

УДК 37

DOI: 10.34670/AR.2023.13.63.003

Проблема психологического благополучия педагога в контексте здоровьесберегающей педагогики

Родионова Виктория Анатольевна

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры управления образованием и кадрового менеджмента,
Институт экономики и управления
Российского государственного педагогического
университета имени А.И. Герцена,
191186, Российская Федерация, Санкт-Петербург, наб. Реки Мойки, 48;
e-mail: virodion@yandex.ru

Аннотация

В статье приведены результаты исследования представлений педагогов о собственном психологическом благополучии и его составляющих, о влиянии психологического благополучия педагога на образовательный процесс и его субъектов, о способах поддержки психологического благополучия педагога, эффективных в современных условиях. Сделан вывод о недостаточности существующего уровня внимания педагогов к собственному психологическому благополучию, низком уровне знаний о способах эффективной психологической саморегуляции, необходимости организации систематической психолого-педагогической просветительской работы с педагогами.

Для цитирования в научных исследованиях

Родионова В.А. Проблема психологического благополучия педагога в контексте здоровьесберегающей педагогики // Педагогический журнал. 2023. Т. 13. № 2А-3А. С. 33-39. DOI: 10.34670/AR.2023.13.63.003

Ключевые слова

Психологическое благополучие педагога, здоровьесберегающая педагогика, саморегуляция, составляющие психологического благополучия, способы поддержки психологического благополучия педагога.

Введение

Проблема психологического благополучия субъектов образования традиционно рассматривается как междисциплинарная и интегративная: проведены многочисленные исследования здоровьесозидающей и здоровьесберегающей деятельности в образовательных организациях разного уровня [Гараева, 2013; Маджуга и др., 2014], разработаны теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики [Понкратенко, 2016; Тихомирова, www], вышли в свет научные исследования и опубликованы методические рекомендации по реализации образовательного процесса, в вузах и учреждениях дополнительного образования педагогов, разработаны и реализуются учебные курсы, освещающие аспекты здоровьесберегающей деятельности педагога в учебном и воспитательном процессах в дошкольных образовательных учреждениях, школах, училищах и колледжах, в процессе внешкольной работы с детьми разного возраста.

Особую значимость проблема психологического благополучия субъектов образовательного процесса обрела в связи с нарастающими кризисами современности, которые, согласно гипотезе Марка Розина, могут быть осмыслены и определены с помощью акронима «SHIVA-мир», характеризующего современный мир как «расщепленный, ужасный, невообразимый, беспощадный» и, что дает некоторую надежду, возрождающийся [Жизнь после BANI..., www]. Образовательный процесс, реализация которого невозможна в изоляции от внушающего ужас мира, не может не реагировать на его вызовы. В этом плане особую актуальность обретает обращение к основам здоровьесберегающей педагогики и – шире – к гуманистическим ценностям и установкам, на которых она основана, в частности к значению личности педагога, его психологическому здоровью [Шувалов, 2009].

Как научному руководителю и преподавателю магистерской программы «Управление здоровьесберегающей средой в образовательной организации» в Российском государственном педагогическом университете им. А.И. Герцена, автору и преподавателю программы повышения квалификации для преподавателей ДООУ, школ и колледжей «Здоровьесберегающая педагогика и технологии формирования культуры здоровья в образовании», основателю клуба «Общественное здоровье и качество жизни» нам представлялось интересным провести анализ представлений педагогов, работающих с детьми разного возраста – дошкольниками, школьниками, учащимися колледжей, о собственном психологическом благополучии и его составляющих, о влиянии психологического благополучия педагога на образовательный процесс и на его участников – детей, родителей, о способах поддержки психологического благополучия педагога, эффективных в современных условиях.

