокойство и стресс за собственные ресурсы.

В период социальной нестабильности нагрузка учителей значительно увеличилась, также изменилась и их деятельность, что упоминалось ранее. Появилось много новых обязанностей, отчетных материалов и показателей, которые необходимо вовремя контролировать. Вся эта напряженность и



неопределённость негативно отразилась на показателях саморегуляции поведения учителей: давать адекватную оценку происходящему, проводить самоанализ и оценивать собственные силы и возможности, уметь оптимизировать рабочее состояние и т.п.

Изучить данный аспект позволяют общеметодологические фундаментальные принципы психологической науки. Одним из них является принцип детерминизма, который как раз и подтверждает взаимосвязь психики человека с образом жизни и происходящим вокруг. То есть, она изменяется вместе с его окружающим миром и напрямую зависит от него. Благодаря этому принципу мы можем утверждать, что у каждой психологической реакции есть собственные причины, которые можно установить при изучении данной темы. В своё время детерменистический подход занял ключевое место благодаря тому, что он позволил отойти от понимания психики как строго определённого образования, на который не оказывают воздействие внешние факторы и раздражители. Выготский Л.С. утверждал, что психика человека изменяется в зависимости от его деятельности. Также он уточнил, что в данном случае актуальна именно предметно-практическая деятельность. Последователи Выготского – А.Н. Леонтьев и А.Р. Лурия также делали акцент не только на данной взаимосвязи, но и «рассматривали саму деятельность как предмет исследования» [Суворова, с. 9].

Следующий принцип обусловлен единством сознания человека и его деятельности. Впервые он был сформулирован ещё С.Л. Рубинштейном и утверждал, что сознание и деятельность образуют единое целое: сознание формируется в деятельности, а сознание, в свою очередь, проявляется в деятельности. Принцип развития позволяет нам рассматривать психику как «продукт усложнения взаимоотношений с окружающей действительностью: природной средой, культурой, общественно-историческим окружением, активностью человека» [Саранчина, с. 146].

Таким образом, можно сказать, что период социальной нестабильности, рассматриваемый в данной работе, является уникальным в некоторых аспектах и даже не согласуется с некоторыми теориями. Как, например, в случае с взаимосвязью ресурсного состояния учителя и его опытом работы.

Учителя, имеющие достаточно продолжительный опыт работы, намного лучше переносят все проблемы и стрессовые ситуации. За долгие годы работы они уже сталкивались со множеством обстоятельств, которые выработали у них модели совладающего поведения, и они намного легче находят своё ресурсное состояние. Некоторые исследователи утверждают, что именно в первые годы работы в общеобразовательных учреждениях учителя испытывают намного больше негативных эмоций, среди которых страх, грусть, злость и т.д. Ситуация меняется с увеличением стажа работы, так как «учитель совершает меньше ошибок, имея опыт и знания о тех или иных ситуациях» [Хусаинова]. Из-за пониженного уровня самообладания молодые учителя могут проявлять крайне некорректные и непрофессиональные реакции на раздражители: повышение голоса, переходящее на крик, несдержанность, грубость. Помимо прочего, это может привести к применению репрессивных мер, которые оттолкнут ребёнка и снизят уровень его мотивации [Ильин, с. 158]. Также это влияет на их планирование, гибкость и интеллектуальную активность. Таким образом, можно сказать, что стаж работы учителя влияет на его ресурсное состояние.

Однако, события последних 3 лет заставили пересмотреть стандарты образования и внести существенные изменения. Привлекается большое количество интернет ресурсов и платформ для онлайн-работы с обучающимися. Молодым педагогам намного легче перестраиваться и работать в таком формате, так как они имеют достаточно высокую подготовку и осведомлённость в данной сфере. Также большая часть коммуникативных процессов между учителями и родителями, детьми проходит теперь в различных мессенджерах. Подготовка молодых педагогов к работе в онлайн формате будет занимать меньше времени, и для них это,

скорее всего, не станет причиной для стресса. Педагоги со стажем имеют чётко отработанную годами систему обучения, им сложнее перестроиться на иной вариант работы. Поэтому, можно предположить, что в данный период социальной нестабильности продолжительный стаж и опыт не оказывают значительного влияния на ресурсное состояние.

Методологической основой работы явились общетеоретические положения, составившие основу принципиальных представлений о развитии личности, сформулированные Б.Г.Ананьевым, А.Н.Леонтьевым и др. о том, что личность является непрерывно развивающимся существом, на которое оказывают влияние в равной мере как социальные, так и биологические факторы.

Теоретическую платформу данного исследования составили концепции психологического здоровья, которые отражены в работах Братуся Б.С. и Слободчикова В.И. Именно они выделили психологический аспект проблемы здоровья. Также представления о проблеме психологического здоровья личности в зависимости от возрастной категории отражала в своих работах Дубровина В.И. Она считала, что «психологическое здоровье растущего и взрослеющего человека обусловлено, с одной стороны, характером и уровнем его психологической грамотностью и в целом обуславливается психологической культурой его развивающейся личности» [Дубровина, с. 69]. Также важными являются принципы отражённые в работах Л.П. Гуреевой, Л.П. Великановой, А.Р. Каримовой, А.О. Прохорова, в которых идет речь о факторах, влияющих на профессиональную деформацию учителей и их психологическое здоровье [Хусаинова].

Исходя из всего вышесказанного, можно вывести следующие гипотезы:

1) В период социальной нестабильности учителя больше теряют ресурсов, чем приобретают.

2) В период социальной нестабильности у учителей наименее выражены такие волевые качества как: внимательность, инициативность и выдержка.

3) В период социальной нестабильности показатели саморегуляции учителей снижены.

4) Ресурсность учителей связана с показателями волевой регуляции.

## ВЫВОДЫ ПО ПЕРВОЙ ГЛАВЕ

Феноменологическим полем данного исследования является ресурсное состояние учителей в период социальной нестабильности, а также выявление наиболее успешных ресурсов для выхода из стрессовых состояний или их предотвращения.

Практическая значимость работы состоит в том, что на основе полученных данных выявлена связь ресурсного состояния и волевых качеств учителей. Всё это напрямую отражается на их работе, взаимодействии с семьями, коллегами, учениками и их родителями. В исследовании ресурсное состояние учителей рассматривается в новых стрессовых ситуациях. В условиях пандемии они, помимо существующих проблем, приобрели иные, возможно даже более серьезные психологические проблемы. В данной работе выделяются наиболее успешные ресурсные состояния преподавателей школ, которые помогали им выйти из состояния стресса и вернуться к прежней жизни. Это может помочь и остальным учителям при работе в период социальной нестабильности.

