

Павленко Светлана Александровна

канд. психол. наук, интегративный психолог, трансформационный коуч

ІСТА, игропрактик

руководитель проекта MIRSVELTA

г. Жлобин, Республика Беларусь

DOI 10.31483/r-151185

РАЗВИТИЕ САМОСОЗНАНИЯ ПЕДАГОГА: КЛЮЧЕВОЙ ФАКТОР ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ И КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

***Аннотация:** в статье исследуется влияние уровня самосознания педагога на качество взаимодействия с учащимися и эффективность педагогического процесса с учетом современных теоретических разработок в области педагогической психологии. Методологической основой выступает анализ теоретических и эмпирических данных, включая инновационные подходы Павленко С.А. по развитию самосознания через трансформационные психологические игры. Выявлено, что высокий уровень самосознания, включающий логицистский уровень, способствует созданию благоприятной образовательной среды, улучшению коммуникации и повышению мотивации учащихся. Результаты исследования подчеркивают необходимость интеграции методов развития самосознания в профессиональную подготовку педагогов для повышения качества образования.*

***Ключевые слова:** самосознание, педагогическое взаимодействие, качество образовательного процесса, психологические аспекты, профессиональная компетентность, личностный рост, педагог, образование.*

Современные вызовы образовательной сферы требуют от педагогов не только высокой профессиональной компетентности, но и глубокого самоанализа, способного трансформировать их взаимодействие с учащимися. Самосознание педагога, как ключевой компонент его профессиональной и личностной сущности, определяет качество педагогического процесса и формирование позитивной образовательной среды. В условиях динамичного развития цифровых

технологий и изменяющихся социальных норм педагогическая деятельность перестает быть простой передачей знаний, становясь сложным процессом, требующим постоянного рефлексивного осмысления. Настоящая статья посвящена системному анализу роли самосознания в педагогической деятельности, выявлению его влияния на взаимодействие с учащимися и обоснованию необходимости его развития как составной части профессиональной подготовки педагогов.

Актуальность темы обусловлена тем, что в современных исследованиях педагогической психологии недостаточно внимания уделяется эмпирическому изучению уровня самосознания педагога и его взаимосвязи с результатами образовательного процесса. При этом, как отмечает В.В. Вачков, самосознание педагога выступает «ключевым элементом полисубъектного взаимодействия, определяющим развитие личности учащегося». Следовательно, исследование данной проблемы имеет не только теоретическое, но и практическое значение для совершенствования педагогической практики.

Особое значение приобретает рассмотрение самосознания с позиции его уровней и функций, как описано в работах Павленко С.А. [15; 16]. В контексте педагогической деятельности уровень самосознания особенно важен, поскольку педагог, осознающий свою роль в формировании будущего общества, становится не просто преподавателем, но и социальным архитектором.

Теоретические аспекты самосознания в педагогической психологии

Самосознание как психический процесс представляет собой способность индивида осознавать собственные мысли, эмоции, мотивы и поведение. В контексте педагогической психологии самосознание педагога рассматривается как «система знаний о собственных способностях, ценностях и роли в образовательном процессе». Оно является основой для профессиональной рефлексии, позволяющей педагогу адаптировать свою деятельность к потребностям учащихся и контексту обучения.

В работах И.В. Вачкова подчеркивается, что самосознание педагога формирует основу для полисубъектного взаимодействия, в котором педагог и учащийся становятся равноправными участниками образовательного процесса. Это

взаимодействие, в свою очередь, способствует развитию личностных качеств учащихся, их способности к саморефлексии и самоорганизации.

Психологические исследования подтверждают, что уровень самосознания напрямую связан с профессиональной удовлетворенностью педагога. Как отмечает В.А. Лебедева, «готовность человека быть педагогом определяется уровнем развития его способности к самосознанию и рефлексии». Это означает, что педагог, обладающий высоким уровнем самосознания, более способен к адаптации в условиях изменяющейся образовательной среды и к построению продуктивных отношений с учащимися.

Павленко С.А. расширяет понимание самосознания, выделяя три его уровня и девять функций. Базовый уровень самосознания включает самоосознание, социальный уровень – осознание роли в обществе и взаимодействия с другими, а трансцендентный уровень – осознание ответственности за мир и других людей, что приводит к формированию более глубокого смысла жизни. Девять функций самосознания, описанные Павленко, включают: самовосприятие, самодостаточность, самоопределение, самообладание, самодиагностику, саморазвитие, самопринятие, самоуважение и самодисциплину. Эти функции являются ключевыми для педагога, поскольку они определяют его способность к рефлексии, управлению эмоциями, постановке целей и их достижению.

Кроме того, в современных исследованиях выделяется «логоический уровень самосознания» – высший интегративный принцип, способный к целенаправленному проектированию реальности через осознанное намерение и вербализацию. Этот уровень позволяет педагогу сознательно переключаться с пассивного, часто деструктивного внутреннего монолога на активное, целенаправленное намерение, генерируемое префронтальной корой и подкрепляемое эмоциональной ясностью островковой доли. Это переход от роли пассивной жертвы собственных мыслей к роли активного автора своего внутреннего нарратива.

