

И. В. Заусенко

Екатеринбург

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПЕДАГОГА

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: психологическая безопасность; образовательная среда; личность педагога; психологическое благополучие личности.

АННОТАЦИЯ. Педагог — ключевая фигура в образовательной среде, создающая психологически безопасные взаимоотношения со всеми субъектами образовательного пространства. Психологическое благополучие личности педагога во многом определяет психологическую атмосферу образовательного процесса. Исследование психологического благополучия личности педагога позволяет определить направления психологической поддержки и сопровождения педагогов с целью профилактики эмоционального выгорания и оптимизации психологического благополучия личности педагога.

I. V. Zausenko

Ekaterinburg

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF A TEACHER

KEY WORDS: psychological safety; learning environment; the personality of a teacher; individual psychological well-being.

ABSTRACT. The key figure in the educational environment is a teacher. He creates a psychologically safe relationship with all persons of the educational space. Psychological well-being of a teacher largely determines psychological atmosphere of the educational process. The research of psychological well-being of a teacher allows to determine the direction of psychological support of teachers in order to prevent burnout and ensure psychological well-being of teachers.

Успех современной реформы образования во многом зависит от ключевой фигуры образовательного процесса — педагога, и не только от его профессиональной компетентности, но и от его психологического благополучия. Развивающую, творческую, психологически безопасную образовательную среду способна создать личность, имеющая позитивный опыт преобразования себя и собственной жизни.

Психологическое благополучие личности педагога не исследовалось до сих пор как отдельная категория. Однако изучались психологические категории, связанные с благополучием личности учителя, — это, с одной стороны, категория «психологическое здоровье учителя» (И. В. Дубровина, Н. П. Паттурина, Л. А. Регуш, Л. М. Митина, В. Э. Пахальнян), с другой — категория «профессиональные кризисы и профессиональные деформации личности учителя» (Э. Ф. Зеер, Т. С. Шевцова, В. Е. Орел, А. А. Рукавишников, Т. А. Валькова, Г. Г. Горелова, М. В. Борисова, Е. В. Иванова, А. Р. Каримова, О. Н. Гнездилова, В. В. Дикова, Н. В. Мальцева, Н. Б. Москвина, Э. Э. Сыманюк, Н. А. Корнеева и др.). Очевиден приоритет исследований, посвященных негативным последствиям профессиональной педагогической деятельности для личности.

Сама по себе профессия педагога связана с интенсивностью межличностных коммуникаций и высокой эмоциональной вовлеченностью в них. В связи с этим вероятность профессионально-личностной деформации и эмоционального выгорания очень высока, что, возможно, препятствует психологическому благополучию. По данным исследований зарубежных и отечественных психологов, позитивный и негативный аффекты, определяющие уровень психологического благополучия личности в целом, не взаимозависимы [1;7;8;9]. Когда человек переживает негативные чувства в связи с какими-либо событиями, то это не значит, что позитивные переживания исчезают из его жизни и наоборот. Цель нашего исследова-

ния состоит в том, чтобы сосредоточить внимание на позитивных аспектах функционирования личности педагога и выяснить, как сам педагог оценивает своё психологическое благополучие, чтобы выделить наиболее важные аспекты его оптимизации.

Впервые проблема психологического благополучия личности была поставлена в конце 60-х гг. прошлого века американскими психологами М. Яходой, Х. Кентрилом и др. Дальнейшее развитие зарубежных исследований психологического благополучия личности осуществлялось в двух направлениях: гедонистическом и эвдемонистическом. Гедонистический подход предполагает исследование того, как человек в окружающей действительности использует то, что приносит ему пользу и приятные переживания. Психологическое благополучие в этом подходе рассматривается как преимущественно внешне обусловленные, позитивные переживания (Д. Кайнемен, Н. Брэдбурн, Э. Динер, Н. Шварц, М. Аргайл). Эвдемонистический подход основан на понимании психологического благополучия как результата развития и саморазвития личности. Личность, преобразуя себя, преобразует окружающий мир и таким образом достигает гармонии (А. Вортмен, К. Рифф, Р. Райан, Э. Дисси). Отмечая ограниченность гедонистического подхода в изучении психологического благополучия личности, К. Рифф создала свою теорию на основе анализа концепций, связанных с позитивным функционированием личности (А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К. Г. Юнга, Э. Эриксона, Ш. Бюлера, Б. Ньюгартена, Д. Биррена). Она выделила шесть показателей позитивного функционирования личности: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление средой, цели в жизни и личностный рост. В дальнейшем, на основании результатов собственных исследований, К. Рифф был создан оригинальный метод психотерапии (well-being therapy) и опросник «Шкалы психологического благополучия», кото-