При рассмотрении данной проблемы в научной литературе было выявлено то, что ресурсное состояние человека достаточно распространенная и популярная тема для изучения. Особенно актуальным это является в условиях постоянно изменяющегося внешнего мира. Каждый раз, сталкиваясь с неопределённостью к будущему, новым и непривычным событиям, человеку требуется затратить немало психологических ресурсов для адаптации и продолжения продуктивной деятельности. Сложность состоит в том, что исследователи основное внимание уделяют тем профессиям, которые напрямую связаны с каждодневным риском: врачи,

МЧС, полиция и т.п. Учителя не входят в этот список, но от их работоспособности зависит не только образовательный процесс в школе, но и формирование ребёнка как личности. В целом, исследователями разработана достаточная база методик для диагностики ресурсного состояния и определения его связи с другими характеристиками.

В данной главе также сформулированы гипотезы о том, что период социальной нестабильности оказывает воздействие на ресурсное состояние учителей: в период дистанционного обучения учителя больше теряют ресурсов, чем приобретают. Помимо этого предполагается, у преподавателей школ в период социальной нестабильности наблюдается снижение показателей волевых качеств и саморегуляции.

## ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ РЕСУРСНОГО СОСТОЯНИЯ УЧИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД СОЦИАЛЬНОЙ НЕСТАБИЛЬНОСТИ.

### 2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

#### 2.1.1. ПЛАНИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

**Объект:** ресурсное состояние учителей.

**Предмет:** ресурсное состояние учителей в период социальной нестабильности.

**Эмпирическая цель исследования:** выявить особенности ресурсного состояния учителей в период социальной нестабильности.

Эмпирические задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ исследований, в которых рассматривается ресурсное состояние, саморегуляция и адаптивное поведение в изменяющихся условиях жизнедеятельности.
2. Сформулировать гипотезы, отражающие взаимосвязь ресурсного состояния и изменяющихся условий работы учителя.
3. Обработать результаты с помощью программы ExcelMicrosoft.
4. Проанализировать полученные данные с помощью Т-критерия Вилкоксона, r-Спирмена в программе IBMSPSSStatistics26 и провести интерпретацию.
5. Сделать выводы на основании выдвинутых гипотез.

**Гипотезы:**

H1. В период социальной нестабильности учителя больше теряют ресурсов, чем приобретают.

H2. В период социальной нестабильности у учителей наименее выражены такие волевые качества как: внимательность, инициативность и выдержка.

Н3. В период социальной нестабильности показатели саморегуляции учителей снижены.

Н4. Ресурсность учителей связана с показателями волевой регуляции.

### **Переменные:**

*Независимая:* периоды социальной нестабильности (дистанционный и очный формат выполнения профессиональной деятельности).

*Зависимая:* ресурсное состояние учителей

*Контролируемые:* вид деятельности (учителя старшего и среднего звена), возраст, стаж работы (не менее 3 лет).

## 2.1.2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВЫБОРКИ

1 этап. 30 учителей, работающих с 5 по 11 классы в общеобразовательной школе возрастом от 22 до 55 лет в период очного обучения.

2 этап. 30 учителей, работающих с 5 по 11 классы в общеобразовательной школе возрастом от 22 до 55 лет в период дистанционного обучения.

## 2.1.3. ИНСТРУМЕНТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для изучения ресурсного состояния в данной работе использован *опросник потери и приобретения персональных ресурсов Н. Водопьяновой и М. Штейна*. Данная методика предназначена для оценки динамического взаимодействия потерь и приобретений личностных ресурсов. Её преимущество в том, что при рассмотрении нескольких зависимых выборок мы можем проводить повторное тестирование через любой временной промежуток и посмотреть динамику в показателях.

Опросник разработан на основе ресурсной концепции психологического стресса С. Хобфла. В нём ресурсы определяются как значимые материальные средства и нематериальные конструкты, внешние и

внутренние интраперсональные переменные, а также состояние психического и физического благополучия. С. Хобфол утверждает, что стресс возникает как раз в момент нарушения баланса между приобретением и потерей ресурсов. Согласно этой теории и осуществляются вычисления.

Опросник состоит из 2 частей, одна отвечает за потерю ресурсов, другая – приобретение. В каждой части содержится по 30 утверждений, которые необходимо оценить по 5-бальной шкале в зависимости от степени переживаний и напряжения в указанный временной промежуток: 1 б. – нет переживаний по этому поводу, 2 б. – низкая степень, 3 б. – средняя, 4 б. – переживания выражены в значительной степени, 5 б. – высокая степень переживания.

Для определения выраженности баланса между приобретением и потерей ресурсов подсчитывается индекс ресурсности:

1.  $< 0,8$  – низкий уровень ресурсности;
2.  $0,8-1,2$  – средний уровень ресурсности;
3.  $> 1,2$  – высокий уровень ресурсности.

Уровень ресурсности подсчитывается как частное от деления суммы баллов «приобретений» на сумму баллов «потерь». Чем выше будет индекс ресурсности, больше у человека развит в данный момент психологический адаптационный механизм и снижен уровень подверженности стрессу.

Вторая методика *«Волевые качества личности»* М.В. Чумакова позволяет сделать общую оценку степени развития эмоционально-волевой регуляции, которая способствует сохранению осознанного поведения без импульсивных поступков и пассивности.

Чтобы оценить степень развития волевых качеств М.В. Чумаков выделил 9 шкал: ответственность, инициативность, решительность, самостоятельность, выдержка, настойчивость, энергичность, внимательность, целеустремлённость. Они образованы эмпирическим путём при помощи факторного анализа прилагательных, выделенных методом семантического сходства.



Испытуемым необходимо ответить на 78 утверждений, сопоставив их со своим поведением и ощущениями: верно, скорее верно, скорее неверно, неверно. При этом в опроснике присутствуют прямые и обратные вопросы, что учитывается при обработке результатов. В прямых вопросах подсчет баллов ведётся следующим образом:

1. Верно – 3 балла;
2. Скорее верно – 2 балла;
3. Скорее неверно – 1 балл;
4. Неверно – 0 баллов.

В обратных вопросах подсчет баллов проводится иначе:

1. Верно – 0 баллов;
2. Скорее верно – 1 балл;
3. Скорее неверно – 2 балла;
4. Неверно – 3 балла.

Далее сырые баллы переводятся в так называемые стени при помощи двух таблиц. Каждому волевому качеству в таблице присвоена собственная измерительная система в баллах. В конечном итоге мы можем увидеть степень выраженности того или иного волевого качества или выявить преобладающие из них.