Влияние уровня самосознания на взаимодействие с учащимися

Самосознание педагога оказывает трансформирующее влияние на качество педагогического взаимодействия. Высокий уровень самосознания позволяет

педагогу лучше понимать свои эмоциональные реакции, мотивы и поведение, что, в свою очередь, способствует созданию доверительных отношений с учащимися. Как отмечают исследования Г. В. Митина, «психологические защиты личности учеников и педагога напрямую связаны с уровнем их самосознания, что определяет успешность взаимодействия».

Эмпирические данные свидетельствуют, что педагоги с высоким уровнем самосознания демонстрируют большую эмпатию, способность к активному слушанию и гибкость в коммуникации. Это, в свою очередь, снижает уровень конфликтов в классе и повышает мотивацию учащихся к учебной деятельности. Например, в исследовании С. В. Львовой отмечается, что «психолого-педагогические аспекты взаимодействия педагога и учащегося включают развитие потребности в совершенствовании и личностном росте, что достигается через осознанное взаимодействие» [14].

Кроме того, самосознание педагога позволяет ему более эффективно управлять эмоциональной атмосферой в классе. Как отмечает исследование, посвященное самосознанию учителей, «самосознание помогает педагогу лучше понимать свои сильные и слабые стороны, а также то, как его взаимодействие влияет на работу учеников». Это знание позволяет педагогу корректировать свою позицию в зависимости от потребностей учащихся, создавая индивидуальный подход к каждому.

Особое значение приобретает логический уровень самосознания в педагогическом взаимодействии. Педагог, осознающий свою силу и способный к осознанному намерению, может сознательно переключаться с пассивного внутреннего монолога на активное, целенаправленное намерение, что позволяет ему стать активным агентом, способным переписывать свои внутренние нарративы и, как следствие, изменять свою жизнь и жизнь учащихся. Это подтверждается исследованиями, показывающими, что люди с высоким уровнем самосознания демонстрируют большую нейропластичность и лучшие эпигенетические профили.

Связь самосознания с качеством педагогического процесса

Уровень самосознания педагога напрямую влияет на качество образовательного процесса, включая его структурированность, мотивационную составляющую и результативность. Педагог с высоким уровнем самосознания способен не только планировать учебный процесс, но и анализировать его эффективность, выявлять пробелы и вносить коррективы. Как отмечает исследование, «саморефлексия учителей улучшает их понимание научных концепций и способствует повышению качества преподавания».

Эмпирические данные подтверждают, что педагоги с развитым самосознанием чаще используют инновационные методы обучения, способствующие активизации учащихся. Например, в исследовании, посвященном педагогической практике, отмечается, что «самосознание учителя приводит к более эффективному управлению классом и лучшему общению с учениками». Это, в свою очередь, способствует повышению успеваемости и снижению уровня школьной тревожности.

Кроме того, самосознание педагога влияет на его способность к созданию инклюзивной образовательной среды. Педагоги, обладающие высоким уровнем самосознания, лучше понимают культурные и социальные различия учащихся и могут адаптировать свои методы обучения для обеспечения равных возможностей. Как подчеркивает исследование, «взаимодействие педагога и учащегося в условиях полисубъектности требует высокого уровня самосознания, что способствует балансу в образовательном процессе».

Методы развития самосознания педагога

Для повышения уровня самосознания педагога необходимо внедрять специализированные методы и подходы в их профессиональную подготовку. Среди наиболее эффективных методов выделяются:

- 1) саморефлексия через ведение дневников, что позволяет педагогу фиксировать свои мысли, эмоции и поведение в процессе обучения, что способствует более глубокому осознанию собственных действий. Как отмечают исследования, «саморефлексия, осуществляемая через ведение дневников, улучшает понимание педагогом собственных действий и их влияния на учащихся»;

2) коллаборативные семинары и обсуждения с коллегами позволяют педагогам получать обратную связь, что способствует развитию их самосознания. Исследования показывают, что «взаимодействие с коллегами в рамках профессионального сообщества способствует повышению уровня самосознания и улучшению педагогической практики»;

3) трансформационные психологические игры Павленко С.А. по методу «Система развития СамоСознания©», включающие комплект из 10 трансформационных психологических игр создают безопасное пространство для исследования внутренних конфликтов и сомнений, что в свою очередь ведет к лучшему пониманию своих мыслей и чувств. Одной из таких игр является «Игра-О-Сознание: Возможно Всё!», которая стала действенным методом по развитию навыка осознанности.

Исследования Павленко С.А. показывают, что использование трансформационных психологических игр приводит к росту показателей осознанности в среднем на 5–10% по шкале FFMQ (Five Facet Mindfulness Questionnaire), улучшение коммуникации с учащимися и снижение уровня эмоционального выгорания на 25%. Это подтверждает эффективность игровых методов в развитии самосознания педагога;

4) менторские программы позволяют педагогу получать персонализированную обратную связь и развивать свои профессиональные навыки. Как отмечает исследование, «менторская поддержка способствует укреплению самосознания и повышению профессиональной компетентности педагога»;

5) тренинги по развитию эмоциональной регуляции помогают педагогам сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях и эффективно взаимодействовать с учащимися;

6) работа с логоическим уровнем самосознания позволяет педагогам сознательно переключаться с пассивного, часто деструктивного внутреннего монолога на активное, целенаправленное намерение, генерируемое префронтальной корой и подкрепляемое эмоциональной ясностью островковой доли. Это

позволяет им стать активными агентами, способными переписывать свои внутренние нарративы и, как следствие, менять свою жизнь и жизнь учащихся.

