

# Оптимизм педагога как условие психологического благополучия субъектов образования

Я. В. Чежина<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 191186, Россия, Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, 48

## Сведения об авторе:

**Чежина Яна Владимировна**  
e-mail: janachezhina@yandex.ru  
SPIN-код РИНЦ: 4573-4915

© Автор (2019).  
Опубликовано Российским  
государственным педагогическим  
университетом им. А. И. Герцена.

**Аннотация.** В данной статье автор привлекает внимание к необходимости развития оптимизма у педагогов. Оптимизм как личностная характеристика рассматривается Я. В. Чежиной не только как фактор профилактики эмоционального выгорания учителя, но и ресурс его совладания с проблемными ситуациями, неизбежно возникающими в ходе педагогической деятельности, а также как переменная, влияющая на благополучие субъектов образования.

Автор акцентирует внимание на двух способах развития оптимизма у педагогов: прямом и косвенном.

Прямой способ – через специально организованные тематические семинары, посвященные изучению феномена оптимизма, его влиянию на разные стороны жизни человека, преимуществ оптимистического образа мышления. На таких семинарах педагоги имеют возможность «научиться оптимизму», т. е. осознать и развить свои навыки трансформации негативного мышления в позитивное. Организация данных семинаров базируется на подходе к изучению и развитию оптимизма, разработанном М. Селигманом, а также на концепции поисковой активности В. Ротенберга и В. Аршавского. Косвенный способ – через развитие у педагогов навыков, повышающих эффективность их коммуникации с обучающимися, и, как следствие, удовлетворенность образовательной и воспитательной деятельностью. Как педагог-психолог, Я. В. Чежина опирается на комплексный подход, позволяющий развивать у преподавателей умения и навыки коммуникации с воспитанниками без психологического насилия, позволяющие строить взаимоотношения на основе доверия и взаимопонимания, а также навыки эффективного разрешения конфликтов. В основе этого подхода – метод разрешения проблем Д. Дьюи, адаптированный Т. Гордоном для разрешения конфликтов в системе «учитель–ученик», обогащенный основными принципами развивающего диалога Е. Н. Чесноковой.

Я. В. Чежина обосновывает, каким образом оптимизм педагога, его позитивное мышление может выступать моделью развития соответствующих характеристик у детей и подростков, обогащая тем самым их ресурсы жизнестойкости, способности решать проблемы, повышая уровень их благополучия не только в образовательной среде, но и за ее пределами.

**Ключевые слова:** оптимизм, позитивное мышление, стрессоустойчивость, психологическое благополучие, педагог.

# Teacher's optimism as a condition of psychological well-being of subjects of education

Y. V. Chezhina<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Herzen State Pedagogical University of Russia,  
48 Moika River Emb., Saint Petersburg 191186, Russia

**Author:**

**Chezhina Yana V.**

e-mail: janachezhina@yandex.ru

SPIN: 4573-4915

**Copyright:**

© The Author (2019).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

**Abstract.** In this article the author draws attention to the need to develop optimism among teachers. Optimism as a personal characteristic is considered by Y. V. Chezhina not only as a factor of prevention of the teacher's emotional burnout, but also as a resource for coping with the problem situations inevitably arising in pedagogical activity, and also as a variable that influences the well-being of subjects of education.

The author focuses on two ways to develop optimism among teachers. The direct way is through specially organized thematic seminars devoted to the study of the phenomenon of optimism, its impact on different aspects of human life, the benefits of an

optimistic way of thinking. At such seminars, teachers have the opportunity to "learn optimism", i. e. to realize and develop their skills of transforming negative thinking into positive thinking. The organization of such seminars is based on the approach to the study and development of optimism, developed by M. Seligman, and on the concept of search activity suggested by V. Rotenberg and V. V. Arshavsky. The indirect way is through the development of teachers' skills that increase the effectiveness of their communication with students, and, as a result, their satisfaction with educational and educational activities. As a teacher-psychologist, Y. V. Chezhina relies on a comprehensive approach that allows teachers to develop skills and abilities to communicate with pupils without psychological violence, allowing to build relationships based on trust and mutual understanding, and the skills of effective conflict resolution. This approach is based on the method of solving problems of D. Dewey, adapted by T. Gordon to resolve conflicts in the "teacher-student" system, enriched with the basic principles of the developing dialogue suggested by E. N. Chesnokova.