рый применяется во многих исследованиях[9]. Еще из зарубежных исследований в связи с рассматриваемой нами проблемой заслуживает внимания теория самодетерминации Р. Райана и Э. Диси, в которой они также касаются проблемы личностного благополучия и его уровень связывают с реализацией базовых психологических потребностей личности: потребность в автономии, компетентности и связи с другими [См.: 2].

В отечественной психологии первые исследования психологического благополучия личности появились в середине 90-х гг. прошлого века (М. В. Соколова, Л. В. Куликов). Большинство исследований, посвященных проблеме психологического благополучия личности, относится к последнему десятилетию. Исследование внутриличностных детерминант социализации личности осуществил Р. М. Шамионов. Изучалось психологическое благополучие различных социальных категорий: школьников (А. В. Воронина), студентов (А. Е. Созонтов), работающих женщин (М. В. Бучацкая), социальных педагогов и учащихся с отклонениями в развитии (В. Н. Феофанов), мигрантов (З. Х. Лепشوкова). Психологическое благополучие в связи с различными аспектами личности и личностного развития исследовали Г. Л. Пучкова, Н. К. Бахарева, П. П. Фесенко, Е. Н. Панина. Особенности психологического благополучия личности в экстремальных условиях жизнедеятельности исследовала О. С. Ширяева. Л. В. Жуковская изучала психологическое благополучие женщин в связи с их родительскими установками.

На основании анализа приведенных исследований можно констатировать большое разнообразие подходов к определению понятия, структуры, факторов, детерминант и предпосылок психологического благополучия личности. Так психологическое благополучие личности рассматривают как: позитивную оценку себя и собственной жизни (Е. Динер, Р. М. Шамионов, Г. Л. Пучкова, М. В. Соколова); доминирующее психическое состояние (Л. В. Куликов); совокупность необходимых личностных ресурсов, обеспечивающих субъективную и объективную успешность личности в системе «субъект — среда» (О. С. Ширяева); направленность личности на позитивное функционирование и результат этой направленности, выражающийся в переживании счастья и удовле-

творенности собственной жизнью (Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко). Сходство можно отметить лишь в том, что в каждом определении, представленном исследователями, имплицитно присутствует психологическая категория «отношение».

В нашем исследовании мы рассматриваем психологическое благополучие педагога как интрапсихический феномен. Опираясь на работы В. Н. Мясищева [5;6], определяющего личность как систему отношений, мы выделяем ключевую категорию психологического благополучия — «отношение» и компонентами психологического благополучия считаем отношение к себе, отношение к условиям своей жизни и отношение к собственному функционированию в этих условиях. Позитивное функционирование предполагает баланс адаптивности и аутентичности личности, который выражается в следующих показателях: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, осмысленность целей в жизни, управление средой, автономия, личностный рост. Отношение личности к собственному позитивному функционированию выражается уровнем удовлетворенности своими достижениями по преобразованию себя и условий своей жизни, степенью уверенности в собственных личностных ресурсах для дальнейшего позитивного функционирования в меняющихся условиях жизни. Соответственно оптимизация психологического благополучия начинается с изменения своего отношения к себе и условиям собственной жизни.

Для исследования психологического благополучия личности педагога мы использовали опросник «Психологическое благополучие личности» К. Рифф в адаптации Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко как базовую психодиагностическую методику [9]. Выборка исследования составила 254 человека (педагоги детских садов, школ, учреждений дополнительного образования, колледжей, высших профессиональных учебных заведений). Средний возраст испытуемых — 34,5 лет, что позволяет исследовать психологическое благополучие педагогов, которые преодолели этап адаптации в профессиональной деятельности и имеют достаточный профессиональный опыт. Среди них 89% женщин и 11% мужчин, что адекватно половому составу лиц, занимающихся педагогической деятельностью (табл. 1).