Высокие баллы получают независимые, целеустремлённые и деятельные люди, умеющие держать себя в руках. Они выполняют свою работу максимально продуктивно и обладают лидерскими качествами. Те, кто набрали преимущественно низкие баллы, часто сталкиваются с низким уровнем контроля над собственными эмоциями и действиями. Результатом такого состояния становится пренебрежение своими обязанностями на работе, низкая активность и инициативность, а также проблемы с концентрацией внимания.

Третья методика, предназначенная для *стиля саморегуляции поведения В.И. Моросановой*, позволяет оценить психологическую гибкость и самостоятельность человека. Опросник состоит из 46 утверждений, которые

делятся на 6 шкал: планирование, моделирование, программирование, оценивание результатов, гибкость, общий уровень саморегуляции.

В соответствии со своими особенностями поведения, испытуемые выбирают варианты ответов на утверждения:

1. Верно;
2. Пожалуй, верно;
3. Пожалуй, неверно;
4. Не верно.

При подсчёте результатов первые два варианта приравниваются к положительному ответу «да», а последние – к отрицательному «нет». Далее по каждой шкале идет отдельный подсчет баллов, позволяющий выделить степень выраженности того или иного свойства испытуемого. Высокие баллы указывают на сформированность тех качеств, которые позволяют человеку активно планировать и осуществлять свою деятельность.

#### 2.1.4. МЕТОДЫ ОБРАБОТКИ ДАННЫХ

Первичная обработка полученных результатов после проведения опросов, подсчет сырых баллов, производился в программе ExcelMicrosoftWord.

Для определения статистически значимых различий в исследуемых группах использовались Т-критерий Вилкоксона, г-Спирмена с помощью программы IBMSPSSStatistics26.

Основания выбора Т-критерия Вилкоксона: две зависимые выборки по следующим признакам:

1. Вид деятельности (учителя, работающие с 5 по 11 классы);
2. Возраст (от 22 до 55 лет);
3. Стаж работы (не менее 3 лет).

Основания выбора для критерия  $r$ -Спирмена: выполнение корреляционного анализа для выявления статистически значимых связей между исследуемыми показателями.

### 1.1.5. ПРОЦЕДУРА ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось в 2 этапа. Первый этап представлен дистанционным форматом обучения в школах (08.11.21-22.11.21), на втором этапе (17.01.2022- 31.01.2022) обучение происходило очным, но с ограничениями по передвижению обучающихся внутри учебного заведения и дополнительной нагрузкой для учителей. На каждом этапе учителя заполняли опросники, для отражения динамики ресурсного состояния и выявления выраженности волевых качеств.

1. Респондентам были высланы 3 ссылки на Google формы для заполнения опросников.

В опросниках были предложены утверждения, касающиеся жизненных ситуаций, с соответствующими вариантами ответов. Респондентам было необходимо выбрать наиболее подходящие для них.

2. Респондентам предлагались следующие инструкции:

*Опросник потери и приобретения персональных ресурсов Н. Водопьяновой и М. Штейна.*

«Уважаемые учителя! Вам предлагается принять участие в исследовании, посвященному ресурсному состоянию учителей. Необходимо оценить каждое утверждение из опросника по 5-бальной шкале в соответствии с вашей степенью переживания за последнее время:

- 1 балл – нет такого ощущения;
- 2 балла – переживание в малой степени;
- 3 балла - переживание средней степени;
- 4 балла – переживание в значительной степени;
- 5 баллов – переживание очень сильное.»

*Опросники «Волевые качества личности» М.В. Чумакова и Стиль саморегуляции поведения В.И. Моросановой.*

«Вам необходимо оценить каждое утверждение из опросника в соответствии с предложенными вариантами ответов».

После заполнения Google форм, производился подсчет сырых баллов по каждому опроснику отдельного респондента с помощью программы ExcelMicrosoftWord. После проведения первичной обработки результатов был проведен их анализ с помощью Т-критерия Вилкоксона, r-Спирмена в программе IBMSPSSStatistics26 для определения статистически значимых различий между выраженностью ресурсных состояний и характеристик, позволяющих сохранять ресурсное состояние и управление им. А также для выявления статистически значимых связей между исследуемыми показателями.

## **1.1. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

В данной работе было проведено исследование ресурсного состояния учителей в период социальной нестабильности в двух форматах работы: очном и дистанционном. Также в результате прохождения тестирования были получены данные, характеризующие не только уровень ресурсного состояния, но и стиль саморегуляции поведения и волевые качества. Полученные результаты представлены на рисунках № 1-5 в количественном и качественном соотношении, с нахождением средних значений показателей.

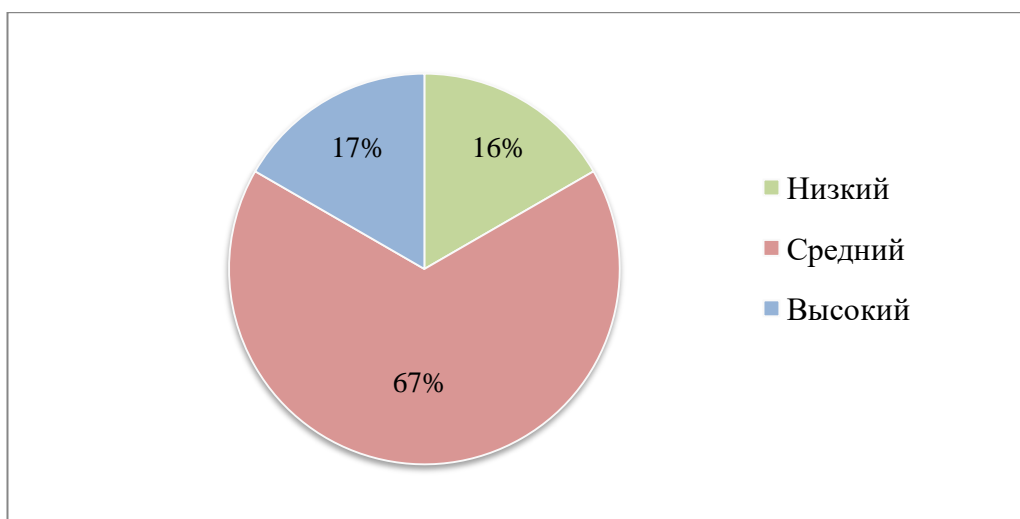


Рис. 1. Индекс ресурсности в период очного обучения

На рис. 1 отображены данные по первому этапу тестирования, при котором учителя работали в очном формате. В группу с низким уровнем ресурсности вошли 5 человек, что составляет 16% от числа испытуемых. Средний индекс ресурсности имеют 20 респондентов (67%), Высокий – 5 (16%).

