

*Погорская В.А., старший преподаватель,  
Дальневосточный федеральный университет*

## СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПЕДАГОГА В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

**Аннотация:** статья рассматривает особенности восприятия педагогом актуальной ситуации через ощущение субъективного благополучия, профессионально-педагогическое общение и специфику педагогической деятельности учителя, психические состояния, наблюдающиеся у педагога, влияние психических состояний педагога на учебный процесс и ученика, формирование позитивного психологического фона в учебном коллективе. Прослеживая динамику профессионализма учителя, в различных ситуациях особых условий труда и профессиональной деятельности, можно отметить возникновение напряженных ситуаций, как стрессоров, обусловленных субъективным восприятием учителя. Возникновение их зависит от психологических характеристик, вызывающих рассогласование разных систем организма и психики, мобилизующих внутренние резервы. Обладая профессиональными ценностями, человек является психологически зрелой профессиональной личностью, имеет развитое профессиональное сознание и профессиональные способности, использует приемы профессионального мышления, проявляет интерес и креативность в труде. Проблема проявления негативных эмоций педагогов на уроке связана именно с временными психическими состояниями усталости, психической напряженностью, приводящей к профессиональной деформации, к ощущению субъективного неблагополучия и как следствию, негативным эмоциям учащихся на уроках. Определение места представления о субъективных ощущениях личности в существующих психологических теориях и концепциях, влияния сложных условий труда на изменение некоторых характеристик психологической структуры личности педагога – профессионала, формирующего, эмоциональный фон работы учебного коллектива.

**Ключевые слова:** субъективное благополучие, психоэмоциональное напряжение, эмоциональная устойчивость, позитивные эмоции, эмоциональные состояния, самоотношение

### Литературный обзор

Современные теоретические и практические исследования, несмотря на их многообразие, не дают четкого определения субъективного благополучия, рассматривая его в терминах «психологическое благополучие», «удовлетворенность жизнью», «счастье» и др., тем не менее, сходятся в одном, что это позитивное функционирование личности.

Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности Е.Б. Лактионовой и М.Г. Матюшиной проявил системность феномена субъективного благополучия, проявляющегося в широком спектре субъективных и объективных факторов позитивного функционирования личности [3].

Компонентами субъективного благополучия, такими как, положительные эмоции, смысл, вовлеченность, позитивные отношения с окружающими, достижения определяет понятие М. Селигман, один из самых известных исследователей проблемы субъективного благополучия [5].

Рассматривая теоретико-методологические и практические проблемы психологического благополучия личности в современном образовательном пространстве, нужно отметить необходимость психологического благополучия как одной из основных целей образования, так, американский

специалист в области образования Н. Ноддин рассматривает редкое сочетание счастья и процесса учебной деятельности [10].

Относительную взаимосвязь психологического благополучия и образования важно рассматривать в контексте концептуальной основы будущих реформ образования в разных странах мира [1, 9].

На сегодняшний день существует проблема проявления положительных эмоций у всех участников образовательного процесса.

Пытаясь объяснить с точки зрения своей биопсихосоциальной теории развития, внутренние характеристики взаимодействия между психологическим благополучием и образованием, У.Бронфенбреннер утверждал, что, если процесс школьной жизни связан с положительными эмоциями, то в таком случае учебное заведение становится позитивным социальным институтом и способствует психологическому благополучию [8].

### Материалы и методы

Исследование личности учителя, как центрального фактора, с её ценностными ориентациями, смыслом, целями, эмоциональной насыщенностью жизни, идеалами, самореализацией, самоотношением, ощущением субъективного благополучия, образом "Я", позволяет определить индикаторы,

характеристики, проявляющиеся в его деятельности.

В психологическом исследовании учителя одной из первых возникает задача определения компонентов, характеризующих личность учителя, обеспечивающих его профессиональные функции. Оценка качества жизни человека в соответствии с его собственными критериями, преобладании положительных эмоций над отрицательными, определяет субъективное благополучие, как фактор оказывающий существенное влияние на общение учителя и ученика в процессе обучения.

Эмоциональный компонент субъективного благополучия в группе учителей измерялся при помощи Шкалы субъективного благополучия, скринингового психодиагностического инструмента [7].

Особенности внутренней динамики самосознания, структуру и специфику отношения личности к собственному "Я", оказывающую регулирующее влияние практически на все аспекты поведения человека, включая установление межличностное взаимоотношение, диагностировали при помощи методики исследования самоотношения [6].

