

Научная статья

УДК 171+159.9.016.1+371.132

DOI: 10.15293/1812-9463.2202.03

Концепт «заботы о себе» в аспекте педагогической деятельности

Игнатенко Ольга Евгеньевна

*Новосибирский государственный педагогический университет,
г. Новосибирск, Россия*

Аннотация. В статье представлены взгляды философов, психологов, педагогов на природу заботы о себе. Философия античности рассматривает заботу о себе как правило мудрой жизни, связывая всю человеческую бытийность с заботой о душе. Современные философы описывают практики себя и заботу о себе с бытием индивида в мире, обращают внимание на заботу о душе и теле. Реализация индивидуального сценария жизни не предполагает разрыва с социумом, игнорирование других, а опирается на рефлексивность, осмысление и самоопределение.

Целью статьи является рассмотрение феномена заботы о себе через призму педагогической деятельности. Методологическую основу составляют онтогенетические и гносеологические подходы, объясняющие феномен человека. В педагогической деятельности концепт заботы о себе приобретает особую значимость в процессе профилактики и преодоления профессионального выгорания. Педагогу очень важно уметь определять свое эмоциональное и психофизическое состояние: находится ли он в гармонии с собой или проявляет внутреннюю разобщенность. При этом педагог нуждается в знании, которое бы позволило ему самому осмыслить свое состояние и возвращать утраченную гармоничность. Таким знанием, могут выступать различные тренинги, на которых широко применяются «техники себя»: работа с мыслью, работа со словом, работа с телом.

Ключевые слова: забота о себе, техники себя, самореабилитация, педагогическая деятельность, профессиональное выгорание, тренинг, индивидуализация, профессиональное развитие.

Для цитирования: Игнатенко О. Е. Концепт «заботы о себе» в аспекте педагогической деятельности // Вестник педагогических инноваций. 2022. № 2 (66). С. 23–28. <https://doi.org/10.15293/1812-9463.2202.03>

Original article

The concept of «self care» in the aspect of pedagogical activity

Olga Evgenievna Ignatenko

*Novosibirsk State Pedagogical University,
Novosibirsk, Russia*

Abstract. The article presents the views of philosophers, psychologists, teachers on the nature of self-care. The philosophy of antiquity considers self-care as a rule of a wise life, linking all human beingness with caring for the soul. Modern philosophers describe



the practice of oneself and self-care with the existence of an individual in the world, pay attention to the care of the soul and body. The implementation of an individual life scenario does not imply a break with society, ignoring others, but relies on reflection, comprehension and self-determination.

The purpose of the article is to consider the phenomenon of self-care through the prism of pedagogical activity. The methodological basis is formed by ontogenetic and epistemological approaches that explain the human phenomenon. In pedagogical activity, the concept of self-care acquires special significance in the process of preventing and overcoming professional burnout. It is very important for a teacher to be able to determine his emotional and psychophysical state: whether he is in harmony with himself or shows internal disunity.

At the same time, the teacher needs knowledge that would allow him to comprehend his own state and return the lost harmony. Such knowledge can be various trainings, in which “techniques of the self” are widely used: work with thought, work with words, work with the body.

Keywords: self-care, self-techniques, self-rehabilitation, pedagogical activity, professional burnout, training, individualization, professional development.

For citation: Ignatenko O. E. The concept of "self-care" in the aspect of pedagogical activity // Journal of Pedagogical Innovations. 2022;(2(66)):23–28. (in Russ.). <https://doi.org/10.15293/1812-9463.2202.03>

Современное российское общество переживает период экономических, социальных, культурных и технологических изменений. Данные преобразования влекут за собой различные риски, связанные с изменениями требований к жизни в быстроменяющихся условиях, формированием новых жизненных установок в существующей реальности социальных трендов. Стремительные изменения, процессы информатизации и глобализации во всех сферах жизнедеятельности сдвигают вектор развития в сторону построения индивидуального сценария жизни, формирования таких способностей и компетенций, которые бы позволили находиться педагогу в ресурсном состоянии, периодически собирать себя и направлять.

В современном профессиональном и личностном развитии педагога эта направленность воплощается в понимании практики заботы о себе. Забота о себе включает не только анализ и осмысление происходящего в самом себе, но и вне себя. Забота о себе в наше время, по мнению В. М. Розина, предполагает «форми-

рование индивидуального сценария развития и жизни, формирование трезвого стоического сознания, возобновление эмоций, энергии, переживаний». Заботу о себе можно рассматривать в трех взаимосвязанных «процедурах и практиках: рефлексии, осмысления, самоопределения» [8].