Таблица 1

Количественные и качественные характеристики выборки педагогов (%)

Характеристика выборки	Группы, на которые подразделяется каждая характеристика	Процентное соотношение испытуемых в каждой группе
Возраст	до 30 лет	41
	от 35 до 45 лет	35
	от 46 до 54 лет	11
	от 55 лет и старше	13
Квалификационная категория	не имеют квалификационной категории	29
	2 квалификационная категория	16
	1 квалификационная категория	43
	высшая квалификационная категория	9
	ученая степень	3
Пол	мужчины	11
	женщины	89

Таблица 2

Статистические характеристики показателей психологического благополучия личности педагогов

Показатели	Среднее	Ст. отклонение	λ	Уровень значимости
Цели в жизни	61,79	8,98	0,07	$p > 0,05$
Личностный рост	61,43	7,87	0,05	$p > 0,05$
Позитивные отношения с окружающими	60,73	8,60	0,07	$p > 0,05$
Самопринятие	58,06	8,85	0,04	$p > 0,05$
Управление средой	57,82	8,31	0,06	$p > 0,05$
Автономия	55,47	8,04	0,07	$p > 0,05$
Психологическое благополучие (сумма)	355,82	41,24	0,04	$p > 0,05$

В результате статистической обработки полученных данных с использованием программы STATISTICA 6.0 мы определили среднее арифметическое значение каждого показателя психологического благополучия и его стандартное отклонение, демонстрирующее диапазон средних значений в данной выборке (табл. 2). Значение критерия λ -Колмогорова-Смирнова и уровень его статистической значимости, представленные в табл. 2, свидетельствуют о том, что распределение значений в выборке соответствует нормальному распределению и выявленные тенденции в показателях психологического благополучия исследуемой выборки можно экстраполировать на всю генеральную совокупность педагогов.

На основании анализа данных табл. 2, опираясь на критерии, выделенные К. Рифф для каждого показателя психологического благополучия, мы составили краткую характеристику психологического благополучия педагогов. Все средние значения, полученные по отдельным шкалам психологического благополучия на нашей выборке, соответствуют нормативным показателям диагностической методики, что свидетельствует о психологическом благополучии педагогов в целом. Этот вывод противоречит данным исследований эмоционального выгорания и профессиональных деформаций педагогов. Однако он становится вполне понятным, если учесть, что позитивный и негативный аффект не зависят друг от друга и что в данном исследовании педагоги выражали свое отношение к степени своего позитивного функционирования. Таким образом, очевидно, что в профессиональной деятельности педагога достаточно позитивных переживаний, удовлетворенности решением профессиональных задач и чувства нужности и полезности, чтобы считать себя в жизни и профессии вполне благополучным. И мы согласимся с А. Е. Созонтовым, который пишет о том, что неблагоприятные условия среды не являются фатальной детерминантой психологического неблагополучия личности. Они, наоборот, помогают переосмыслению собственных жизненных ценностей, целей, себя и тем самым способствуют психологическому взрослению и укреплению психологического благополучия личности [8].

Если сравнить средние значения между собой, то видим, что самую высокую позицию занимает показатель «Цели в жизни». Можно предположить, что в своем большинстве педагоги

испытывают чувство осмысленности жизни, осознают свои жизненные цели, в основании которых лежат их личностные убеждения. Затем следует показатель «Личностный рост». Он отражает в целом самоощущение непрерывности саморазвития и самосовершенствования с течением времени. В связи со спецификой профессиональной деятельности и требованиями общества быть динамичным в изменяющемся мире, быть в курсе современных научных достижений, совершенствовать личный арсенал методов обучения педагогу, действительно, приходится затрачивать много сил на самообразование, которое активно поддерживается государственной системой повышения квалификации. Забота об эмоциональном состоянии педагога, обусловленном психологическими перегрузками, остается его личным делом, на которое чаще всего не хватает времени и душевных сил. В связи с этим высокие показатели личностного роста мы не связываем с его психологическим благополучием, скорее они отражают динамику его профессиональной компетентности. Нормативные показатели «Позитивные отношения с окружающими» и «Самопринятие» в обоих случаях свидетельствуют о переживании по поводу своей способности к установлению близких, доверительных отношений с окружающими, желании проявлять заботу о них, умении находить компромиссы, а также о позитивном отношении к себе как к человеку, занимающемуся общественно полезной деятельностью, ориентированной на будущее, о принятии своего личностного многообразия и позитивной оценке своего прошлого. Самые нижние позиции занимают значения показателей «Управление средой» и «Автономия». На основании этих данных можно предположить, что педагоги в некоторой степени озабочены ожиданиями и оценками других, испытывают трудности, когда следует противостоять социальному давлению в мыслях и поступках, а также в повседневных делах, и часто переживают невозможность улучшить условия своей жизни.

