

Паралян Светлана Владимировна

магистрант

Научный руководитель

Сафронова Алла Дмитриевна

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-114406

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ПЕДАГОГОВ ДОШКОЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ

Аннотация: в статье рассматриваются проблемы психологического здоровья и жизнестойкости у педагогов дошкольной организации. Педагогическая деятельность требует высокой степени эмоциональной вовлеченности и профессионального самочувствия. Педагоги сталкиваются с постоянным стрессом, вызванным нагрузками, взаимодействием с родителями и поддержанием высокого уровня образовательного процесса. Нехватка ресурсов для саморефлексии и поддержки может приводить к снижению жизнестойкости. Жизнестойкость педагогов играет ключевую роль в их способности справляться с трудностями. Педагоги с высокой жизнестойкостью легче адаптируются к изменениям, проявляют креативность в решении проблем и поддерживают позитивный климат в группах. У педагогов с разным уровнем психологического здоровья имеются значимые различия в параметрах жизнестойкости.

Ключевые слова: педагоги дошкольной организации, психологическое здоровье, жизнестойкость.

В современных условиях наблюдается тенденция к усилению значимости проблематики психологического здоровья и жизнестойкости педагогических кадров в сфере дошкольного образования. Это обусловлено интенсификацией

профессиональных требований и повышением уровня ответственности, возлагаемого на специалистов данной области.

Психологическое здоровье и жизнестойкость педагогов ДОО играет ключевую роль в благополучии, как самих специалистов, так и их воспитанников. Работа с детьми требует не только профессиональных знаний, но и эмоциональной устойчивости, поскольку педагоги ежедневно сталкиваются с проблемами, связанными с поведением и потребностями детей. От стресса и эмоционального выгорания могут страдать не только сами педагоги, но и качество воспитания, предоставляемого детям.

В работе И.Е. Куприяновой, Б.А. Дашиевой, И.С. Карауш рассматриваются вопросы психологического здоровья в контексте особенностей различных систем образования, в которых педагоги испытывают различный уровень психологической нагрузки, что влияет на общий уровень психологического здоровья педагогов [1]. М.А. Ларионова указывает на то, что, что недостаточное психологическое благополучие педагога может привести к утрате способности справиться с трудностями или же процесс их преодоления может оказаться эмоционально тяжелым, что усугубляет уже существующее чувство удовлетворения жизнью [2].

М.А. Мокаева утверждает, что психологическое благополучие педагога является ключевым условием продуктивности педагогической работы. Она выделяет следующие факторы, приводящие к психологическому расстройству и эмоциональному выгоранию у педагогов: постоянная психологическая нагрузка, самоотверженное отношение к работе, высокий уровень ответственности за детей, диспропорция между умственно-энергетическими вложениями и финансовым вознаграждением, а также конфликты, связанные поведением «трудных» воспитанников [3].

В исследованиях С.А. Перышковой указывается на серьёзность вопроса охраны психологического благополучия педагога в настоящее время. Она подчёркивает, что напряжённые условия труда оставляют глубокие следы в психике педагога, что приводит к негативному отношению к своей профессии, к по-

стоянному чувству усталости, отсутствию внимания, апатии и недовольству своей работой. Такое состояние педагога негативно сказывается на его качестве работы [4]. Л.В. Сорокин и О.А. Попова считают, что ключевыми элементами, обеспечивающими психологическую устойчивость учителя, являются такие аспекты, как социальная активность, индивидуальные черты, эмоциональное благополучие, стиль жизни и физическое здоровье [5].

Значимый вклад в изучение психологического благополучия, в частности, к анализу состояния психологического здоровья педагогических работников внесли работы М.А. Ларионовой [6] и М.А. Писаревской [7], которые фокусируются на проблематике эмоционального выгорания в педагогической профессии. В их исследованиях показана взаимосвязь между профессиональным выгоранием и психологическим благополучием, что подтверждается эмпирическими данными. В частности, работа М.А. Писаревской указывает на корреляцию между снижением уровня эмоционального выгорания и повышением показателей психологического благополучия у педагогов.