Y. V. Chezhina substantiates how a teacher's optimism and his/her positive thinking can be a model for the development of corresponding characteristics in children and adolescents, enriching their resources of resilience and ability to solve problems, and thereby increasing the level of their well-being not only in the educational environment but also beyond it.

**Keywords:** optimism, positive thinking, stress resistance, psychological well-being, teacher.

В настоящее время в нашей стране активно проводятся исследования по диагностике уровня психологической безопасности образовательной среды и факторов, влияющих на этот феномен. В исследованиях И. А. Баевой, Е. Б. Лактионовой и их коллег показано, что немаловажную роль в повышении уровня психологической безопасности образовательной среды играет самочувствие педагога, его

защищенность от психологического насилия во взаимодействии с субъектами образования, а также владение навыками эффективной ненасильственной коммуникации с воспитанниками и коллегами (Баева, Гаязова 2019; Лактионова, Матюшина 2018).

Чрезвычайно актуальным является вопрос о поисках средств развития стрессоустойчивости педагога, его умения справ-

латься с трудностями, эффективно действовать в условиях многозадачности и, конечно, длительное время сохранять интерес к профессии, к особенностям развития личности детей и подростков (Васютенкова 2018; Гордон 2010).

Педагоги в своей деятельности регулярно сталкиваются с трудностями, непредвиденными препятствиями в виде непослушания обучающихся, невозможностью заинтересовать своим предметом не только всех, но хотя бы большинство школьников, разочарованиями, связанными с неприемлемым поведением последних. Кроме того, психологическая отдача от детей в ответ на эмоциональный вклад учителя в их развитие нередко возвращается с запаздыванием, иногда растягиваясь на годы. Все эти факторы вносят свой вклад в развитие эмоционального выгорания педагога.

В данной статье оптимизм рассматривается не только как фактор профилактики эмоционального выгорания учителя, но и ресурс его совладания с проблемными ситуациями, неизбежно возникающими в ходе педагогической деятельности, а также как переменная, влияющая на психологическое благополучие субъектов образования.

Оптимизм (от лат. *optimus* — «наилучший») — взгляд на жизнь с положительной точки зрения. М. Селигман, один из ведущих специалистов в области позитивной психологии, а также в области исследования выученной беспомощности, психологических предпосылок депрессии и оптимизма, отмечает важность наличия и возможности развития у человека навыков оптимистичного мышления (Селигман 2018).

В образовательном процессе в наибольшей степени существенным является то, что педагог думает в момент столкновения с неудачей, как он использует силу «противонегативного» мышления. От того, насколько учитель овладел способностью изменять деструктивные мысли, возникающие в проблемной ситуации, в

определенной степени зависит его умение справляться с проблемой, находить психические и физические ресурсы для ее разрешения и даже возможность поддерживать здоровье на приемлемом уровне. Кроме того, владеющий навыками «гибкого оптимизма» педагог выступает моделью для развития подобного качества у своих воспитанников и может оказывать необходимую поддержку обучающемуся, столкнувшемуся с проблемой.

Модель обнаружения негативных мыслей, их связи с неудачей (трудностью) и отрицательными угнетающими эмоциями, а также их преобразования в дальнейшем в позитивные сентенции, впервые была разработана А. Эллисом, она составила основу когнитивно-поведенческой терапии и консультирования (Уайлд 2013; Селигман 2018,). Подход М. Селигмана в развитии навыков оптимистичного мышления в значительной степени базируется именно на модели, предложенной А. Эллисом.

М. Селигман и Дж. Уайлд предлагают способы развития навыков оптимизма, которые преимущественно заключаются в умении отслеживать, а затем трансформировать разрушительные негативные мысли («записи», проигрывающиеся в сознании в ситуации неудачи) в конструктивные, позитивные утверждения. Этот процесс включает следующие составляющие:

1. Обнаружение человеком связи между неудачей (проблемой), убеждением (его мыслями по поводу этой проблемы) и последствием, т. е. тем, что происходит в дальнейшем, как человек решает проблему или отказывается от этого, сдается.