Основная часть

Исследование представлений педагогов о собственном психологическом благополучии и его составляющих, о влиянии психологического благополучия педагога на образовательный процесс и на его участников, о способах поддержки психологического благополучия педагога, эффективных в современных условиях, было проведено в январе – феврале 2022 года. В исследовании приняли участие 148 человек, из них 46 – воспитатели ДООУ со стажем работы от 5 до 15 лет, 52 учителя-предметника, работающих в школах г. Санкт-Петербурга и Ленинградской области (стаж – от 3 до 10 лет), 43 преподавателя колледжа и 7 заведующих детским садом. Все респонденты в момент проведения исследования либо проходили обучение

по магистерской программе «Управление здоровьесберегающей средой в образовательной организации» в РГПУ им. А.И. Герцена, либо являлись слушателями программы повышения квалификации для преподавателей «Здоровьесберегающая педагогика и технологии формирования культуры здоровья в образовании», реализованной на базе ГБНОУ «Академия талантов» г. Санкт-Петербурга, что предопределяет наличие интереса к предлагаемой проблеме и некоторую степень осведомленности в ней.

В процессе исследования были использованы метод анкетирования, адаптированная нами методика Пола Дж. Майера (Paul J. Meyer) «Колесо баланса», анализ выполнения кейсов, эмпатическая беседа. Обобщение полученных в ходе исследования данных показывает, что большинство респондентов (97%) рассматривают проблему психологического благополучия педагога не изолированно, а в контексте методологии здоровьесберегающей педагогики, а именно: утверждают, что без психологического благополучия педагога невозможно успешное взаимодействие в ходе образовательного процесса с обучающимися и родителями, коллегами и администрацией, 73% респондентов, что психологическое благополучие является основой эффективности применения методик обучения и воспитания – 60%, влияет на атмосферу, психологический климат образовательного учреждения в целом – 95% опрошенных. Психологическое благополучие всеми респондентами рассматривается как синоним психологического здоровья и составная часть здоровья человека в целом, наряду с физическим и социальным здоровьем (в этом плане полученные ответы и ход размышлений педагогов полностью соответствуют принятым представлениям о здоровье в целом, его психологической составляющей в частности). На вопрос о том, от каких факторов зависит психологическое благополучие педагога, 40% респондентов ответили, что во многом от него самого, 60% – от окружающих (на работе – от детей, коллег, администрации; дома – от членов семьи и друзей, в общественном транспорте, на улицах города) и от обстановки в мире (75%).

Определение составляющих психологического благополучия у большинства респондентов вызвало затруднение. Среди частотных ответов были названы «способность к саморегуляции, самоконтролю» (45%), «состояние гармонии, принятия себя и мира» (40%), «некое ощущение счастья» (15%). Отметим, что в ходе выполнения кейсов и эмпатической беседы педагоги, пытаясь определить составляющие психологического благополучия, постоянно отталкивались от негативного, а именно от показателей психологического нездоровья и неблагополучия, среди которых первые места занимали агрессивность и страхи разных видов, чувство несвободы, зависимости, одиночества, неполноценности. С одной стороны, это обусловлено спецификой жизни в современном мире – SHIVA-мире, по М. Розину, наполненном негативными состояниями и оценками, создающем «новую» нормальность, которую сложно соотносить с гуманистическими идеалами, лежащими в основании здоровьесберегающей педагогики. С другой стороны, можно утверждать, что у педагогов не сформировано представление о психологическом благополучии как системе, включающей аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты, о соотношении психологического здоровья и, например, жизнестойкости (понятие введено С. Мадди, раскрыто Л.А. Александровой), личного превентивного ресурса (Я.В. Малыхина), о связи психологического благополучия и аспектов духовного измерения, личностных ресурсов.