В статье А.Д. Сафроновой и Л.А. Киреевой рассматриваются ключевые аспекты, способствующие формированию устойчивого психологического состояния специалистов в образовательной сфере. Авторы подчеркивают важность создания поддерживающей среды, как внутри коллектива, так и в рамках взаимодействия с учащимися. Они отмечают, что положительное влияние на благополучие педагога-психолога оказывают не только профессиональные успехи, но и возможность для постоянного саморазвития, а также наличие адекватной системы обратной связи с коллегами и администрацией [8].

Тем не менее, несмотря на растущий интерес к данной тематике, количество исследований, посвященных психологическому здоровью и жизнестойкости педагогов, особенно в контексте дошкольных образовательных учреждений, остается ограниченным. Это подчеркивает необходимость дальнейшего углубленного изучения данных аспектов в образовательной психологии.

Для исследования психологического здоровья и жизнестойкости педагогов проведено эмпирическое исследование с использованием теоретических (ана-

лиз, синтез, обобщение) и эмпирических методов (констатирующий эксперимент, тестирование). Опытно-экспериментальная работа проводилась в МАДОУ МО г. Краснодар «Детский сад №9» с участием 34 педагогов.

Цель исследования – изучить психологическое здоровье и жизнестойкость педагогов. Для диагностики использовались следующие методики: методика Козлова «Индивидуальная модель психологического здоровья», включающая 86 положений, отвечающих за определение восьми ключевых аспектов (стратегический, просоциальный, Я-вектор, творческий, духовный, интеллектуальный, семейный, гуманистический векторы) и методика – жизнестойкость по С. Мадди, адаптированная Д.А. Леонтьевым и Е.И. Рассказовой, которая содержит 45 утверждений и позволяет оценить степень вовлеченности, контроль и готовность к риску.

Результаты исследования психологического здоровья педагогов ДОУ

Результаты исследования по методике «Индивидуальная модель психологического здоровья» представлены на рисунке 1.

Процентное распределение респондентов отражено на рисунке 1.

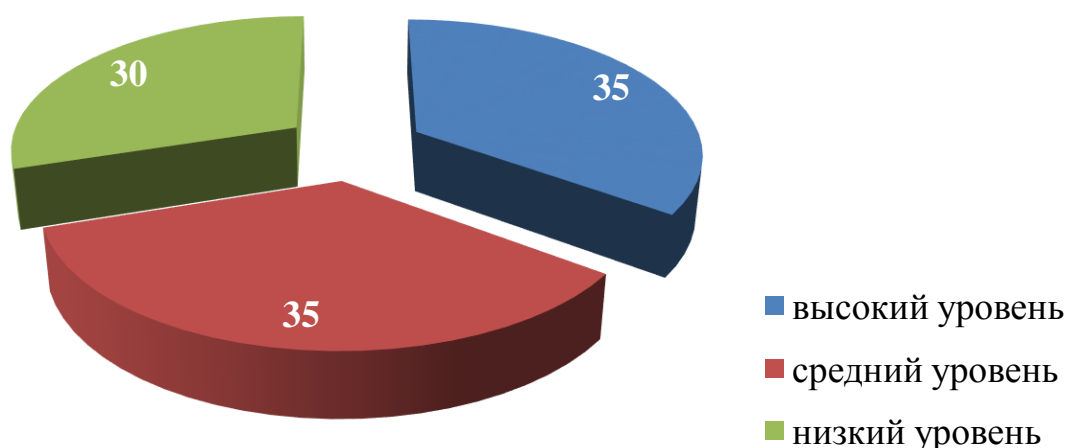


Рис. 1. Распределение респондентов по уровням психологического здоровья (n=34)

В процессе исследования респондентов распределили по уровням психологического здоровья, выделив три группы. Испытуемые с высоким уровнем психологического здоровья составили 35%, аналогичное количество респондентов

(также 35%) отнесено к категории со средним уровнем здоровья, в то время как 30% участников были классифицированы как имеющие низкий уровень психологического здоровья. В результате математической обработки данных были получены средние показатели по шкалам, которые иллюстрируют различные аспекты психологического состояния участвующих в исследовании педагогов. Полученные данные отражены в таблице 1.