Истоки заботы о себе мы видим в философии античной мысли. Эпиктет, Сократ, Платон ориентировали на главную составляющую заботы о себе – заботу о душе.

Эпиктет считал, что человек – это «осколок Бога», он обладает разумом и жизнь свою он должен строить согласно природе своего разума: «Бог не только создал тебя, но и поручил тебе самого себя» [1, с. 107].

Платон обращает наше внимание на социальные истоки души, которая связывает между собой все явления. В диалоге «Алкивиад» Платон говорит «душа – это человек», следовательно, забота о душе должна проявляться через самопознание [6].



Сократ считал, что индивидуальная забота должна постепенно переходить в заботу о других, но данный переход будет возможен, только если индивид освоит практику формирования самого себя. Сократовский человек, это человек, заботящийся о своей душе, так как душа вечна, и именно она движет телом.

Философы XX века, рассматривая концепт заботы выделяли этическую и моральную составляющую данной категории и указывали, что это прежде всего человеческая практика, направленная на изменение самого субъекта, его отношения к жизни.

Построение индивидуальной жизни отражается в концепции заботы о себе М. Фуко. По его мнению, понимание модальности концепта заботы о себе должно проходить с позиции социальной и человеческой практики, а не с позиции эгоистической озабоченности собственной индивидуальностью [10].

В концепции М. Фуко следует различать следующие аспекты:

1. Забота о себе предполагает особый взгляд на мир, действия, отношения с другими людьми.

2. Забота о себе подразумевает переключение взгляда с внешнего, окружающего мира на самого себя, анализ происходящего вне себя и в самом себе.

3. Забота о себе означает определенный образ действий, осуществляемый субъектом по отношению к самому себе (анализ и обдумывание прожитого и своих поступков; оценка происходящего, сравнение с идеалом, образом; изменение, преобразование и преображение себя). Забота о себе включает в себя и заботу о своей душе и заботу о теле [13].

М. Хайдеггер описывает заботу о себе в структуре и целостности человеческого бытия: «бытия-в-мире», «забегания вперед» и «бытия-при-внутримировом-сущем». То есть «забота», по М. Хайдеггеру, есть целостная струк-

тура, которая означает «быть-всегда-уже-вперед-себя-в-мире-в-качестве-бытия-при-внутримировом-сущем» [14, с. 192].

Проблематизация заботы о себе также представлена в психологических и в педагогических науках. Психология рассматривает заботу с точки зрения перехода индивида в качественно новое состояние, движение в направлении к сознанию, понимание своего «Я», формирование доверия к себе, стремление к самореализации [5].

Однако, Э. Фромм считал, что природа человека еще недостаточно изучена, что человек еще культурально не созрел, он не способен быть независимым, разумным, свободным, самостоятельно придать смысл своей жизни. По мнению Э. Фромма «...решающая трудность, стоящая перед нами, – это значительное отставание развития человеческих эмоций от умственного развития человека. Человеческий мозг живёт в двадцатом веке; сердце большинства людей – всё ещё в каменном» [11, с. 14].

Некоторые психологические концепции личности определяют понимание характера заботы о себе. Например, З. Фрейд считал, что для развития человека, огромное влияние имеет другой человек, а не окружающие предметы, что любой человек в течении всей своей жизни находится в конфликте с самим собой и с социумом: сознание человека находится в конфликте с бессознательным, социум запрещает человеку естественное проявление его желаний. В связи с чем, у каждого человека складывается своя система сопротивления, преодолеть которую помогут понимание глубинных причин внутренних запретов, осознание реальности.

Педагогика рассматривает концепт заботы о себе с позиции применения различных технологий и методик. «Техники себя» были широко представлены



ещё в античной культуре в пифагорейской школе, где важным звеном любого упражнения или действия выступала осознанность. Методики, основанные на рефлексии сделанного, создание ситуаций, требовавших волевых усилий со стороны субъекта и сейчас широко применяются в практике образовательных учреждений [12].

М. Фуко в «техники себя» включает упражнение себя в мысли, практики самоанализа, технику работы мысли над собой. Для освоения данных техник Фуко предлагает создать науку психологию, основной целью которой будет не передача субъекту готовых знаний, а изменение способа существования субъекта. Таким образом, забота о себе должна состоять не только из практики духовно-разумного начала, но и включать телесно-практическую работу [4].