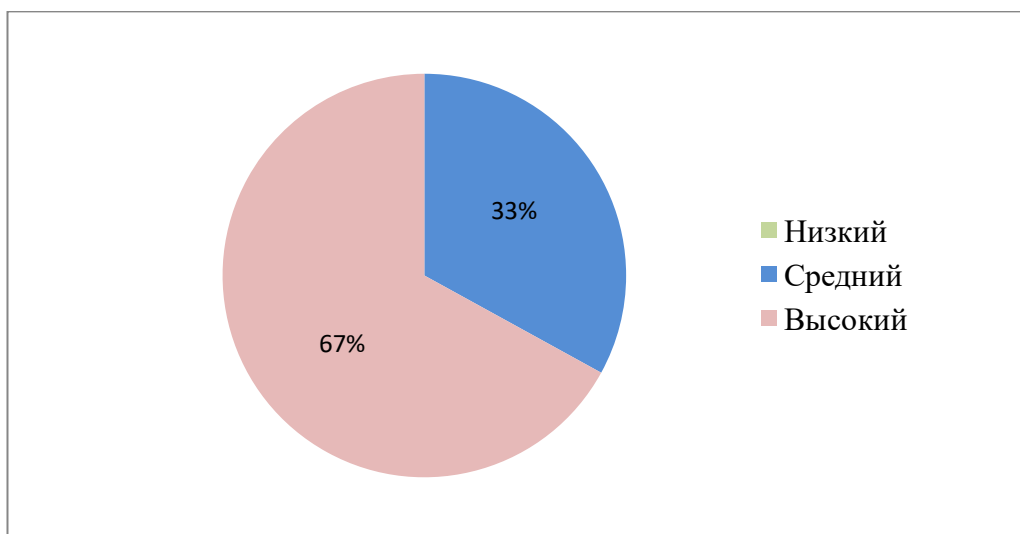


Рис. 2. Индекс ресурсности в период дистанционного обучения

На рис. 2 представлены результаты опроса, за второй период тестирования, при котором учителя работали в дистанционном формате. В данном случае, респондентов с низким уровнем ресурсности практически в 2 раза больше, чем в первом случае – 11 человек (33%). Средний уровень ресурсности имеют 19 респондентов (67%), с высоким индексом – отсутствуют.

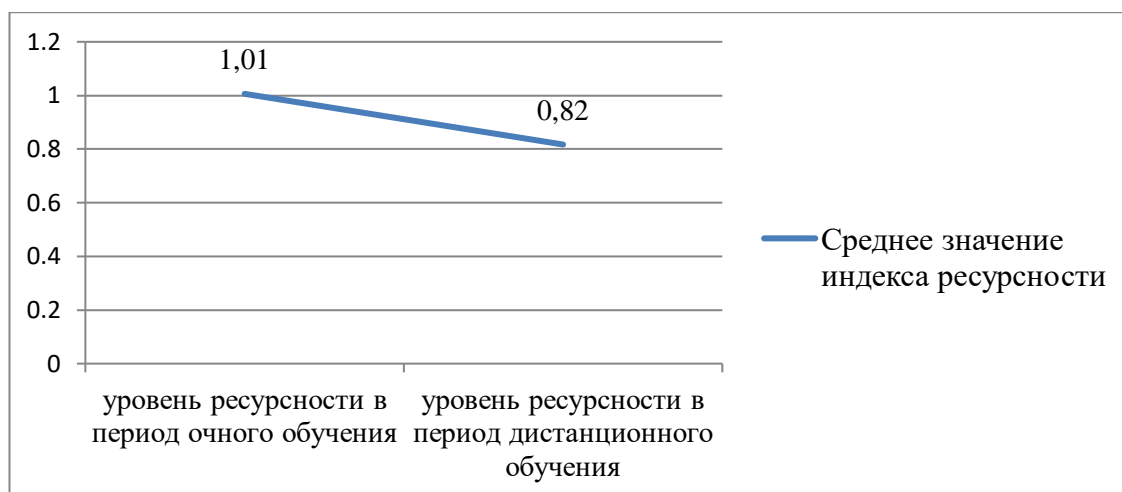


Рис. 3. Среднее значение индекса ресурсности в период очного и дистанционного обучения

На рис. 3 представлены средние значения индекса ресурсности. В период очного обучения он составляет 1,01, а в период дистанционного – 0,82.

После определения индекса ресурсности были применены дополнительные методики, определяющие стиль саморегуляции и волевые качества респондентов. Также выявлена их связь с индексом ресурсности учителей.

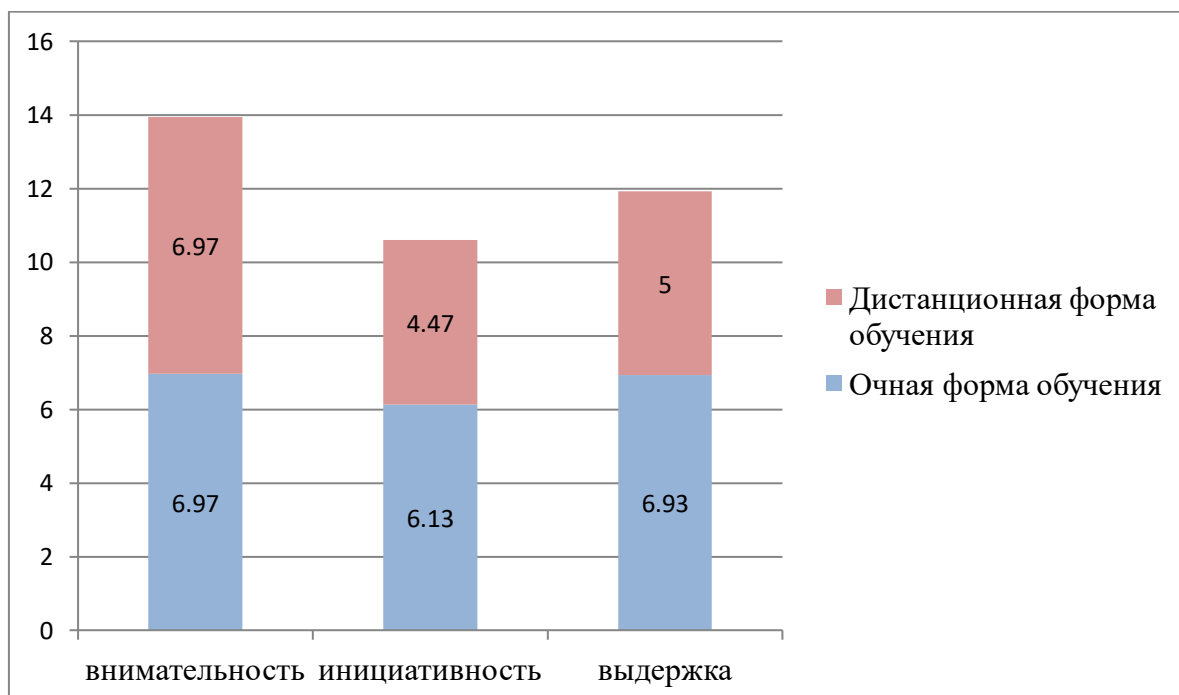


Рис. 4. Выраженность волевых качеств учителей в период очного и дистанционного обучения

На основании рис. 4 были выявлены средние показатели выраженности волевых качеств учителей. В период очного обучения средний показатель волевого качества «внимательность» составляет 6,97, «инициативность» - 6,13, «выдержка» - 6,93. При изучении волевых качеств во время дистанционного формата работы были получены следующие данные: средний показатель «внимательности» - 6,97, «инициативности» - 4,47, «выдержки» - 5.