Таблица 1

Средние значения по шкалам методики «Индивидуальная модель психологического здоровья» (n=34)

Вектор	Среднее значение
Стратегический	6,44±2,60
Просоциальный	6,59±2,11
Я-вектор	5,26±2,44
Творческий	5,00±1,97
Духовный	5,38±2,13
Интеллектуальный	5,15±2,49
Семейный	4,38±1,84
Гуманистический	3,97±1,85
Общий показатель	42,18±13,20

Высокие оценки в шкалах «Стратегический» (6,44±2,60) и «Просоциальный» (6,59±2,11) указывают на хорошую социальную адаптацию и саморегуляцию. Участники проявляют интерес к социальным связям, находятся в гармонии с собой и способны объективно оценивать обстоятельства. Показатели по шкалам «Я – вектор» (5,26±2,44), «Творческий» (5,00±1,97) и «Духовный» (5,38±2,13) свидетельствуют о положительном восприятии себя и самопринятии. Средний показатель по шкале «Интеллектуальный» (5,15±2,49) говорит о тенденции к самоусовершенствованию. Низкие значения по «Семейному» (4,38±1,84) и «Гуманистическому» (3,97±1,85) вектору указывают на недостаточную ориентацию на семейные и гуманистические ценности. Таким образом, участники обладают внутренним развитием, способностью к эмпатии и созданию новых идей, но при этом акцентируют внимание на личностном и профессиональном росте, что может отражать современные социальные тенденции.

Результаты исследования жизнестойкости педагогов ДОУ

Исследование жизнестойкости испытуемых было проведено с использованием методики С.Мадди, адаптированной Д.А. Леонтьевым и Е.И. Расказовой. На рисунке 2 представлены полученные данные.

Процентное распределение респондентов отражено на рисунке 2.

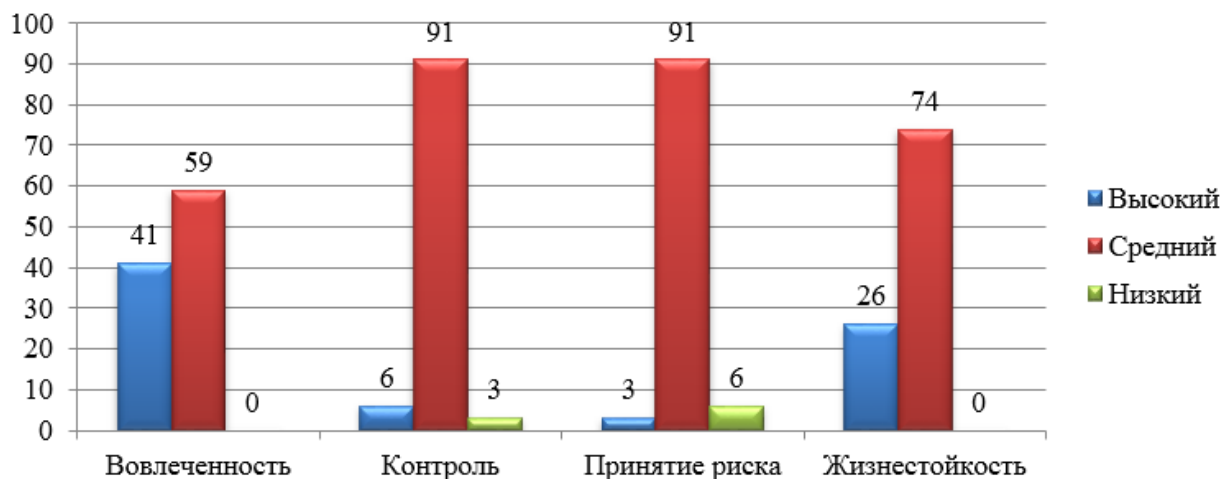


Рис. 2. Распределение респондентов по уровням выраженности компонентов жизнестойкости (n=34)

Исследование показало, что значительная доля педагогических работников (41%) демонстрирует высокий уровень профессиональной вовлеченности, что является индикатором глубокого удовлетворения от осуществляемой работы и позитивного отношения к условиям трудовой деятельности. В контрасте с этим, 59% опрошенных проявляют умеренную степень вовлеченности, что может коррелировать с воздействием внешних факторов, влияющих на их профессиональную активность. Следует отметить, что в рамках проведенного анализа не было зафиксировано случаев низкой степени вовлеченности среди участников исследования.

