

УДК 159.9

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПЕДАГОГА

©2009 Н.В.Калинина<sup>1</sup>, Т.В.Володина<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ульяновский Государственный университет,

<sup>2</sup>Ульяновский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования

Статья поступила в редакцию 04.05.2009

В статье рассматривается проблема жизнестойкости личности, факторов ее определяющих; представлены результаты исследования взаимосвязи стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях и индивидуально-психологических характеристик у педагогов.

Ключевые слова: жизнестойкость личности, трудная жизненная ситуация, конструктивное поведение.

С жизненными трудностями люди встречаются на всем протяжении индивидуального жизненного пути. В настоящее время – в период кризиса экономической и социальной сферы количество трудных ситуаций значительно возросло. Это ситуации угрозы финансовой устойчивости, изменений организации жизнедеятельности, интенсификация эмоциональных нагрузок. Трудные жизненные ситуации приводят к нарушению деятельности, сложившихся отношений, порождает отрицательные эмоции, переживания, вызывает дискомфорт. Все это часто имеет неблагоприятные последствия для развития личности. Современный педагог наряду с трудностями вызванными изменениями в экономической и социальной сферах, испытывает и специфические профессиональные. Профессия педагога относится к категории социогенных и составляет группу риска эмоционального выгорания личности в силу следующих причин: низкий социальный статус, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением, ежедневная психическая перегрузка, высокая степень ответственности за учеников, условия конкуренции, в которых оказались педагоги с введением приоритетного национального проекта «Образование».

Особое влияние на субъективные ощущения трудности профессии оказывает рассогласованность требований между государственным заказом к образованию, ориентирующим на формирование конкурентоспособности ученика (его функциональной грамотности, лидерских качеств) с запросом непосредственных потребителей образовательных услуг – детей и родителей, ориентированных на сохранение здоровья и раз-

витие способностей личности, а также внутренним целеполаганием педагогов, связанным с осознанием миссионерской функции – духовно-нравственного развития личности. Реализация всех этих запросов, работа в эмоционально-затратных условиях требует от педагога повышенной личностной устойчивости к трудным жизненным ситуациям, жизнестойкости. В связи с этим изучение проблемы преодоления жизненных трудностей педагогами становится актуальной и значимой. В рамках нашей работы мы обратились к изучению того, каким образом педагогам удается справиться с жизненными трудностями, к каким стратегиям они прибегают, чтобы совладать с ними или предотвратить порождаемые ими эмоциональные нарушения.

Устойчивость личности к трудным жизненным ситуациям определяется ее жизнестойкостью, которая характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности (Д.А.Леонтьев)<sup>1</sup>. Мы определяем жизнестойкость как некий набор личностных свойств и поведенческих реакций, позволяющих конструктивно (то есть продуктивно с точки зрения развития личности) разрешить трудную жизненную ситуацию. Содержательно этот «набор» представлен различными составляющими: от генетических задатков и иммунитета, которые позволяют справиться с сильными стрессами, до коммуникативных умений, обеспечивающих взаимодействие с защищающими себя от стресса людьми<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> Калинина Наталья Валентиновна, доктор психологических наук, заведующая кафедрой психологии.

E-mail – [kalinina66@mail.ru](mailto:kalinina66@mail.ru)

Володина Татьяна Викторовна, старший научный сотрудник НИЛ психолого-педагогической и социологической диагностики. E-mail: [cto412@mail.ru](mailto:cto412@mail.ru)

<sup>1</sup> Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006.

<sup>2</sup> Калинина Н.В. Формирование жизненной стойкости личности в подростковом и юношеском возрасте // Стратегии формирования антикризисного поведения подростков и молодежи: Сб. научно-методических трудов / Под ред. М.И.Лукияновой. – Ульяновск: УИПКПРО, 2001. – С. 35 – 49.

Проблема жизнестойкости активно изучается в зарубежной психологии. S.Maddi, S.Kobasa выдвинули предположение, что высокие резервы сопротивления трудностям обусловлены особой личностной диспозицией человека<sup>3</sup>. С.Мадди, в связи с разработкой им проблем творческого потенциала личности и регулирования стресса, создал теорию об особом личностном качестве «hardiness» (т.е. смелый, дерзающий, «крепкий орешек», стойкий). На русский язык это слово переводится как стойкость, или, как перевел его Д.А.Леонтьев, жизнестойкость. «Hardiness» или жизнестойкость позволяет человеку одновременно развиваться, обогащать свой потенциал и совладать с трудностями, встречающимися на его жизненном пути<sup>4</sup>.