Современные исследователи опираются на концепт заботы о себе не только с точки зрения самоопределения личности, но и с точки зрения уникальности места и форм существования конкретно индивида.

О. С. Газман интерпретировал заботу о себе в концепции педагогической поддержки. Он писал, что «учитель не только преподает, не только воспитывает, у него есть третье дело – поддерживать учеников» [2].

Г. И. Иванченко считает, что забота о себе основывается на развитии самосознания человека. «В заботе о себе человек приходит к пониманию своего Я, своих сильных и слабых сторон, желаемых и нежелательных качеств. Заботясь о себе человек формирует доверие к себе, свое достоинство, стремится к самореализации» [5, с. 8].

Г. П. Щедровицкий, считает, что учиться заботе о себе человек может в игре. Игра, позволяет освободиться от давления социальных ролей и дает возможность смоделировать интеллектуальные практики, направленные на

преодоление как жизненных, так и профессиональных затруднений. Проблемная ситуация, обозначенная в игре, воспринимается человеком не как помеха, а как условие собственного роста. В игре смещается акцент с индивидуальной деятельности на коллективную деятельность, проявляется необходимость работы в команде, в освоении принципов командообразования [7].

Также Г. П. Щедровицкий с коллегами из Московского методологического кружка выделяет базовые принципы, которые можно рассматривать в качестве техник заботы о себе [15]:

1. Принцип включенности, который выражается в активном участии педагога в образовательном процессе, педагог не должен быть в своей профессиональной деятельности только лишь внешним наблюдателем.

2. Принцип выворачивания предполагает рассмотрение любой образовательной ситуации через призму личной заинтересованности. Реализация данного принципа позволяет организовать активную дискуссии и сделать ее злободневной и интересной для участников образовательного процесса.

3. Принцип оборачивания состоит из возвращения вопроса тому, кто его задает. Данный принцип опирается на рефлексивное действие: остановка – фиксация – устранение – объективация – оборачивание.

Данные принципы позволяют педагогу проявить заботу о себе через изменение характера действий и мышления.

Образовательная парадигма XXI века требует от современного педагога новых компетенций, связанных с высокими адаптационными процессами (гибкость, многофункциональность, креативность, стрессоустойчивость, способность осуществлять образовательное проектирование самого себя, мультипрофильность, способность самостоятельно себя искать).



Педагогический дискурс заботы о себе находит отражение в современной тренинговой культуре: тренинг личностного роста, тренинг общения, социально-психологический тренинг, психотерапевтический тренинг, аутотренинг и т. д. В результате тренинга моделируется реальная жизненная ситуация и человек получает возможность самостоятельно выработать стратегию реагирования, принять участие в индивидуальном проектировании жизни здесь и сейчас.

В педагогической деятельности особую актуальность занимают тренинги по преодолению профессионального выгорания. Под профессиональным выгоранием будем понимать хроническое истощение эмоциональных, физических и волевых ресурсов, совокупность негативных переживаний, связанных с работой.

В своей профессиональной деятельности педагог практически ежедневно сталкивается с высокой ответственностью, большим количеством эмоционально заряженных социальных контактов, необходимостью постоянно держать себя «в форме», монотонностью в работе, отсутствием положительной оценки своей деятельности, увеличением трудового времени, связанного с необходимостью «брать работу на дом», отсутствием понимания дальнейшего профессионального карьерного роста и т. д. Наличие данных факторов очень часто вводит педагога в стрессовое состояние, повышает внутреннее эмоциональное напряжение без возможности эмоциональной разрядки или эмоционального освобождения.

Деятельность по профилактике или преодолению эмоционального выгорания в понимании конструкта «заботы

о себе» должна строиться в триаде направлений: работа с мыслью, работа со словом и работа с физическим телом.

Работа с мыслью и со словом направлена вовнутрь: на самосознание, самоизменение, преодоление внутреннего сопротивления этому изменению, затрагивается механизм самовнушения. Здесь можно порекомендовать такие упражнения как: «Волшебное слово», «Комплимент», «Я такой, какой я есть», техника «Отрезать, отбросить», «Признание своих достоинств» и т. д. [9].

Работа с физическим телом может быть представлена упражнениями на снятие излишнего мышечного напряжения, например: упражнение «Огонь – лёд», «Напряжение – расслабление», «Моечная машина». Также, педагог может использовать универсальную реабилитационную методику точечного массажа А. А. Уманской. Данная методика направлена на активизацию биологически активных точек, способствует восстановлению иммунной системы, мобилизует внутренний восстановительный потенциал организма человека в его взаимосвязи с духовной сферой [3].