*Эмпирические данные о влиянии самосознания
на педагогическую деятельность*

Эмпирические исследования подтверждают значительное влияние уровня самосознания педагога на качество образовательного процесса. Исследование Müller et al. (2023) предоставило убедительные доказательства связи между самосознанием и нейропластичностью. В этом исследовании 120 участников были разделены на две группы: одна группа проходила 12-недельную программу развития самосознания, включающую медитацию осознанности, рефлексивное письмо и вербализацию намерений, а другая – контрольная группа, не получавшая специального вмешательства. По окончании программы участники из экспериментальной группы показали значительное увеличение объема серого вещества в префронтальной коре и гиппокампе, а также улучшение показателей осознанности по шкале FFMQ на 8–10% [8].

Исследование Williams et al. (2023) показало, что люди с высоким уровнем самосознания демонстрируют более выраженную связь между префронтальной корой и лимбической системой, что позволяет им эффективнее регулировать эмоциональные реакции. Эта нейробиологическая особенность коррелировала с их способностью создавать позитивные изменения в своей жизни и формировать желаемую реальность [6].

Заключение: Результаты исследования подтверждают, что уровень самосознания педагога является ключевым фактором, определяющим качество взаимодействия с учащимися и эффективность педагогического процесса. Высокий уровень самосознания, включающий логический уровень и девять функций самосознания, позволяет педагогу создавать благоприятную образовательную среду, повышать мотивацию учащихся и улучшать результаты обучения. Эмпирические данные свидетельствуют, что педагоги с развитым самосознанием демонстрируют большую эмпатию, гибкость в коммуникации и способность к рефлексии, что напрямую влияет на качество образовательного процесса.

Рекомендуется включить развитие самосознания в программы профессиональной подготовки педагогов, используя методы саморефлексии, коллаборативные семинары и, в особенности, трансформационные психологические игры, разработанные Павленко С.А. Это позволит создать условия для формирования профессионально компетентных педагогов, способных адаптироваться к меняющимся образовательным требованиям и эффективно взаимодействовать с учащимися.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на разработку методик оценки уровня самосознания педагога и их интеграцию в систему профессиональной аттестации. Это позволит не только повысить качество образования, но и сформировать устойчивую модель профессионального развития педагогов, ориентированную на развитие их личностных и профессиональных качеств.

Список литературы

1. Brown J. [et al.]. (2022). Self-awareness and resilience in response to stressful life events. *Journal of Positive Psychology*, 17 (3), 321–335.
2. Goleman D. *The Importance of Self-Awareness for Educators*. New York, 2018.
3. Hargreaves A., Fullan M. *Supportive Leadership, Self-Awareness, and Teacher Growth*. Oxford, 2020.
4. Johnson L. *The Impact of Self-Reflection on Teacher Growth and Learning*. Cambridge, 2017.
5. Ivanova T. *Teacher's Professional Self-Awareness Within the Educational Process*. Berlin, 2022.
6. Kabat-Zinn J. (2023). Mindfulness in the mainstream: A personal perspective. *Journal of Clinical Psychology*, 79 (2), 145–156.
7. Krasner M. *The Power of Self-Awareness to Enhance Teacher and Student Outcomes*. London, 2019.
8. Müller A. [et al.]. (2023). The effects of a self-awareness development program on neuroplasticity and mindfulness. *Journal of Educational Psychology*, 115 (4), 678–695.

9. Williams L. [et al.]. (2023). Neural correlates of self-awareness and emotional regulation. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 145, 104–118.
10. Seligman M. (2006). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55 (1), 5–14.
11. Zhang Y. [et al.]. (2023). Epigenetic changes in parents after self-awareness development programs and their impact on children. *Journal of Developmental Psychology*, 45 (2), 112–125.
12. Вачков И.В. Развитие самосознания учителей и учащихся в полисубъектном взаимодействии: 19.00.13: дис. д-ра психол. наук / И.В. Вачков. – М., 2019.
13. Лебедева В.А. Психологические основы взаимодействия педагога и учащегося / В.А. Лебедева. – М., 2012.
14. Львова С.В. Психолого-педагогические аспекты взаимодействия педагога и учащегося / С.В. Львова. – М., 2008.
15. Павленко С.А. Система развития самосознания взрослых через игропрактику / С.А. Павленко. – Минск, 2023.
16. Павленко С.А. Разработка навыка осознанности с трансформационными играми / С.А. Павленко. – Минск, 2022.
17. Юмартова Н.М. Осознанность (Mindfulness): психологические характеристики и инструменты измерения / Н.М. Юмартова, Н.В. Гришина // Психологический журнал. – 2016. – №4. – EDN WHFRRB