Жизнестойкость как интегративное личностное качество, включает в себя три компонента:

1. Вовлеченность (commitment) – принятие на себя безусловных обязательств, ведущих к идентификации себя с намерением выполнить действие и с его результатом. Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» (Maddi, 1998).
2. Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь. Такие люди снижают значимость трагических событий и уменьшают тем самым психотравмирующий эффект. Они уверены, что любую трудную ситуацию можно так преобразовать, что она будет согласовываться с их жизненными планами, окажется чем-то полезной.
3. Принятие риска, «вызов» (challenge) – убежденность человека в том, что все, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта – неважно, позитивного или негативного. Опасность воспринимается как сложная задача, знаменующая собой очередной жизненный поворот, побуждающий человека к непрерывному росту. Любое событие переживается в качестве сти-

мула для развития собственных возможностей<sup>5</sup>.

По мнению Kobasa, «стойкость личности» выступает наиболее универсальным фактором сопротивления жизненным невзгодам. Экспериментально выявлено, что именно эта черта характера – основа открытого и энергичного противостояния стрессовым событиям и кризисам. (Kobasa, Puccetti 1983)<sup>6</sup>.

В отечественной психологии при рассмотрении проблемы преодоления трудных жизненных ситуаций многие авторы опираются на такие понятия, как копинг-стратегии, стратегии совладания с жизненными трудностями, посттравматическое стрессовое расстройство (Н.В.Тарабрина, М.Ш.Магомед-Эминов, Н.Н.Пуховский, Ф.Е.Василюк, К.Муздыбаев, В.Лебедев, М.М.Решетников, Ц.П.Короленко, Ю.Александровский и другие). Ф.Е.Василюк изучил специфику переживания.

Изучение личностных характеристик, ответственных за успешную адаптацию и совладание с жизненными трудностями привело к разработке концепции о личностном адаптационном потенциале, который зависит от психологических особенностей личности, позволяющих приспосабливаться к изменяющимся внешним условиям и определяющих устойчивость человека к экстремальным факторам (А.Г.Маклаков). Д.А.Леонтьев вводит понятие личностного потенциала, который характеризует уровень личностной зрелости и отражает способность преодоления личностью заданных обстоятельств, а также способность приложить усилия по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни<sup>7</sup>.

Личностный потенциал, в свою очередь формируется под влиянием совокупности внешних и внутренних факторов. В своем исследовании мы обратились к анализу факторов, способствующих формированию жизнестойкости. Исходной предпосылкой анализа явилась концепция поисковой активности. Компоненты жизнестойкости (вовлеченность, контроль, принятие риска), выделенные S.Maddi, S.Kobasa, согласуются по своему содержанию с концепцией поисковой активности В.С.Ро-тенберга и В.В.Аршавского. В их исследованиях показано, что поисковая активность явля-

<sup>5</sup> Леонтьев Д.А., Рассказова Е.И. Тест жизнестойкости. – М.: Смысл, 2006.

<sup>6</sup> Данилова Е.Е. Жизненная стойкость и психическое здоровье // Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И.В.Дубровиной. – М.: Академии, 1994. – С. 113 – 126.

<sup>7</sup> Александрова Л.А. К концепции жизнестойкости в психологии – Сибирская психология сегодня: Сб. научн. трудов. Вып. 2 / под ред. М.М.Горбатовой, А.В.Серого, М.С.Яницкого. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – С. 82 – 90.

<sup>3</sup> Анциферова Л.И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», издание 2-е, испр. и доп., 2006.

<sup>4</sup> Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001. – Т.22. – 1. – С. 16 – 24.

ется основной составляющей поведения, определяющей устойчивость организма к разнообразным вредным воздействиям.