Далее, используя статистический параметрический критерий γ -Пирсона, мы проверили наличие статистически значимых связей между показателями психологического благополучия и объективными характеристиками выборки: возраст и квалификационная категория. На уровне статистической значимости $p < 0,05$ было выявлено, что с возрастом у педагогов снижается значимость

таких показателей, как «Личностный рост» ($r_s = -0,15$) и «Цели в жизни» ($r_s = -0,14$). Статистически значимых связей между психологическим благополучием и квалификационной категорией не выявлено. С помощью критерия У-Манна — Уитни выявлены статистически значимые различия в показателях психологического благополучия мужчин и женщин. На уровне статистической значимости $p < 0,05$ было выявлено, что в целом мужчины оценивают свое психологическое благополучие ниже, чем женщины ($U=1892,5$). Особенно низко в сравнении с женщинами они оценивают показатели «Позитивные отношения с окружающими» ($U=1641,5$) и «Управление средой» ($U=1902,5$).

Таким образом, в целом мы можем говорить о соответствии показателей психологического благополучия нормативным для всех групп выборки педагогов в нашем исследовании. Одновременно очевидно, что наибольшее значение имеет показатель «Цели в жизни», а наименьшие значения — шкалы «Управление средой» и «Автономия». Можно предположить, что смысл жизни педагогов находится в сфере очевидной полезности окружающим, ценности их профессиональной деятельности для других, одновременно отмечается высокая степень зависимости от среды и чувство бессилия изменить что-то в своей про-

фессиональной карьере, принципиально не отказываясь от нее и не меняя сферу своей профессиональной деятельности. У мужчин-педагогов это проявляется в большей степени, чем у женщин. На основании полученных данных можно предположить также наличие внутриличностного конфликта между потребностью быть полезным другим именно в сфере духовного производства, образования и невозможностью реализовать свой личностный потенциал в полной мере в связи с высокой зависимостью от социального давления, связанного с высокими требованиями общества к личности педагога, жесткими образовательными стандартами, невозможностью соответствовать требованиям социального идеала. Именно поэтому одно из наиболее важных направлений психологического сопровождения педагогов с целью оптимизации психологического благополучия — помощь в достижении большей психологической независимости через переосмысление собственных достижений, рост самоуважения и самооценки, осознание и принятие собственной ответственности за выбор профессиональной деятельности, в которой достаточно велики социальные ожидания, и за свое психологическое благополучие, и психологическая поддержка в поиске личностных ресурсов в управлении событиями собственной жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. АРГАЙЛ М. Психология счастья / пер. с англ. А. Лисицина. СПб., 2003.
2. ДЕРГАЧЁВА О. Е. Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Деси и Р. Райана // Современная психология мотивации / под ред. Д. А. Леонтьева. М. : Смысл, 2002.
3. КУЛИКОВ Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / ред. В. Ю. Большаков. СПб. : Изд-во С.-Петербургского ун-та, 2000.
4. МИТИНА Л. М., МИТИН Г. В., АНИСИМОВА О. А. Профессиональная деятельность и здоровье педагога : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / под общ. ред. Л. М. Митиной. — М. : Академия, 2005.
5. МЯСИЩЕВ В. Н. Личность и отношения человека // Куликов Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов : хрестоматия. 2-е изд. СПб. : Питер, 2009.
6. МЯСИЩЕВ В. Н. Понятие личности в аспектах нормы и патологии // Куликов Л. В. Психология личности в трудах отечественных психологов : хрестоматия. 2-е изд. СПб. : Питер, 2009.
7. ПУЧКОВА Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2003.
8. СОЗОНТОВ А. Е. Основные жизненные стратегии современных российских студентов : автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2004.
9. ШЕВЕЛЕНКОВА Т. Д., ФЕСЕНКО П. П. Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика. 2005. №3.

Статью рекомендует д-р психол. наук, проф. С. А. Миньорова