В связи с выявленной тенденцией становится ясно, почему, размышляя над способами поддержки психологического благополучия педагога, эффективных в современных условиях, и делаясь в группе собственными работающими приемами, участники исследования сфокусировались преимущественно на физических и физиологических аспектах благополучия,

позволяющих компенсировать, с одной стороны, недостаточную степень удовлетворенности базовых физиологических потребностей, с другой – позволяющих минимизировать влияние стрессовых факторов и эмоциональной нестабильности. Так, в процессе работы по адаптированной нами методике «Колесо баланса» среди значимых факторов собственного психологического благополучия педагогами были выделены сон (в частности, его качество и длительность), режим дня (своевременный подъем и отход ко сну, рациональное чередование работы и отдыха, наличие ежедневных прогулок и времени «для себя»), чистота (необходимые и приносящие расслабление гигиенические процедуры, а также «чистота мыслей о других», то есть нежелание зла, отсутствие зависти и недовольства), вода (питьевой режим), правильное питание, «разумные двигательные нагрузки» (характеристика респондентов), оздоровительные процедуры и, в завершение круга жизненного баланса, эмоции, их самоконтроль и желаемая положительная направленность. Оценка этих факторов по десятибалльной шкале (от 1 до 3 баллов – критическое значение, от 4 до 7 баллов – в пределах нормы, от 8 до 10 баллов – можно обратить внимание на другие сферы колеса баланса, так как эти области достаточно гармоничны) показала, что только у 12 педагогов самооценка реализации фактора психологического благополучия превысила 8 баллов. Это были такие секторы колеса баланса, как «двигательные нагрузки» и «оздоровительные процедуры»; отмечены они были преподавателя физической культуры, работающими в школах и колледжах. В пределах 4-7 баллов у большинства респондентов оказались секторы «сон», «питьевой режим», «питание». Самые низкие оценки (от 1 до 3 баллов самооценки, критическое значение) получили секторы «режим дня», «чистота», «эмоции».

Представляется ценным, что во время исследования участники не только участвовали в процессах диагностики и самодиагностики, но и анализировали выполнение заданий, участвовали в эмпатической беседе, делились собственными эффективными приемами саморегуляции и поддержки психологического благополучия. Так, среди лайфхаков, помогающих установить оптимальный режим дня, была названа выработка личных ритуалов пробуждения и отхода ко сну, зарядка, самомассаж, ведение «утренних / вечерних страниц» – дневниковых записей самоанализа. Обсуждение факторов «чистоты» от физических и гигиенических аспектов в ходе беседы перешло в анализ ментальной чистоты и чистоты речи, для регуляции которых были названы такие практики, как медитация, аффирмация, рефлексия, расширение осведомленности о причинах ментального и речевого мусора. Эмоциональное благополучие и стабильность, саморегуляция эмоциональных проявлений, а также поиск способов эмоциональной разрядки и профилактики стрессовых состояний – аспекты, которые вызвали наибольшее внимание в ходе анализа «Колеса баланса» и в тоже время собрали меньше всего способов-лайфхаков по работе с ними. Практики, используемые педагогами для саморегуляции своей эмоциональной сферы, повторяли те, которые были названы выше, либо опирались на выполнение физиологических норм сна, двигательной активности, правильного питания. Это указывает на недостаточный уровень знаний педагогов о методах и приемах управления собственным эмоциональным и – шире – психологическим благополучием. В самоанализе причин неудовлетворенности своим психологическим состоянием педагоги ориентируются в основном на внешние факторы, на не зависящие от них обстоятельства.

В финале работы в ходе эмпатической беседы педагоги пришли к выводу, что их психологическое благополучие в идеале не должно быть настолько сильно предопределяемо внешними условиями, а должно больше зависеть от них самих, их личностной позиции, стремления к гармонизации и балансу. В качестве вывода участники сформулировали

ежедневный вопрос для себя: «Что я могу сделать для своего психологического благополучия сегодня, чтобы быть в ресурсе сегодня и завтра?». Также они отметили, что гуманистический пафос здоровьесберегающей педагогики, ее методологические принципы заставляют их как педагогов сменить ракурс взаимодействия с обучающимися и родителями и по-новому посмотреть на свою миссию, на самих себя. Вспомнив известное «Врачу, исцелися сам!», педагоги констатировали необходимость постоянного внимания и систематической самостоятельной работы по поддержке психологического благополучия педагога, потому что именно оно является основой эффективной реализации принципов здоровьесберегающей педагогической деятельности.