Поисковой активностью называется деятельность, направленная на уменьшение или на изменение неприемлемой ситуации, или на изменение своего отношения к ней, или на сохранение благоприятной ситуации вопреки действию угрожающих факторов и обстоятельств, при отсутствии определенного прогноза результатов такой активности, но при постоянном учете промежуточных результатов в процессе самой деятельности<sup>8</sup>. Неопределенный прогноз конечных результатов делает активность поисковой. Потребность в поиске является как бы пружиной, движущей силой саморазвития и самосовершенствования каждого индивида.

Состояние отказа от поиска резко отрицательно сказывается на результатах любой деятельности. Возникнув в конкретной ситуации, оно имеет тенденцию «захватывать» поведение в целом, потому что, если даже ощущение безнадежности и депрессия явились реакцией на какую-то отдельную неудачу, они способны парализовать активность в любом другом направлении. Снижение поисковой активности обуславливает возникновение новых неудач и формирует замкнутый круг. Человек с низкой активностью хуже подготовлен к столкновению с жизненными трудностями, быстрее отказывается от поиска выхода из сложных ситуаций, при этом снижается сопротивляемость организма<sup>9</sup>.

По результатам исследований В.С.Ротенберга и В.В.Аршавского, отказ от поисковой активности, которая составляет обязательное условие, обеспечивающее возможность противостоять неблагоприятным воздействиям, лежит в основе формирования феномена «выученной беспомощности», который проявляется в неспособности преодолевать трудности. Беспомощность – это состояние, когда человеку кажется, что внешние события от него не зависят, и он ничего не может сделать, чтобы их предотвратить или изменить. Высокая потребность в поиске – есть активное творческое отношение к себе и окружающей действительности, позволяющее преодолеть разрушающее влияние неблагоприятной обстановки. На наш взгляд творческое отношение к окружающей действительности, к тому, как мы воспринимаем мир и себя в нем является важным фактором формирования жизнестойкости. Творческое отношение составляет модель мира, которая является инструментом для решения жизненных задач.

<sup>8</sup> Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация / отв. ред. В.П. Симонов – М.: Наук, 1984.

<sup>9</sup> Там же.

Как считают многие исследователи<sup>10</sup>, основным компонентом модели мира являются мотивы. Мотив представляет собой психическое напряжение, обладающее не только величиной, но и направленностью. Поэтому, мотив может побуждать к активности, нацеленной на удовлетворение определенных потребностей. Это проявляется в оценке, взвешивании конкретных жизненных обстоятельств и предполагаемых в них действий, придании им личностного смысла. Мотивация порождает целенаправленное поведение и, следовательно, определяет появление цели как чего-то желаемого в будущем. Цель – образ того, к чему направлен мотив, поэтому цель способна осуществлять связь между будущим и настоящим<sup>11</sup>. Среди целей выделяются особо ценные – идеалы которые включают в себя представления и о желаемом будущем, и о личных перспективах в социальном и нравственном отношении.

На высшем уровне иерархии ценностей находится смысл жизни, потому что если человек плохо понимает, для чего он живет, то он не способен устоять в жизненной борьбе, оценить свои возможности. Важной частью модели мира является модель «Я», которая состоит из «Я-образа» и «Я-концепции». Существует зависимость между положительной «Я-концепцией» и успешностью самореализации, а также между негативной «Я-концепцией» и недостаточной реализацией своих потенциальных возможностей<sup>12</sup>. Представление о себе («Я-образ» и «Я-концепция») формирует представление о внешнем мире – «модель мира», которая определяет и понимание мира, и построение временной перспективы, включающей стратегии поведения.

Важной составляющей «Я-концепции» является – самооценка, которая в исследованиях многих авторов выделяется как фактор преодоления трудных ситуаций. Самооценка – это оценка личностью самой себя, своих возможностей, способностей, качеств и места среди других людей. Она в значительной степени определяет ее активность, отношение к себе и другим людям. Различают общую и частную самооценку. В общей, или глобальной самооценке отражается одобрение или неодобрение, которое переживает человек по отношению к самому себе. Процесс формирования глобальной самооценки противоречив, так как частные оценки, на основе которых формируется глобальная, могут находиться на разных уровнях устойчивости и адекватности. Кроме того, они

<sup>10</sup> Грановская Р.М., Никольская И.М. Защита личности: психологические механизмы. – СПб.: Знание, 1999.