В рамках исследуемых параметров был проведен анализ уровня развития навыков контроля и готовности к принятию рисков. Результаты показали, что лишь 6% преподавателей обладают высоким уровнем контролирующих способностей, в то время как подавляющее большинство (91%) демонстрирует средний уровень данных навыков. Низкий уровень контроля зафиксирован у

3% участников исследования, что свидетельствует о доминировании среднего уровня контролирующей деятельности среди педагогов.

Что касается аспекта готовности к риску, то 32% опрошенных педагогов проявляют склонность включать рискованные элементы в свои профессиональные планы, что указывает на их готовность к принятию рисков. В то же время 91% респондентов показывают средний уровень готовности к риску, что может свидетельствовать о более взвешенном подходе к принятию профессиональных решений. Остальные 6% участников исследования проявляют осторожность в отношении рискованных ситуаций. Эти данные отражают разнообразие стратегий личностного развития в педагогической среде.

Таблица 2

Средние значения показателей жизнестойкости у педагогов дошкольной организации с разным уровнем психологического здоровья

Шкала		Педагоги с высоким уровнем ПЗ (n=12)	Педагоги со средним уровнем ПЗ (n=12)	Педагоги с низким уровнем ПЗ (n=10)
1	Вовлеченность	38,83±5,59	35,25±4,94	33,60±7,55
2	Контроль	30,58±4,48	29,75±6,02	28,60±4,33
3	Принятие риска	15,17±3,81	13,58±2,15	11,40±2,80
4	Жизнестойкость	84,58±7,84	78,58±7,49	73,60±9,02

Примечание: ПЗ – психологическое здоровье.

В ходе исследования жизнестойкости у педагогов с различными показателями психологического здоровья было установлено, что средние значения по шкалам жизнестойкости в трех группах испытуемых не имеют значительных различий. Однако, педагоги с высоким уровнем психологического здоровья проявляют более высокие показатели общей жизнестойкости в сравнении с участниками, характеризующимися низкими показателями психологического здоровья. Испытуемые со средним уровнем психологического здоровья демонстрируют результаты, сопоставимые с показателями группы с высоким уровнем психологического здоровья. В контексте социально-культурной интеграции педагогического состава было зафиксировано среднее значение данного показателя. Статистический анализ выявил, что педагоги с высоким уровнем психоло-

гического здоровья обладают средним уровнем социальной активности (вовлеченности). Эти данные указывают на различия в восприятии и адаптации к социальной среде в зависимости от психологического состояния педагогов. Результаты также демонстрируют отсутствие значимой внутренней мотивации к взаимодействию, что учитывает особенности профессиональной деятельности, предполагающей регулярное взаимодействие с социальными группами.

Исследование показало, что для респондентов с высоким уровнем психологического здоровья средний показатель внутреннего контроля составляет $30,58 \pm 4,48$, для респондентов со средним уровнем – $29,75 \pm 6,02$, а с низким уровнем – $28,60 \pm 4,33$ при максимуме 51. Это свидетельствует о наличии умеренного внутреннего контроля у всех групп. Педагоги имеют высокую уверенность в управлении жизненными обстоятельствами, но испытывают неопределенность касательно профессиональной эффективности.

В рамках проведенного исследования было установлено, что педагоги, испытывающие снижение уровня психологического здоровья, проявляют повышенный уровень контролирующего поведения. Данный феномен может коррелировать с наличием внутреннего стрессового напряжения и дефицитом осознания своей социальной роли. Кроме того, в ходе анализа данных шкалы «Принятие риска» были получены статистически значимые результаты: участники с высоким уровнем психологического здоровья демонстрировали средний балл $15,17 \pm 3,81$, со средним уровнем – $13,58 \pm 2,15$, тогда как индивиды с низким уровнем психологического здоровья – $11,40 \pm 2,80$, при максимальном возможном значении шкалы равном 30. Высокая степень уверенности и оптимистичное восприятие коррелируют с готовностью к рискам, тогда как сомнения и негативный опыт ассоциируются с избеганием рискованных ситуаций. Педагоги с высоким уровнем психологического здоровья достигли $84,58 \pm 7,84$ баллов по шкале жизнестойкости (максимум 135 баллов), в то время как с умеренным уровнем – $78,58 \pm 7,49$ и с низким – $73,60 \pm 9,02$. Это свидетельствует о том, что психологическая нестабильность связана с недовольством социальным статусом, сомнениями в компетентности и страхами перед ответственными решени-

ями в коллективе. Результаты анализа по методике подверглись параметрическому анализу с использованием t-критерия Стьюдента (табл. 3).