Заключение

Проведенный анализ представлений педагогов, работающих с детьми разного возраста, о собственном психологическом здоровье и его составляющих, о влиянии психологического благополучия педагога на образовательный процесс и на его участников – детей, родителей, о способах поддержки психологического благополучия педагога, эффективных в современных условиях, показывает, что уровень внимания и компетентности педагогов в области их собственного психологического благополучия недостаточен. Уровень знаний педагогов о способах эффективной психологической саморегуляции недостаточен, что создает риски реализации ими положений здоровьесберегающей педагогики в образовательном процессе: находящийся в неуравновешенном эмоциональном состоянии и осознающий свою разбалансированность педагог не может быть учителем, воспитателем. «Воспитатель сам должен быть тем, чем он хочет сделать воспитанника», – утверждал Владимир Иванович Даль. В плане реализации идей здоровьесберегающей педагогики, ориентированной на баланс физического, социального и душевного благополучия, эта цитата может рассматриваться как основополагающая. Наше исследование подтверждает мысль о необходимости организации систематической психолого-педагогической просветительской работы с педагогами, направленной на повышение их компетентности в области здоровьесбережения, в том числе их собственного.

Библиография

1. Гараева Е.А. Здоровьесберегающие технологии в профессионально- педагогическом образовании. Оренбург: ОГУ, 2013. 175 с.
2. Жизнь после BANI. Восход новых миров. В какую реальность нас забросил 2022 год. URL: <https://blog.bitobe.ru/article/zhizn-posle-bani-voshod-novyh-mirov>.
3. Маджуга А.Г. и др. Таксономия технологий здоровьесберегающей педагогики // Здоровье и образование в XXI веке. 2014. № 4.
4. Митина Е.П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра // Начальная школа. 2006. № 6. С. 56-57..
5. Петрова Н.Ф. Роль здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе современной школы // Мир науки, культуры, образования. 2013. № 6 (43). С. 139-140.
6. Понкратенко Г.Ф. Здоровьесберегающая педагогика как основа организации образовательного процесса в школе // Амурский научный вестник. № 2. 2016. С. 167-177.
7. Тихомирова Л.Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики. АДД. URL: <https://www.dissercat.com/content/teoretiko-metodicheskie-osnovy-zdorovesberegayushchei-pedagogiki>.
8. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека // Вестник ПСТГУ. Серия 4: Педагогика. Психология. 2009. № 15. С. 87-101.
9. Kazankov, V. Psychology of ustoychivost': Numerical scale for assessing human's ustoychivost' according to the golden ratio rule / V. Kazankov, V. Gubin // E3S Web of Conferences : 8, Rostovon-Don, 19–30 августа 2020 года. – Rostovon-Don, 2020. – P. 20018. – DOI 10.1051/e3sconf/202021020018.

10. Kazankov, V. The psychology of ustoychivost': A conceptual model of human ustoychivost' / V. Kazankov // E3S Web of Conferences : 8, Rostovon-Don, 19–30 августа 2020 года. – Rostovon-Don, 2020. – P. 20020.

The problem of psychological well-being of a teacher in the context of health-saving pedagogy

Viktoriya A. Rodionova

PhD in Pedagogy, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of education management
and personnel management,
Institute of Economics and Management
of the Herzen State Pedagogical University of Russia,
191186, 48 nab. Reki Moiki, Sainr Petersburg, Russian Federation;
e-mail: virodion@yandex.ru

Abstract

The article presents the results of a study of teachers' ideas about their own psychological well-being and its components, about the influence of the psychological well-being of a teacher on the educational process and its subjects, about ways to support the psychological well-being of a teacher, effective in modern conditions. The conclusion is made about the insufficiency of the existing level of attention of teachers to their own psychological well-being, a low level of knowledge about the methods of effective psychological self-regulation, the need to organize systematic psychological and pedagogical educational work with teachers.