<sup>11</sup> Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. – М.: Изд-во Эксмо, 2006.

<sup>12</sup> Грановская Р.М., Крижанская Ю.С. Творчество и преодоление стереотипов. – СПб.: OMS, 1994.

могут по-разному взаимодействовать между собой: быть согласованными, взаимно дополнять друг друга или противоречивыми, конфликтными. В глобальной самооценке отражается сущность личности.

Итоговым измерением Я, формой существования глобальной самооценки является самоуважение личности. Самоуважение означает удовлетворенность собой, принятие себя, сознание собственного достоинства, положительное отношение к себе, согласованность своего реального и идеального «Я». По определению С.Куперсмита, «самоуважение выражает установку одобрения или неодобрения и указывает, в какой мере индивид считает себя способным, значительным, преуспевающим и достойным». Это личное ценностное суждение, выраженное в установках индивида по отношению к себе<sup>13</sup>. Самоуважение личности определяется отношением ее действительных достижений к тому, на что человек претендует, какие цели перед собой ставит. Совокупность таких целей образует уровень притязаний личности. Как показали исследования, самым уязвимым в человеке является низкое самоуважение. Поэтому, люди, склонные умалять свои способности и успехи, свое значение и достоинства, крайне болезненно переносят жизненные стрессы. Функции самооценки и самоуважения состоят в том, что они выступают внутренними условиями регуляции поведения и деятельности человека. Благодаря включению самооценки в структуру мотивации деятельности личность постоянно соотносит свои возможности, психические ресурсы с целями и средствами деятельности.

Исходя из представленной позиции, мы выделяем следующие значимые факторы, помогающие выстоять перед жизненными трудностями: поисковая активность, творческое отношение к миру, самооценка и самоуважение. Наиболее важным, на наш взгляд, является поведение человека в трудных жизненных ситуациях. Способы поведения в трудных ситуациях имеют индивидуальный характер и могут обладать разной конструктивностью. Сущность конструктивных способов поведения состоит в том, что они позволяют овладеть трудной жизненной ситуацией, действиями активными, сознательными, целенаправленными и адекватными в отношении как объективных условий ситуации, так и собственных возможностей. При этом в зависимости от обстоятельств, усилия могут быть направлены либо на изменение условий ситуации, либо на активизацию и развитие собственных способностей и возможно-

стей. Неконструктивные же способы поведения позволяют в лучшем случае лишь отодвинуть на время решение проблемы, не устраняя порождающих ее причин, или же ведут к дезорганизации деятельности<sup>14</sup>. В самом широком плане конструктивное поведение обеспечивает жизнестойкость человека, его способность противостоять жизненным трудностям, сохраняя себя как целостную личность. Таким образом, выбор конструктивного способа поведения есть свидетельство жизнестойкости.

Большинство авторов, изучающих проблему выгорания педагогов (Т.В.Форманюк, Н.Е.Водопьянова, Е.С.Старченкова)<sup>15</sup> выделяют три фактора, играющих существенную роль в «эмоциональном сгорании» учителей: личностный, ролевой, организационный. Личностный фактор, как наиболее значимый, включает в себя и способы поведения в трудных ситуациях. На выбор способа поведения влияют индивидуальный опыт человека и его индивидуально-психологические особенности: темперамент, уровень тревожности, тип мышления, локус контроля, направленность характера. Именно на поведение педагогов в трудной жизненной ситуации мы обратили внимание в своем исследовании. Задача проведенного нами исследования состояла в выявлении личностных характеристик педагогов, обеспечивающих выбор конструктивного способа реагирования на жизненные трудности и успешность их преодоления как свидетельства жизнестойкости.

В исследовании принимало участие 40 педагогов. Возраст испытуемых: 25 – 59 лет. Среди них было 8 мужчин и 32 женщины. Исследование проводилось в 2 этапа. На первом этапе изучались стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях. Для этого нами был использован «Опросник стратегий поведения в значимых ситуациях (ОСПЗС)» Е.Ю.Коржовой. Спектр этих ситуаций не ограничивается профессиональной деятельностью. Это любые жизненные обстоятельства, которые испытуемые считают для себя важными. Все ситуации делятся на две группы: 1) трудные жизненные ситуации; 2) ситуации, приносящие удовлетворение.