Для диагностики преобладающих эмоциональных состояний и активности на уроках учащихся была использована методика «Эмоции на уроках» Н.В. Кузьминой [2].

### Результаты

Проведённое исследование показало, что субъективное благополучие и самоотношение педагогов изменялось в течение года, также как и учащиеся, которые в конце года испытывали больше негативных эмоций, чем позитивных.

Ограниченные возможности учителя как субъекта профессиональной деятельности могут быть преодолены посредством активации систем саморегуляции, овладения способами снятия психического состояния усталости.

Негативные эмоциональные проявления при субъективном неблагополучии влияют на эмоциональный климат ученического коллектива, в течение учебного года. В начале учебного года, текущие проблемы отсутствуют, учителя испытывают, в основном, умеренное субъективное благополучие. К концу учебного года появляется усталость и утомление, склонность к депрессии, тревожность и пессимизм, значительно выражен эмоциональный дискомфорт, неудовлетворённость собой, своим положением, появляется ощущение субъективного неблагополучия.

Определение субъективного благополучия подразумевает оценку качества жизни педагога в со-

ответствии с его собственными критериями, преобладании положительных эмоций над отрицательными, что оказывает существенное влияние и на процесс педагогического общения учителей и учеников [4].

Фактор субъективного благополучия исследован у педагогов, в течение учебного года; до и после тренинга саморегуляции, снятия психической напряжённости с помощью психотехнических игр, в процессе социально-психологического тренинга, в результате которого, у педагогов повысилась степень удовлетворённости повседневной деятельностью, уровень субъективного благополучия.

### Обсуждение

Связанная, с высокой эмоциональной вовлечённостью в межличностные коммуникации, профессия учителя имеет высокую вероятность профессионально-личностной деформации и эмоционального выгорания, что препятствует психологическому благополучию. Педагогическая деятельность, является одним из видов деятельности, который приводит к стрессовым ситуациям, превышающим возможный психический потенциал человека. Являясь длительными и затяжными, педагогические стрессы представляют угрозу для учителей и учащихся.

Являясь целостной характеристикой психики, положительное эмоциональное состояние является формой презентации позитивных чувств, включающих в себя хорошее самочувствие, эмоциональное спокойствие педагога, что отражается на появлении позитивно настроенных эмоций, интерес к учебной деятельности учеников.

Формирование рефлексии, устойчивой мотивации к саморазвитию, способности к конструированию и проектированию эффективных средств общения, отработка индивидуальной стратегии и тактики эффективного педагогического общения, развитие психологической компетентности педагога, способствует повышению психологического благополучия и улучшению психологического климата в коллективе.

### Выводы

Таким образом, можно сделать вывод, что эффективность профессиональной деятельности зависит от эмоционального состояния человека. Осуществление педагогической деятельности неприемлемо в состоянии эмоционального напряжения, когда способность к волевому усилию снижена и разбалансировка чувств способствует возникновению психологического неблагополучия.

Уровень субъективного благополучия у педагогов повышается при снятии нервно - психического напряжения и приобретении внутреннего равнове-

сия в процессе активного социально-психологического обучения педагогов, которое способствует развитию рефлексии, самоанализу и умению разбираться в своих переживаниях. Результатом активного социально-психологического обучения является развитие личностного потенциала и психологического благополучия личности.

#### Заключение

Психологические характеристики играют огромную роль в возникновении и протекании психической напряженности, следовательно, ощущение субъективного благополучия характе-

ризуется не только внешними, но и внутренними психологическими признаками, учитывающими своеобразие психологического облика субъекта. В ситуации работы методами саморегуляции и групповой работы люди способны эффективно решать свои жизненные проблемы. В атмосфере группы сознание человека расширяется, и он сам справляется с трудной ситуацией, обладая навыком рефлексии. Укрепление психического здоровья, правила психогигиены труда и отдыха учителя, положительный эмоциональный фон являются мощными факторами субъективного благополучия.