Таблица 3

Достоверность различий показателей жизнестойкости у испытуемых с разным уровнем психологического здоровья

Шкала		Педагоги с высоким уровнем ПЗ (n=12)+ со средним уровнем ПЗ (n=12)	Педагоги с высоким уровнем ПЗ (n=12)+ с низким уровнем ПЗ (n=10)	Педагоги со средним уровнем ПЗ (n=12)+ с низким уровнем ПЗ (n=10)
1	Вовлеченность	-	-	-
2	Контроль	-	-	-
3	Принятие риска	-	$p \leq 0,05^*$	-
4	Жизнестойкость	-	-	-

*Примечание: *различие достоверно при $p \leq 0,05$*

Исследование выявило значимые различия в средних показателях жизнестойкости между педагогами с высоким и низким уровнем психологического здоровья по шкале «Принятие риска», с уровнем значимости $p \leq 0,05$. Это указывает на корреляцию между психологическим здоровьем педагогов и их жизнестойкостью, а также на влияние этого фактора на адаптацию в стрессовых и нестандартных ситуациях. В результате, уровень психологического здоровья педагогов может оказывать влияние на их профессиональную деятельность и взаимодействие с воспитанниками. Педагоги с высоким уровнем психологического здоровья показывают большую готовность к принятию рисков, что способствует внедрению инновационных методов обучения и более гибкому подходу к решению возникающих проблем.

Список литературы

1. Куприянова И.Е. Качество жизни и психическое здоровье педагогов, работающих в различных системах образования (общее, коррекционное, инклюзивное) / И.Е. Куприянова, Б.А. Дашиева, И.С. Карауш // Вестник ТГПУ. – 2013. – №11 (139). – С. 87–93. EDN RSXOYX

2. Ларионова М.А. Психологическое здоровье педагога российской образовательной системы / М.А. Ларионова // Наука о человеке: гуманитарные ис-

следования. – 2017. – С. 99–103 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-pedagoga-rossiyskoy-obrazovatelnoy-sistemy?ysclid=m371q515ef935768043> (дата обращения: 06.11.2024).

3. Мокаева, М.А. Психологическое здоровье педагога как условие его эффективной деятельности / М.А. Мокаева // Педагогическое образование в России. 2011. – №3. – С. 37–41. EDN OFTQTV

4. Перышкова С.А. Проблема сохранения психологического здоровья педагога в современном обществе / С.А. Перышкова // Экологическая педагогика: проблемы и перспективы в свете развития технологий индустрии. – 2017. – №4. – С. 290–295. – EDN UPKFQI

5. Сорокина Л.В. Психологическое здоровье педагогов, факторы, его определяющие / Л.В. Сорокина, О.А. Попова // Вестник ТГУ. – 2012. – Т. 17. №2. – С. 797–801.

6. Ларионова М.А. Психологическое здоровье педагога российской образовательной системы / М.А. Ларионова // Наука о человеке: гуманитарные исследования. 2017. – №4 (30). – С. 99–103. DOI 10.17238/issn1998-5320.2017.30.99. EDN YROISV

7. Писаревская М.А. Эмоциональное выгорание педагога и его психологическое благополучие / М.А. Писаревская // Мир науки. Педагогика и психология. – 2019. – №4 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mir-nauki.com/PDF/35PDMN419.pdf> (дата обращения: 07.11.2024). EDN EWNFMP

8. Сафронова А.Д. Условия психологического благополучия на ранних этапах профессиональной деятельности педагога-психолога / А.Д. Сафронова, Л.А. Киреева // Сборник научных трудов международной научно-практической конференции / под ред. Е.А. Шумиловой, Г.Н. Соломатиной, А.С. Яровой. – Краснодар, 2021. – С. 210–215. EDN ТЕСІJP