Педагогам, участвующим в исследовании было предложено оценить стратегии поведения только в трудных жизненных ситуациях, выбрав одно из утверждений. Анализу подвергалось общее коли-

<sup>13</sup> Кон И.С. Самоуважение и последовательность «Я» [Электронный ресурс] URL: [http://sexology.narod.ru/book9\\_93.html](http://sexology.narod.ru/book9_93.html) (дата обращения 02.03.2009).

<sup>14</sup> Данилова Е.Е. Жизненная стойкость и психическое здоровье // Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И.В.Дубровиной. – М.: Академии, 1994. – С. 113 – 126.

<sup>15</sup> Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. – 1994. – 6; Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008.

чество адаптивных, дезадаптивных и вместе взятых способов реагирования. В процессе анализа были выявлены предпочитаемые стратегии поведения в процентном соотношении. По результатам этого анализа группа испытуемых была дифференцирована на 2 подгруппы: 1) испытуемые, демонстрирующие адаптивные стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях (не менее 70% от общего количества стратегий), которые были условно отнесены нами к группе «стойких»; 2) испытуемые, демонстрирующие дезадаптивные стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях (более 30% от общего количества стратегий), которые составили группу «нестойких».

Задачей следующего этапа исследования было выявление индивидуально-психологических особенностей испытуемых в обеих группах. Для этого нами была использована методика многофакторного исследования личности Р.Кеттелла ( $n=105$ ). Эта методика позволяет реализовать подход к исследованию личности на основе черт. Р.Кеттелл исходил из представления о многофакторной структуре личности и отмечал необходимость исследования всех ее свойств, которые обуславливают поведение. Опросник имеет три формы: А, В, С. Форма С опросника, которая была

нами использована в исследовании, содержит 105 вопросов.

По результатам тестирования был определен процент опрашиваемых в обеих группах, набравших критически высокие и критически низкие баллы по каждой из 16-ти шкал. Полученные данные обеих групп мы сравнили, используя Критерий Фишера – , который предназначен для сопоставления двух рядов выборочных значений по частоте встречаемости какого-либо признака. Этот критерий можно применять для оценки различий в двух любых выборках зависимых или независимых. Сопоставив процентное соотношение высоких и низких баллов по каждой шкале в обеих группах (см. табл.1), мы выявили значимые различия по шкалам MD (2,43), А (1,92), Е (2,16), Н (1,86), N (2,71).

Результатам исследования позволили выявить выводы индивидуально-личностные характеристики, по которым различаются две сравниваемые группы. Наиболее яркое отличие проявилось по шкале MD – «адекватность самооценки». По этой шкале для группы «нестойких» характерно завышение своих возможностей и переоценивание себя.

**Таб.1.** Индивидуально-психологические особенности личности как фактор поведения в трудной жизненной ситуации

Шкала	«Стойкие»		«Нестойкие»		-критерий
	Высокие баллы	Низкие баллы	Высокие баллы	Низкие баллы	
MD	28%	28%	72%	9%	2,43
A	-	86%	-	54%	2,06
B	-	7%	-	9%	-
C	-	71%	-	54%	0,85
E	14%	14%	54%	-	2,15
F	7%	35%	27%	18%	1,35
G	-	93%	-	72%	0,85
H	-	64%	9%	27%	1,86
I	7%	57%	9%	45%	-
L	21%	28%	9%	36%	-
M	-	57%	9%	36%	1,03
N	28%	28%	45%	-	2,71
O	14%	57%	9%	72%	0,76
Q1	7%	21%	9%	9%	0,83
Q2	35%	14%	18%	18%	0,94
Q3	7%	57%	-	36%	-
Q4	21%	28%	9%	36%	-

По шкале А – «замкнутость-общительность» для группы «стойких» характерна излишняя строгость в оценке людей, необщительность. Такие люди скептически настроены, холодны в отношениях с окружающими, любят быть в одиночестве, не имеют близких друзей, с которыми можно быть откровенными. Группа же «нестойких» показала очень высокие баллы, что говорит об открытости, добросердечности, общительно-

сти. Им свойственна естественность в поведении, доброта и мягкость в отношениях. Они активны в устранении конфликтов, доверчивы, испытывают яркие эмоции, живо откликаются на любые события.