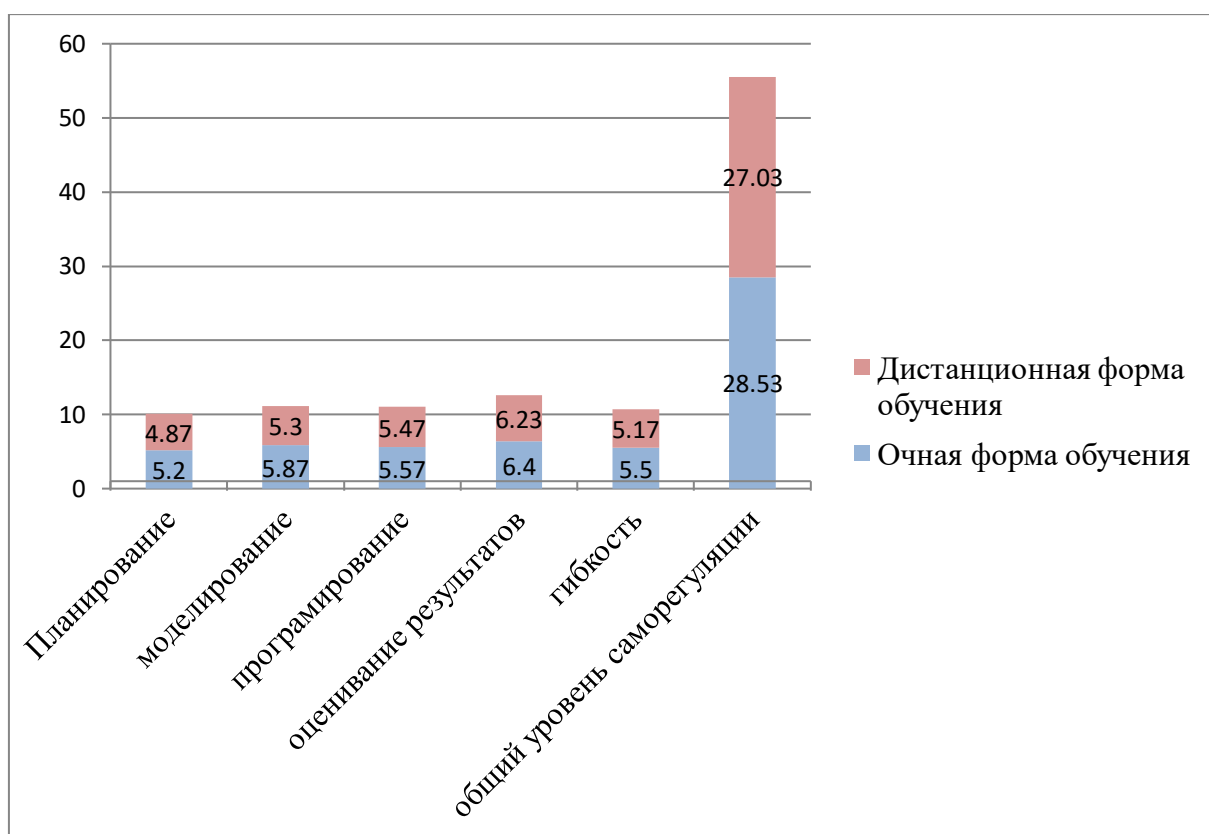


Рис. 5. Особенности саморегуляции учителей в период очного и дистанционного обучения

Согласно рис. 5, в период очной работы учителей общий уровень саморегуляции (среднее значение – 28,53) выше, чем в дистанционный (среднее значение – 27,03). По остальным качествам, составляющих общий уровень саморегуляции, в период очного формата работы учителей получены средние показатели «планирования» (5,2), «моделирования» (5,87), «программирования» (5,57), «оценивания результатов» (6,4), «гибкости» (5,5). При дистанционной форме работы среднее значение «планирования»

составляет 4,87, «моделирования» - 5,3, «программирования» - 5,47, «оценивания результатов» - 6,23, «гибкости» - 5,17.

Для сравнения полученных результатов были использованы статистический критерий Т-критерий Вилкоксона, для определения уровня корреляции – критерий r-Спирмена. Результаты представлены в таблицах с 1 по 2.

Таблица 1

Сравнение индекса ресурсности, волевых качеств и показателей саморегуляции при помощи Т-критерия Вилкоксона

№	Признак	Сумма положительных рангов	Сумма отрицательных рангов	Критерий Т-Вилкоксона	Значимость (p)
1	Индекс ресурсности	0	153	0	0
2	Моделирование	6,5	59,5	6,5	0,02
3	Инициативность	0	153	0	0
4	Выдержка	0	210	0	0
5	Внимательность	65	71	9,29	0,87
6	Планирование	0	28	0	0,015
7	Программирование	22,5	32,5	5,63	0,6
8	Оценивание результатов	31	47	6,20	0,53
9	Гибкость	44	92	8,8	0,21
10	Общий уровень регуляции	37,5	287,5	7,50	0,01

Согласно таблице №1 мы видим, что индекс ресурсного состояния в период дистанционного обучения действительно ниже, чем при очном.

Также в табл. №1 отражена выраженность волевых качеств учителей. В период социальной нестабильности происходит снижение выраженности



следующих качеств: инициативность и выдержка. Внимательность не находится в зоне статистической значимости.

При рассмотрении показателей саморегуляции учителей с помощью Т-критерия Вилкоксона было выявлено, что снижается уровень планирования, моделирования и гибкости. На прежнем уровне остаются показатели программирования и оценивания результатов.