Таким образом, самобытность, самоценность, вера в себя, умение жить в гармонии с собой – основа психологического, психического и физического здоровья педагога. Применение техник «заботы о себе» ориентирует педагога на действенное проживание жизни, восстанавливая собственную целостность, гармоничность педагог вовлекает и своих воспитанников в этот процесс и в целом, обеспечивает результативность образовательного процесса по всем направлениям.

Список источников

1. Беседы Эпиктета. – М.: Ладомир, 1997. – 320 с.
2. Газман О. С. Философия и практика заботы // Учительская газета. – 2008. – № 31. [Электронный ресурс] URL: <http://old.ug.ru/archive/ug/2008/31> (дата обращения: 09.03.2022)



3. *Гордеева А. В., Морозов В. В.* Прикладная реабилитационная педагогика. – М.: Академический проект, 2004. – 176 с.
4. «Забота о себе» как образовательная практика современного классического университета: сб. ст. и материалов международной научной конференции (24–25 ноября 2017 г.) / отв. ред. Г. И. Петрова. – Томск: Изд-во Том. ун-та, 2018. – 306 с.
5. *Иванченко Г. В.* Забота о себе: история и современность. – М.: Смысл, 2009. – 303 с.
6. *Платон.* Диалоги. – М.: АСТ, 2011. – 237 с.
7. *Попов С. В., Щедровицкий Г. П.* Организационно-деятельностная игра как новая форма организации и метод развития коллективной мыследеятельности. – М.: Культ. полит., 1995. – 800 с.
8. *Розин В. М.* Концепция «заботы о себе»: философская, научная, художественная и авторская версии // Культура и искусство. – 2017. – № 7. – С. 50–56. [Электронный ресурс] DOI: 10.7256/2454-0625.2017.7.23596 URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=23596 (дата обращения: 09.01.2022)
9. Сборник упражнений для проведения тренинга по профилактике и преодолению синдрома профессионального выгорания: практикум / сост.: Разнадежина Н. А., Шишкина А. И. – Сургут: Изд-во бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа. – Югры «Методический центр развития социального обслуживания», 2016. – 40 с.
10. Тьюторство в открытом образовательном пространстве. «Забота о себе» и построение индивидуальной образовательной программы. Материалы X Международной научно-практической конференции (XXII Всероссийской конференции) 31 октября – 01 ноября 2017 г. / Научный редактор: М. Ю. Чередилина. – М.: «Буки Веди», 2017. – 250 с.
11. *Фромм Э.* Человек для себя // Бегство от свободы. Человек для себя / пер. с англ. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2006. – 571 с.
12. *Фуко М.* Герменевтика субъекта: курс лекций, прочитанных в Коллеж де Франс в 1981/82 учебном году / пер. с фр. А. Г. Погоняйло. – СПб.: Наука, 2007. – 677 с.
13. *Фуко М.* История сексуальности – III: Забота о себе / пер. с фр. Т. Н. Титовой и И. О. Хомы. – Киев: Дух и литера; Грунт; М.: Рефл-бук, 1998. – 288 с.
14. *Хайдеггер М.* Бытие и время / пер. с нем. В. В. Библихина. – Харьков: Фолио, 2003. – 503 с.
15. *Щедровицкий Г. П.* Мышление. Понимание. Рефлексия. – М.: Наследие ММК, 2005. – 800 с.

Информация об авторах

Игнатенко Ольга Евгеньевна – руководитель, региональный ресурсный центр «Семья и дети», старший преподаватель, кафедра коррекционной педагогики и психологии, Институт детства, Новосибирский государственный педагогический университет, Новосибирск, Россия, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8186-2590>, E-mail: fppd-205@mail.ru

Information about the authors

Olga Evgenievna Ignatenko – Head, Regional Resource Center "Family and Children", Senior Lecturer, Department of Correctional Pedagogy and Psychology, Institute of Childhood, Novosibirsk State Pedagogical University, Novosibirsk, Russia, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8186-2590>, E-mail: fppd-205@mail.ru

Статья поступила в редакцию 01.02.2022; одобрена после рецензирования 27.04.2022; принята к публикации 28.04.2022.

The article was submitted 01.02.2022; approved after reviewing 27.04.2022; accepted for publication 28.04.2022.