2. Привлечение внимания к тому, как эта связка «неприятность – убеждение – последствие» функционирует в повседневной жизни человека. М. Селигман отмечает, что негативные, дезорганизирующие деятельность человека, чрезмерно пессимистичные мысли отличаются следующими ключевыми характеристиками: устойчивостью, универсальностью, интер-

нальностью (т. е. внутренним объяснением плохих событий) (Уайлд 2013; Селигман 2016; Селигман 2018).

3. Диспут и отвлечение.

4. Необходимость подвергнуть сомнению нерациональные негативные убеждения. Это можно сделать следующими способами: найти доказательства, выработать альтернативы, прояснить выводы, определить полезность и уместность оспаривания негативных мыслей в данный момент времени. Опираясь на этот способ, можно задать себе следующие вопросы: можно ли по-другому посмотреть на возникшую трудность (проблему)? Есть ли иные возможности объяснить недружелюбное выражение лица обучающегося (или директора образовательного учреждения)? При этом необходимо подчеркнуть важность сознательного поиска возможных альтернативных объяснений неприятной ситуации (или неудачи).

5. Дистанцирование от негативных мыслей.

Мы предлагаем два способа развития оптимизма у педагогов:

1. Прямой способ: через специально организованные (в рамках системы повышения квалификации педагогов, а также в виде спецкурса для студентов педвузов) тематические семинары, посвященные изучению феномена оптимизма, его влияния на разные стороны жизни человека, преимуществ оптимистического образа мышления, развития навыков трансформации негативных убеждений в оптимистичные (см. выше). Организация данных семинаров базируется на подходе к изучению и развитию оптимизма, разработанном М. Селигманом, а также на концепции поисковой активности В. Ротенберга и В. Аршавского (Ротенберг 2001).

2. Косвенный способ – через развитие у педагогов навыков, повышающих эффективность их коммуникации с обучающимися, и, как следствие, удовлетворенность образовательной и воспитательной деятельностью, увеличение осознания своей успешности в общении со школьниками.

В нашей практической деятельности в качестве педагога-психолога, мы опираемся на комплексный подход, позволяющий развивать у преподавателей умения и навыки коммуникации с воспитанниками без психологического насилия, строить взаимоотношения на основе доверия и взаимопонимания, а также с опорой на навыки эффективного разрешения конфликтов, что, по нашему глубокому убеждению, является важной составляющей в развитии оптимизма у педагогов (Чежина 2018; Чежина 2019). В основе этого подхода – метод разрешения проблем Д. Дьюи, адаптированный американским психологом Т. Гордоном для разрешения конфликтов в системе «учитель-ученик» (Гордон 2010), обогащенный основными принципами и инструментарием развивающего диалога Е. Н. Чесноковой (Лихтарикив, Чеснокова 2004). Развитию и усилению способности педагога оптимистично осмыслять проблемную (неприятную) ситуацию способствуют такие составляющие диалогических отношений как:

- *интерес* к обучающемуся, к проблеме и т. п. Инструментом проявления интереса выступает осознанное желание педагога и одновременно умение вступать в личный контакт с ребенком, способность поддерживать установившуюся связь. Как правило, способность учителя устанавливать контакт с воспитанником в дальнейшем «окупается» позитивным результатом в виде доброжелательных отношений с ним, большим откликом ребенка на просьбы и требования педагога, развитием авторитета в глазах подрастающего поколения;

- *уважение* выражается в соблюдении границ во взаимоотношениях со школьниками, уважение базовых прав обучающихся (например, право выбора, право на ошибку, право на отдых, право иметь собственное мнение, право на безопасность в целом и в отношениях в образовательном процессе в частности). Важно подчеркнуть, что соблюдение прав справедливо и по отношению к самому педагогу: когда учитель уважает свои собственные права, осознанно отстаивает их (например, право

на отдых, право на психологическую безопасность на рабочем месте, право на ошибку), это помогает ему аккумулировать психическую энергию, является неотъемлемым условием профилактики эмоционального выгорания, а также выступает инструментом оптимистичной интерпретации возникшей проблемной ситуации.