Таблица 2

Таблица №2. Статистический анализ показателей саморегуляции и волевых качеств с индексом ресурсности по критерию г-Спирмена

Показатель	Уровень корреляции с индексом ресурсности
Планирование	0,74*
Общий уровень саморегуляции	0,58*
Инициативность	0,5*
Выдержка	0,49*
Энергичность	0,56*
Внимательность	0,81*
Целеустремленность	0,84*

\*-корреляция значима на уровне 0,01

В данной таблице приведены показатели корреляции тех качеств и свойств респондентов, которые являются статистически значимыми. Наибольший уровень корреляции с индексом ресурсности совпадает с целеустремлённостью, внимательностью и планированием. Их значимость намного выше, чем у остальных характеристик.

Связь индекса ресурсности с планированием является прямой и высокой, с общим уровнем регуляции, инициативностью, энергичностью – прямой и заметной, с выдержкой – прямой уверенной, с внимательностью и целеустремлённостью – прямая высокая.

Уровень корреляции инициативности, выдержки, энергичности и общего уровня саморегуляции с индексом ресурсности также является

статистически значимым. В данном случае уровень связи указанных характеристик ниже, но при этом их связь является статистически значимой.

## 1.2. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

В ходе проведенного исследования были выявлены особенности ресурсного состояния учителей в период социальной нестабильности в режиме очного и дистанционного обучения. За эти этапы учителя кардинально меняли формат работы, а вместе с этим и изменялись их показатели.

У учителей в период дистанционного обучения наблюдается снижение индекса ресурсности. Они являются более уязвимыми, подверженными стрессовым состояниям и деперсонализации. В период очного обучения результаты по данному показателю выше. Это означает, что учителя на этом этапе менее подвержены выгоранию, психологически нестабильным состояниям и более удовлетворены качеством своей жизни. Это свидетельствует о подтверждении гипотезы о том, что учителя в период социальной нестабильности больше теряют ресурсов, чем приобретают.

Говоря о волевых качествах, нужно отметить, что при дистанционном формате обучения у учителей менее выражена инициативность, что проявляется в низкой эффективности работы педагога в качестве лидера и новатора. Также учителя в период дистанционного обучения менее сдержанны, чаще дают волю эмоциям, испытывают нехватку самообладания. При этом они испытывают трудности с изменением рабочей нагрузки или выполнением однообразной и неинтересной работы.

Однако, учителя и в период дистанционного, и очного обучения способны к произвольной концентрации внимания, собранности и сосредоточенности даже при выполнении той деятельности, которая их не очень привлекает. Таким образом, гипотеза о снижении выраженности волевых качеств подтверждается частично: снижены показатели

инициативности и выдержки, но внимательность остаётся на прежнем уровне.

У учителей, работавших в дистанционном формате, наблюдается небольшое снижение общего уровня саморегуляции, а значит, есть вероятность того, что они затруднительно справляются с новыми видами деятельности и более зависимы от внешних факторов.

Также учителя в период дистанционного обучения менее склонны к планированию деятельности и выдвижению целей. В данном случае проекты на будущее могут быть ситуативными и носить временный характер. Цели будут постоянно меняться, откладываться и, как следствие, не реализовываться.

Учителя при дистанционной форме обучения имеют низкие показатели моделирования, которое отвечает за адекватную оценку возникающих внешних обстоятельств. Иногда это сопровождается резкими перепадами отношения к своей деятельности в соответствии с поставленными целями. С низкими показателями моделирования учителя не всегда замечают и само изменение ситуации, что тоже приводит к неэффективной деятельности.

Помимо прочего, в период дистанционной работы учителя испытывают недостаток психологической гибкости. Они склонны к неадекватной реакции на ситуацию и регуляторным сбоям, что приводит их к неудачам. Низкие показатели также свидетельствуют о том, что учителя не способны в полной мере перестраивать свой намеченный план под изменившиеся условия и дать им объективную оценку, что снова делает их работу непродуктивной.

Важно отметить, что у учителей и в период очного, и дистанционного формата работы сохраняется осознанное программирование своей деятельности, при планировании отдельных действий и поведения для достижения поставленных целей. Их программа действий в обоих случаях является долгосрочной и устойчивой к изменяющимся внешним факторам.

Также на достаточно высоком уровне при обеих формах работы сохраняется способность учителей к адекватному оцениванию себя и

собственных результатов. Преподаватели объективно оценивают собственную деятельность, видят в ней недочеты, которые необходимо устранить. Но данный показатель в сочетании с низкой психологической гибкостью и планированием деятельности приводит к тому, что учитель осознаёт свою непродуктивность и не может найти решение проблемы.

Таким образом, гипотеза о снижении показателей саморегуляции учителей в период социальной нестабильности подтвердилась частично, так как программирование и оценивание результатов остались на прежнем уровне.

Анализируя полученные результаты, можно отметить, что индекс ресурсности учителей коррелирует с планированием, инициативностью, выдержкой, энергичностью, внимательностью, целеустремленностью и общим уровнем саморегуляции. Чем выше индекс ресурсности, тем более выражены эти показатели. Можно сказать, что учителя, имеющие высокий индекс ресурсности обладают необходимыми для работы психологическими характеристиками. Они с лёгкостью адаптируются под постоянно изменяющиеся события, происходящие в мире и обществе. Это подтверждает нашу гипотезу о том, что индекс ресурсности учителей связан с показателями волевой регуляции.

Таким образом, можно отметить, что различия между индексами ресурсного состояния учителей в период очного и дистанционного обучения действительно существуют и их показатели во втором случае снижены. При этом нужно сказать, что в очном формате работы в школах практически все показатели волевых качеств и саморегуляции учителей выше, чем при дистанционной. Всё это указывает на то, что изменение формата работы оказывает влияние на ресурсное состояние учителей, степень выраженности волевых качеств и показателей саморегуляции.

## ВЫВОДЫ ПО ВТОРОЙ ГЛАВЕ

Было проведено эмпирическое исследование, направленное на изучение ресурсного состояния учителей в период социальной нестабильности. В исследовании приняли участие 30 учителей, работающих в среднем и старшем звене (с 5 по 11 классы). Их стаж работы не должен был составлять менее 3 лет, а возраст от 22 до 55 лет.

Для изучения ресурсного состояния в данной работе использован опросник потери и приобретения персональных ресурсов Н. Водопьяновой и М. Штейна. Дополнительно использовалась вторая методика «Волевые качества личности» М.В. Чумакова, которая позволяет сделать общую оценку степени развития эмоционально-волевой регуляции. Третья методика, предназначенная для определения стиля саморегуляции поведения В.И. Моросановой, позволяет оценить психологическую гибкость и самостоятельность человека.

На основании полученных результатов можно сделать вывод о том, что гипотезы эмпирического исследования подтвердились частично, так как не по всем критериям были отражены статистически значимые различия:

1. Статистически подтверждается то, что в период социальной нестабильности учителя больше теряют психологических ресурсов, чем приобретают.