For citation

Rodionova V.A. (2023) Problema psikhologicheskogo blagopoluchiya pedagoga v kontekste zdorov'esberegayushchei pedagogiki [The problem of psychological well-being of a teacher in the context of health-saving pedagogy]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 13 (2A-3A), pp. 33-39. DOI: 10.34670/AR.2023.13.63.003

Keywords

Psychological well-being of the teacher, health-saving pedagogy, self-regulation, components of psychological well-being, ways to support the psychological well-being of the teacher.

References

1. Garaeva E.A. (2013) *Zdorov'esberegayushchie tekhnologii v professional'no- pedagogicheskoy obrazovanii* [Health-saving technologies in professional and pedagogical education]. Orenburg: Orenburg State University.
2. Madzhuga A.G. et al. (2014) Taksonomiya tekhnologii zdorov'esberegayushchei pedagogiki [Taxonomy of health-saving pedagogy technologies]. *Zdorov'e i obrazovanie v XXI veke* [Health and education in the XXI century], 4.
3. Mitina E.P. (2006) *Zdorov'esberegayushchie tekhnologii segodnya i zavtra* [Health-saving technologies today and tomorrow]. *Nachal'naya shkola* [Primary School], 6, pp. 56-57.
4. Petrova N.F. (2013) Rol' zdorov'esberegayushchikh tekhnologii v obrazovatel'nom protsesse sovremennoy shkoly [The role of health-saving technologies in the educational process of modern school]. *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya* [World of science, culture, education], 6 (43), pp. 139-140.
5. Ponkratenko G.F. (2016) *Zdorov'esberegayushchaya pedagogika kak osnova organizatsii obrazovatel'nogo protsessa v*

-
- shkole [Health-saving pedagogy as a basis for organizing the educational process at school]. *Amurskii nauchnyi vestnik* [Amur Scientific Bulletin], 2, pp. 167-177.
6. Shuvalov A.V. (2009) Psikhologicheskoe zdorov'e cheloveka [Psychological health of a person]. *Vestnik PSTGU. Seriya 4: Pedagogika. Psikhologiya* [Bulletin of the Orthodox St. Tikhon Humanitarian University Series 4: Pedagogy. Psychology], 15, pp. 87-101.
 7. Tikhomirova L.F. *Teoretiko-metodicheskie osnovy zdorov'esberegayushchei pedagogiki. ADD* [Theoretical and methodological foundations of health-saving pedagogy. ADD]. Available at: <https://www.dissercat.com/content/teoretiko-metodicheskie-osnovy-zdorovesberegayushchei-pedagogiki> [Accessed 17/01/2023].
 8. *Zhizn' posle BANI. Voskhod novykh mirov. V kakuyu real'nost' nas zabrosil 2022 god* [Life after BANI. Rise of new worlds. What reality has 2022 thrown us into]. Available at: <https://blog.bitobe.ru/article/zhizn-posle-bani-voshod-novykh-mirov> [Accessed 15/01/2023].
 9. Kazankov, V. Psychology of ustoychivost': Numerical scale for assessing human's ustoychivost' according to the golden ratio rule / V. Kazankov, V. Gubin // E3S Web of Conferences : 8, Rostovon-Don, 19–30 августа 2020 года. – Rostovon-Don, 2020. – P. 20018. – DOI 10.1051/e3sconf/202021020018.
 10. Kazankov, V. The psychology of ustoychivost': A conceptual model of human ustoychivost' / V. Kazankov // E3S Web of Conferences : 8, Rostovon-Don, 19–30 августа 2020 года. – Rostovon-Don, 2020. – P. 20020.