- *вера* педагога в свой потенциал и имеющийся личный опыт по разрешению проблемных ситуаций, а также его способность осознавать наличие у обучающегося собственных ресурсов для развития и право их использования по собственному усмотрению. Такой подход предполагает также наличие у индивида надежды как ресурса достичь желаемого, справиться с трудностью, не сдаваться перед возникшим препятствием. Т. е. такая «социальная», «светская» вера в учеников сочетания с надеждой помогают педагогу справляться с периодически возникающей беспомощностью, снижать или даже нивелировать эмоциональное выгорание и противостоять возможной депрессии – частому следствию хронической беспомощности.

- *благодарность* как возможность и способность осознать вклад обучающихся (даже самых трудных, проблемных) в личную судьбу педагога, его профессиональное и личностное развитие;

- *смирение* позволяет педагогу принять невозможность свершения некоторых изменений в поведении, образе мышления школьников, их ценностно-смысловой сферы. Смирение помогает учителю лучше видеть границы своей ответственности в области профессиональной деятельности и действовать в этих пределах.

Привлечение обучающихся и коллег-педагогов для совместного разрешения проблем, исходя из нашего опыта, также способствует развитию способности специалиста более оптимистично оценивать возникшую проблемную ситуацию (или конфликт). Совместное прохождение всех этапов (1. постановка проблемы; 2. выработка решений; 3. оценка решений; 4. принятие решения; 5. выполнение решения; 6. оценка полученного результата) позволяет распределить ответственность за решение проблемы между участниками конфликта, подчеркнуть важность межличностных отношений, заинтересованность в снижении напряженности и с большей вероятностью получить отклик на сотрудничество, нежели сопротивление, неизбежное при силовом взаимодействии (Гордон 2010).

Таким образом, психологически комфортно чувствующий себя педагог, более оптимистично относящийся к трудностям, возникающим в его деятельности, имеет больше возможностей и эмоциональных ресурсов для создания и поддержания условий, необходимых для психологического благополучия всех субъектов образовательного процесса.

В заключение важно подчеркнуть, что гибкий оптимизм педагога, его позитивное мышление может выступать моделью развития соответствующих характеристик у детей и подростков, обогащая тем самым их ресурсы жизнестойкости, способности решать проблемы, тем самым повышая уровень их психологического благополучия и стрессоустойчивости не только в образовательной среде, но и за ее пределами.

## Литература

- Баева, И. А., Гаязова, Л. А. (2019) Психолого-педагогические технологии создания психологически безопасной образовательной среды. В кн.: Баева И. А., Тарасов С. В., Лактионова Е. Б. и др. *Психологическая безопасность образовательной среды региона: теоретические основы и практика создания*. СПб.: ГИЭФПТ, с. 73–88.
- Васютенкова, И. В. (ред.). (2018) *Развитие компетентности педагога по обеспечению психологически безопасной образовательной среды*. СПб.: ЛОИРО, 90 с.

- Гордон, Т. (2010) *Курс эффективного преподавателя. Как раскрыть в школьниках самое лучшее*. М.: Ломоносовъ, 432 с.
- Лактионова, Е. Б., Матюшина, М. Г. (2018) Психологические детерминанты и личностные ресурсы субъективного благополучия участников образовательной среды. *Научное мнение*, № 1, с. 63–72.
- Лихтарников, А. Л., Чеснокова, Е. Н. (2004) *Как разорвать замкнутый круг*. СПб.: Доверие–PRI, 274 с.
- Ротенберг, В. (2001) *Сновидения, гипноз и деятельность мозга*. М.: ООО Центр гуманитарной литературы «РОН», 256 с.
- Селигман, М. (2016) *Ребенок-оптимист. Проверенная программа формирования характера*. М.: Манн, Иванов и Фербер, 352 с.
- Селигман, М. (2018) *Как научиться оптимизму: Измените взгляд на мир и свою жизнь*. М.: Альпина Паблишер, 544 с.
- Уайлд, Дж. (2013) *Терапия гнева, тревоги и депрессии у детей и подростков. Когнитивно-бихевиоральный подход* М.: МПСУ; Воронеж: МОДЭК, 192 с.
- Чежина, Я. В. (2018) Школьный психолог как медиатор конфликтов между педагогами и учащимися. В кн.: *Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. Материалы I Международной научно-практической конференции*. СПб.: Изд-во РГПУ, с. 275–282.
- Чежина, Я. В. (2019) Как помочь школьникам разрешать конфликты в рамках медиативного подхода: из опыта работы. В кн.: Шингаев, С. М. (ред.) *Служба практической психологии в системе образования Санкт-Петербурга. Сборник материалов XXIII международной научно-практической конференции*. СПб.: СПб АППО, 2019, с. 237–241.