2. Согласно статистическим данным, в период социальной нестабильности у учителей наименее выражены следующие качества: инициативность и выдержка. Данная гипотеза подтверждается частично, так как «внимательность» статистически не находится в зоне значимости, следовательно, не является наименее выраженной характеристикой в период социальной нестабильности.

3. В период социальной нестабильности статистически достоверно различаются следующие показатели саморегуляции учителей: планирование, моделирование и гибкость. Не находятся в зоне значимости: программирование, оценивание результатов. Гипотеза подтверждается частично.

4.Связь индекса ресурсности учителей и показателей волевой регуляции статистически подтверждается. Уровня значимости статистической корреляции достигли следующие показатели: планирование, общий уровень саморегуляции, инициативность, выдержка, энергичность, внимательность, целеустремлённость.

Таким образом, можно сказать, что в период социальной нестабильности учителя действительно испытывают нехватку психологических ресурсов. Из-за изменения формата работы в период дистанционного обучения не у всех получается найти время для их восстановления. Также данное исследование показало, что ресурсное состояние учителей связано с их волевыми качествами и саморегуляцией, которые важны в их работе и влияют на образовательный процесс.

Чтобы избежать неприятных последствий образовательному учреждению необходимо организовать учебный процесс таким образом, чтобы обучение, проверка и дополнительная нагрузка, представленная прохождением курсов, регистрацией на интернет платформах, равномерно распределялась в рабочее время и не превышала норму. Также необходимо учитывать, что в это время вся работа, связанная с обучением, проходит с использованием компьютера. Так, обязывая учителей дополнительно работать с платформами, руководство школ увеличивает это время.

Учителям же следует в период дистанционного обучения правильно организовать свой рабочий день, отводя определённое время на работу. Стоит уделять время собственной личной жизни не пренебрегая личным временем и пространством. Также необходимо установить время для работы с мессенджерами и соц.сетями, при помощи которых осуществляется образовательный процесс и общение с учениками и их родителями.

Можно сказать, что все эти рекомендации будут способствовать не только поддержанию непрерывного образовательного процесса в период социальной нестабильности, но и сохранению психологических ресурсов учителей.



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время особенно остро ощущается, как многие внешние факторы отражаются на работе преподавателя школы. Это привело к дополнительной нагрузке и смене привычных форматов работы на новые.

В первой главе рассмотрены различные исследования, направленные на изучение ресурсного состояния, в том числе и преподавателей. Нужно отметить, что исследователи при изучении ресурсного состояния обращают внимание на те профессии, которые являются наиболее опасными и подверженными каким-либо стрессам. Актуальность данной темы только начинает набирать обороты в связи с изменением федеральных образовательных стандартов, введением новых форм работы, изменением требований к компетенциям учителя.

В результате данного исследования были выявлены особенности ресурсного состояния учителей в период социальной нестабильности. Индекс ресурсности учителей в период дистанционного обучения снижен, что означает, что в этот временной промежуток они больше затрачивают психологических ресурсов, чем приобретают. Чем выше индекс ресурсности, тем выше адаптационный потенциал респондентов в стрессовых ситуациях.

Нужно отметить, что в период социальной нестабильности учителя становятся менее инициативными и сдержанными. А значит, происходит утрата и лидерских качеств, которые важны в их работе. Люди, имеющие низкий уровень по данным критериям также перестают контролировать свои эмоции, начинают испытывать нехватку самообладания.

Выдвинутые гипотезы подтвердились частично. Так при рассмотрении динамики саморегуляции учителей было выявлено, что в период социальной нестабильности снижены показатели планирования, моделирования и гибкости. Таким образом, можно сказать, что в изучаемый период происходит утрата способности к осознанному планированию дальнейшей деятельности, при этом адекватно воспринимая реальную обстановку. Скорее



всего, не последнюю роль в этом сыграл и дистанционный формат, который не даёт возможности физически в привычном формате воспринимать образовательный процесс.

Также нужно отметить, что индекс ресурсности учителей тесно связан с планированием, общим уровнем саморегуляции, инициативностью, выдержкой, энергичностью, внимательностью, целеустремлённостью. Эти качества позволяют учителю полноценно работать и развиваться в личностном и профессиональном плане, если у него достаточно высокий индекс ресурсности.

На наш взгляд, важно изучить не только ресурсное состояние учителей и его связь с саморегуляцией и волевыми качествами в период социальной нестабильности, но и привлечь другие характеристики, которые позволят выявить более узкие направления в исследовании: пол, возраст, стаж, квалификация и т.п.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

- 1) Maddi S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses// The Journal of Positive Psychology. 2006. (№3). P. 160-168.
- 2) Hobfoll S. The influence of culture, community, and the nest-self in the stress process: Advancing conservation of resources theory // Applied Psychology: An International Review. 2001. (№ 50). P. 337-421.
- 3) Hobfoll S. Conservation of resources theory: its implication for stress, health, and resilience // The Oxford handbook of stress, health, and coping. 2011. (№ 74). P. 207-218.
- 4) Асмолов А.Г. Личность в эпоху перемен. Москва: ЯСК, 2018. 546 с.
- 5) Брушлинский А.В. Проблемы психологии субъекта. Москва: ИП Питер, 2003. 512 с.
- 6) Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 336 с.
- 7) Водопьянова Н. Е., Носова Д. А. Профессиональное выгорание в зависимости от ресурсоразрушающих копинг-стратегий и асубъектной жизненной позиции // Психология стресса и совладающего поведения: Материалы III Международной научно-практической конференции. Кострома. 2013. Т. 1. С. 86-90.
- 8) Глазков К., Рейнюк А. Учителя обычных школ – об опыте дистанционного обучения во время пандемии// К-ФОМ. Москва, 2020. URL: <https://covid19.fom.ru/post/uchitelya-obychnyh-shkol-ob-opyte-distancionnogo-obucheniya-vo-vremya-pandemii> (дата обращения: 9.10.2021).
- 9) Гуреева И.Л., Исаева Е.Р. Психологические особенности и отношение к здоровью у пациентов с артериальной гипертензией // Ученые записки. 2015. (№ 4). С.95-98.