По шкале Е – «подчиненность – доминантность» группу «нестойких» можно охарактеризовать как людей застенчивых, склонных уступать дорогу другим. Они часто оказываются зависи-

мыми, берут вину на себя, тревожатся о возможных своих ошибках. Им свойственна тактичность, безропотность, почтительность, покорность до полной пассивности.

Шкала Н – «робость – смелость» характеризует группу «нестойких» как людей застенчивых, неуверенных в своих силах, сдержанных, робких, предпочитающих находиться в тени. Такие люди отличаются повышенной чувствительностью к угрозе. При высоких оценках по этой шкале человеку свойственна социальная смелость, активность, готовность иметь дело с незнакомыми обстоятельствами и людьми. Такие люди склонны к риску, держатся свободно, расторможено.

По шкале N – «прямолинейность – дипломатичность» для группы «нестойких» свойственны прямолинейность, наивность, естественность, непосредственность поведения, в отличие от группы «стойких», для которых характерна расчетливость, проницательность, разумный подход к событиям и окружающим людям.

Полученные данные об индивидуально-психологических особенностях испытуемых, выбравших различные стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях позволили нам составить психологические портреты исследуемых групп.

Группа «стойких» может быть охарактеризована как: социально смелые, активные, готовые иметь дело с незнакомыми обстоятельствами и людьми; склонные к риску, держатся свободно; расчетливые, проницательные, отличаются разумным и сентиментальным подходом к событиям и окружающим людям; реально оценивают свои возможности, не переоценивают себя; необщительные, замкнутые, безучастные, характери-

зуются некоторой ригидностью и излишней строгостью в оценке людей; скептически настроены, холодны по отношению к окружающим, любят быть в одиночестве, не имеют близких друзей, с которыми можно быть откровенными; властны, самоуверенны, независимы в поведении и суждениях; не признают власти и давления со стороны, предпочитают для себя авторитарный стиль руководства, борются за высокий статус.

Группа «нестойких» может быть охарактеризована как открытые, добросердечные, общительные, добродушные, в поведении естественные и непринужденные, внимательные, добрые, мягкосердечные; активны в устранении конфликтов, доверчивые, испытывают яркие эмоции, живо откликаются на любые события; застенчивые, склонны уступать дорогу другим; часто оказываются зависимыми, берут вину на себя, тревожатся о возможных своих ошибках; тактичные, безропотные, почтительные, покорные до полной пассивности; застенчивые, неуверенные в своих силах, сдержанные, робкие, предпочитают находиться в тени, отличаются повышенной чувствительностью к угрозе; прямолинейные, наивные, непосредственные; естественные в поведении; завывают свои возможности, переоценивают себя.

Полученные результаты могут быть положены в основу программы для психологов и педагогов по наращиванию жизненных ресурсов, которые бы способствовали формированию жизнестойкости. Поиск ресурсов жизнестойкости личности включает в себя обучение конструктивным способам разрешения трудных ситуаций, формирование навыков саморегуляции, формирование «Я-образа» и уверенности в собственных силах.

## PSYCHOLOGICAL FACTORS OF TEACHER'S RESILIENCE

© 2009 N.V.Kalinina<sup>1</sup>, T.V.Volodina<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Ulyanovsk State university

<sup>2</sup>Ulyanovsk Institute of advanced training and retraining of education employees

The article goes into the problem of a teacher's vital capacity, its defining factors; it represents the results of the research into the interconnection between behavioural strategies in difficult life circumstances and teachers' individual psychological characteristics.

Key words: vital capacity (resilience) of a person, difficult life circumstances, constructive behaviour.

<sup>o</sup> Kalinin Natalya Valentinovna, D. Sc. in Psychology, Head of Psychology department. E-mail: [kalinina66@mail.ru](mailto:kalinina66@mail.ru)  
Volodina Tatyana Viktorovna, Senior research fellow of Scientific and research laboratory of psychological, pedagogical and sociological diagnostics. E-mail: [vtv412@mail.ru](mailto:vtv412@mail.ru)