#### Литература

1. Водяха С.А. и Психологическое благополучие учащихся. Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве // Сб. статей / Составитель: Ю.В. Братчикова. Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т., 2013. 146 с.
2. Кузьмина Н.В. Коммуникативная культура учителя: учебно-методическое пособие / Автор-составитель О.В. Фромушкина. СПб.: ЛОУИУУ. 1996. С. 33 – 36.
3. Лактионова Е.Б., Матюшина М.Г. Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности: счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие // Известия Иркутского государственного университета. Серия: Психология. 2018. Т. 26. С. 77 – 88.
4. Шайденко Н.А. Основные виды профессиональной деятельности учителя // Современный ученый. 2019. №6. С. 24 – 29.
5. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни. М.: София, 2006. 368 с.
6. Столин В.В., Пантеев С.Р. Опросник самоотношения // Практикум по психодиагностике. Психодиагностические материалы. М. 1988.
7. Шкала субъективного благополучия. Руководство. НПЦ. "Психодиагностика". Ярославль. 1993.
8. Коротков С.Л. Метапредметный подход к процессу обучения // Современный ученый. 2019. №5. С. 18 – 22.
9. Филатова О.Ф. Психологическая характеристика учебной мотивации // Обзор педагогических исследований. 2019. Том 1. №3. С. 33 – 39.
10. Noddings N. Happiness and education. New York: Cambridge University Press. 2003.

#### References

1. Vodyaha S.A. i Psihologicheskoe blagopoluchie uchaschihsya. Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti v sovremennom obrazovatel'nom prostranstve // Sb. statej / Sostavitel': YU.V. Bratchikova. Ekaterinburg: Ural.gos. ped.un-t., 2013. 146 s.
2. Kuz'mina N.V. Kommunikativnaya kul'tura uchitelya: uchebno-metodicheskoe posobie / Avtor-sostavitel' O.V. Fromushkina. SPb.: LOUIUU. 1996. S. 33 – 36.
3. Laktionova E.B., Matyushina M.G. Teoreticheskij analiz podhodov k issledovaniyu problemy pozitivnogo funkcionirovaniya lichnosti: schast'e, psihologicheskoe blagopoluchie, sub"ektivnoe blagopoluchie // Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Psihologiya. 2018. T. 26. S. 77 – 88.
4. SHajdenko N.A. Osnovnye vidy professional'noj deyatelnosti uchitelya // Sovremennyyj uchenyj. 2019. №6. S. 24 – 29.
5. Seligman M. Novaya pozitivnaya psihologiya: Nauchnyj vzglyad na schast'e i smysl zhizni. M.: Sofiya, 2006. 368 s.
6. Stolin V.V., Pantileev S.R. Oprosnik samootnosheniya // Praktikum po psihodiagnostike. Psihodiagnosticheskie materialy. M. 1988.
7. SHkala sub"ektivnogo blagopoluchiya. Rukovodstvo. NPC. "Psihodiagnostika". YArosavl'. 1993.
8. Kоротков S.L. Metapredmetnyj podhod k processu obucheniya // Sovremennyyj uchenyj. 2019. №5. S. 18 – 22.

9. Filatova O.F. Psihologicheskaya harakteristika uchebnoj motivacii // Obzor pedagogicheskikh issledovanij. 2019. Tom 1. №3. S. 33 – 39.
10. Noddings N. Happiness and education. New York: Cambridge University Press. 2003.

*Pogorskaya V.A., Senior Lecturer,  
Far Eastern Federal University*

### **SUBJECTIVE WELL-BEING OF THE TEACHER IN THE EDUCATIONAL PROCESS**

**Abstract:** the article considers the peculiarities of the perception of current situation by the teacher through a sense of subjective well-being, professional-pedagogical communication and the specificity of pedagogical activity, the teacher's mental state, the influence of the mental state of the teacher on the educational process and student, creating a positive psychological background in the student group. Tracing the dynamics of the teacher's professionalism, in various situations of special working conditions and professional activity, we can note the emergence of tense situations as stressors caused by the subjective perception of the teacher. Their occurrence depends on the psychological characteristics that cause mismatch of different systems of the body and psyche, mobilizing internal reserves. Having professional values, a person is a psychologically mature professional person, has a developed professional consciousness and professional abilities, uses the techniques of professional thinking, shows interest and creativity in work. The problem of displaying negative emotions of teachers in the classroom is associated with temporary mental states of fatigue, mental tension, which leads to professional deformation, to a sense of subjective distress and, as a consequence, negative emotions of students in the classroom. Definition of the place representation of the subjective feelings of the individual in existing psychological theories and concepts, the influence of complex working conditions on the change of some characteristics of the psychological structure of the personality of a professional teacher, forming the emotional background of the work of the student team.

**Keywords:** subjective well-being, psycho-emotional stress, emotional stability, positive emotions, emotional states, self-attitude