- 10) Дубровина И. В. Психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития // Развитие личности. 2015. (№ 2). С.67-95.
- 11) Иванников В.А. Волевое действие: победа над собой в ситуации борьбы мотивов// Mobilisinmobili: личность в эпоху перемен. 2018. С. 363-378.
- 12) Иванова Т. Ю. Теория сохранения ресурсов как объяснительная модель возникновения стресса// Психология. Журнал ВШЭ. 2013. (№ 3). С.119-135.
- 13) Иванова Т.Ю., Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Рассказова Е.И., Кошелева Н.В. Современные проблемы изучения личностных ресурсов// Организационная психология. (№1). С. 85-121.
- 14) Ильин Евгений Павлович Изменение свойств личности педагогов в связи со стажем их деятельности // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. 2009. (№ 100). С. 157-160.
- 15) Илюшина М.И. Психологические методики актуализации ресурсной субъектности// Прикладная юридическая психология, (№ 1). 2018. С. 75-83.
- 16) Илюшина М. И., Краснощеченко И. П. Концептуализация представлений о ресурсной субъектности// Прикладная юридическая психология. 2017. (№ 38). С. 138-146.
- 17) Калашникова С.А. Личностные ресурсы как интегральная характеристика личности// Молодой ученый. (№ 31). 2011. С. 84-87.
- 18) Калинин Д. А. Трудности, испытываемые преподавателями в условиях дистанционного обучения// Вестник евразийской науки. (№ 28). 2015. С. 156.
- 19) Кандаурова А.В. Ресурсный подход в преодолении педагогами профессиональных и повседневных трудностей// Вестник Нижневартского государственного университета. (№. 4). 2019. С. 36-43.

20) Колесникова К. Учебные тревоги// Российская газета. Москва, 2020. URL: <https://rg.ru/2020/12/02/uchitelia-ocenili-slozhnost-raboty-v-shkole-v-2020-godu.html> (дата обращения: 9.10.2021).

21) Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. Москва: Ленанд, 1980. 316 с.

22) Конопкин О.А. Психическая саморегуляция произвольной активности человека (структурно-функциональный аспект) //Вопросы психологии. 1995. (№ 1). С. 5—12.

23) Леонтьев Д. А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа самодетерминации// Ученые записки кафедры общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. 2002. (№ 1). С. 56-65.

24) Леонтьев Д.А. Психологические ресурсы преодоления стрессовых ситуаций: к уточнению базовых конструкторов // Психология стресса и совладающего поведения в современном российском обществе. 2010. (№ 4). С. 40-42.

25) Лиотар Ж.-Ф. Заметки на полях повествований // Комментарии. 1997. (№ 11). С. 215.

26) Логинова М.В. Жизнестойкость как внутренний ключевой ресурс личности// Вестник Московского университета МВД России. (№ 6). 2009. С. 19-22.

27) Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях// Психологический журнал. Т. 22. (№ 1). 2001. С. 16-24.

28) Маленов А.А. Ресурсы личности и их реализация в пространстве психологического образования// Мир науки, культуры, образования. Омск, 2021. URL : <https://www.dissercat.com/content/resursy-lichnosti-i-ikh-realizatsiya-v-prostranstve-psikhologicheskogo-obrazovaniya/read> (дата обращения: 18.09.2021).

29) Медведева Н.И. Психологический анализ адаптационных и компенсаторных возможностей в структуре личности// Мир науки, культуры, образования. (№ 48). 2014. С. 169-170.

30) Моросанова, В.И. Личностные аспекты саморегуляции произвольной активности человека // Психологический журнал. № 6. 2002. С.20-26.

31) Моросанова В.И., Коноз Е.М. Стилевая саморегуляция поведения человека // Вопросы психологии. 2000. (№ 2). С. 118—127.

32) Моросанова В.И., Плахотникова И.В. Развитие личностной саморегуляции. Москва: Вербум, 2003. 47 с.

33) Общие итоги ЕГЭ-2022 — большое количество слабых результатов: информационный портал [academica.ru](https://msk.academica.ru). Москва, 2022. URL: <https://msk.academica.ru/novosti/Novosti-VUZov/900921-obschie-itogi-ege-2022-bolshoe-kolichestvo-slabyh-rezultatov/> (дата обращения: 13.08.2022).

34) Полякова Г.С. Анализ затруднений в педагогической деятельности начинающих учителей. Москва: Педагогика, 1983. 128с.

35) Петракова А. В., Канонир Т. Н., Куликова А. А., Орел Е. А. Особенности психологического стресса у учителей в условиях дистанционного преподавания во время пандемии COVID-19 // Вопросы образования. (№ 1). 2021. С. 93–114.

36) Проноза С.В. Представления учителей о профессиональной активности в современных условиях// Медицина, социология, философия. Прикладные исследования. (№ 3). 2021. С. 104-108.

37) Пушкарева, Т. Г. Личностные ресурсы и социальная компетентность // Научные проблемы гуманитарных исследований. 2012. (№ 7). С. 73-78.

38) Рассказова Е.И., Леонтьев Д.А. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала// Личностный потенциал: структура и диагностика. Москва: Смысл, 2011. 63 с.

- 39) Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. Москва: Питер, 2002. 720 с.
- 40) Савинкова Т.Н. Рефлексия как средство преодоления профессиональных затруднений педагога инновационного образовательного учреждения. Челябинск, 1999. 172 с.
- 41) Саранчина Татьяна Анатольевна Философско-методологические основания психологической концепции С. Л. Рубинштейна // Философия и общество. 2007. (№ 48). С. 141-154.
- 42) Смык Ю.В. Ресурсный подход в развитии личности// Педагог-психолог в современном образовании: личностный потенциал и его развитие. (№ 1). 2017. С. 12-17.
- 43) Соловьева С.Л. Психология саморегуляции: эволюция подходов и вызовы времени// Медицинская психология в России. (№. 4), 2021. С. 10-12.
- 44) Суворова Г.А. Психология деятельности Москва: Когито-Центр, 2003. 260 с.
- 45) Фризен М.А. Жизнестойкость как внутренний ресурс профессиональной деятельности педагога// Организационная психология. (№ 2). 2018. С. 72- 85.
- 46) Фромм Э. Авторитарная личность// Психология личности. (№ 1). 1999. С.247-276.
- 47) Хачатурова М.Р. Жизнестойкость и её роль в совладающем поведении личности в ситуации межличностного конфликта// Альманах современной науки и образования. 2010. (№12). С. 166-170.
- 48) Хусаинова С.В. Психологическая устойчивость обучающегося в учебно- профессиональной деятельности: концепция и технология обеспечения: специальность 19.00.07 Педагогическая психология: дис. док. псих. наук. Санкт-Петербург, 2019. 44 с.
- 49) Штейн О. Психолог: Как в пандемию учителям и родителям побороть злость и досаду// Российская газета. Москва, 2020. URL:

<https://rg.ru/2020/11/06/reg-urfo/psiholog-kak-v-pandemiiu-uchiteliam-i-roditeliam-poborot-zlost-i-dosadu.html> (дата обращения: 9.10.2021).

50) Юркова М.Г. Свободное время как ресурсное состояние человека// Вестник Иркутского государственного технического университета. 2011. (№8). С. 337-342.