## References

- Baeva, I. A., Gayazova, L. A. (2019) Psikhologo-pedagogicheskie tekhnologii sozdaniya psikhologicheski bezopasnoj obrazovatel'noj sredy [Psychological and pedagogical technologies of creation of psychologically safe educational environment]. In: Baeva, I. A., Tarasov, S. V., Laktionova, E. B. et al. *Psikhologicheskaya bezopasnost' obrazovatel'noj sredy regiona: teoreticheskie osnovy i praktika sozdaniya [Psychological safety of the educational environment of the region: theoretical foundations and practice of creation]*. SPb.: GIEFPT Publ., pp. 73–88. (In Russian)
- Chezina, Ya. V. (2019) Kak pomoch' shkol'nikam razreshat' konflikty v ramkakh mediativnogo podkhoda: iz opyta raboty [How to help students resolve conflicts within the framework of the mediation approach: from experience]. In: Shingaev, S. M. (ed.) *Sluzhba prakticheskoy psikhologii v sisteme obrazovaniya Sankt-Peterburga. Sbornik materialov XXIII mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii [Service of practical psychology in the education system of St. Petersburg. The collection of materials of the XXIII international scientific-practical conference]*. SPb.: APPO Publ., pp. 237–241. (In Russian)
- Chezina, Ya. V. (2018) Shkol'nyj psikholog kak mediator konfliktov mezhdru pedagogami i uchashchimisya [School psychologist as mediator of conflicts between teachers and students]. In: *Gercenovskie chteniya: psikhologicheskie issledovaniya v obrazovanii [Herzen readings: psychological studies in education. Proceedings of the I International scientific and practical conference]*. SPb.: RGPU Publ., pp. 275–282. (In Russian)
- Gordon, T. (2010) *Kurs effektivnogo prepodavatelya. Kak raskryt' v shkol'nikakh самое лучшее [Teacher effectiveness training. The program proven to help teachers bring out the best in students of all ages]*. М.: Ломоносов Publ., 432 p. (In Russian)

- Laktionova, E. B., Matyushina, M. G. (2018) Psikhologicheskie determinanty i lichnostnye resursy sub"ektivnogo blagopoluchiya uchastnikov obrazovatel'noj sredy [Psychological determinants and personal resources of subjective well-being of participants of educational environment]. *Nauchnoe mnenie [Scientific opinion]*, no. 1, pp. 63–72. (In Russian)
- Lihtarnikov, A. L., Chesnokova, E. N. (2004) *Kak razorvat' zamknutyj krug [How to break the vicious circle]*. SPb.: "Doverie" – "PRI" Publ., 274 p. (In Russian)
- Rotenberg, V. (2001) *Snovideniya, gipnoz i deyatel'nost' mozga [Dreams, hypnosis and brain activity]*. M.: OOO Centr gumanitarngoj literatury "RON" Publ., 256 p. (In Russian)
- Seligman, M. (2016) *Rebenok-optimist. Proverennaya programma formirovaniya kharaktera [Child-optimist. Proven character building program]*. M.: Mann, Ivanov and Ferber Publ., 352 p. (In Russian)
- Seligman, M. (2018) *Kak nauchit'sya optimizmu: Izmenite vzglyad na mir i svoyu zhizn' [Learned optimism. How to change your mind and your life]*. M.: Al'pina Publ., 544 p. (In Russian)
- Uajld, J. (2013) *Terapiya gneva, trevogi i depressii u detej i podrostkov. Kognitivno-bikheviornal'nyj podkhod [Therapy of anger, anxiety and depression in children and adolescents. Cognitive behavioral approach]*. M.: MPSU Publ.; Voronezh: MODEK Publ., 192 p. (In Russian)
- Vasyutenkova, I. V. (ed.) (2018) *Razvitie kompetentnosti pedagoga po obespecheniyu psikhologicheski bezopasnoj obrazovatel'noj sredy [Development of teacher's competence to provide psychologically safe educational environment]*. SPb.: LOIRO Publ., 90 p. (In Russian)