



## Професійне довголіття педагогів: проблема підтримки

**Валентин АЛФІМОВ,**

*доктор педагогічних наук, професор*

**Актуальність проблеми соціальної і психолого-педагогічної підтримки вчителів загальноосвітніх навчальних закладів зумовлена тим, що, з одного боку, сучасна парадигма освіти потребує активного впровадження особистісно орієнтованого підходу до навчання і виховання підростаючого покоління, а з іншого, з кожним роком педагогічний контингент дедалі більше старішає. Часто у вчителів спостерігається так зване професійне вигорання. Воно характеризується емоційною сухістю педагогів, особистісною відстороненістю, ігноруванням індивідуальних особливостей учнів тощо. Нерідко у педагогів, які мають великий педагогічний стаж, наявними є такі симптоми, як тривожність, смуток, нудьга, апатія, розчарування, хронічна втома, незадоволеність результатами своєї праці тощо, які дестабілізують професійну діяльність.**

Загальноосвітні школи повільно поповнюються молодими педагогічними кадрами, дедалі меншим стає середній віковий прошарок учителів. Однак навчально-виховний процес не може припинятися. Потрібні нові навчальні плани, програми і педагоги, які можуть передати зростаючі за обсягом і якістю наукові знання підростаючому поколінню. Крім того, сьогодні система загальної середньої освіти активно переходить на новий зміст навчання і нову організацію навчально-виховного процесу, що також потребує педагога ініціативного, вмілого, досвідченого, творчого.

Проблема професійного вигорання вчителів не нова для сучасної педагогіки. Різні її аспекти вивчають і психологи, і педагоги: Є.Асмаковець, І.Мартинюк, Л.Карамушка, Л.Колесников, Р.Мільруд, Л.Мітіна, Ж.Новікова, В.Орел, Д.Трунов, Ю.Юдчиць та ін. [1–11], зокрема, досліджують регуляцію емоційних станів педагогів. Учені розробляють методики встановлення рівня професійного згорання педагогів, професійної дезадаптації, професійної

деформації, вивчають резерви ефективності педагогічної праці та різні прояви цього феномену. Наприклад, В.Бойко розробила методику дослідження емоційного згорання, яка дає змогу вивчити три фази цього психічного стану: напруження, резистенцію та виснаження.

Професійне вигорання – це психічний, емоційний стан. Учителі входять до групи професійного ризику, бо вони тісно контактують з людьми, що призводить до емоційної виснаженості, деперсоналізації і редукації професійних досягнень. У результаті контакти з дітьми і колегами стають формальними, виникають конфлікти, почуття професійної некомпетентності.

Вважають, що є дві групи чинників, які зумовлюють професійне вигорання педагогів, – зовнішні і внутрішні. Зовнішні, або організаційні, – умови матеріального середовища, зміст роботи та соціально-психологічні умови діяльності. За останні двадцять років значно зросло навчальне і позанавчальне навантаження вчителів. Незважаючи на встановлені державою 18 тижневих годин, реально їх кількість становить 27, а іноді й 30 годин. У такий спосіб директори шкіл хочуть утримати досвідчених педагогів, даючи їм змогу збільшити зарплатню. Саме низька заробітна плата є основним чинником небажання випускників вищих навчальних закладів іти працювати до школи. Серед другорядних чинників – моральна і юридична відповідальність за учнів. Крім того, сьогодні учитель має бути і новатором у галузі викладання свого предмета, й організатором численних позакласних заходів, і активним учасником педагогізації батьків тощо. Вчитель повинен налагоджувати соціальні контакти учнів, розширювати їх, виконувати обов'язки класного керівника, ходити з дітьми в походи, організовувати екскурсії, виконувати інші професійні функції. А також брати участь у численних освітянських проектах, постійно дбати про своє кар'єрне зростання.

Напруженою є праця вчителів так званих шкіл нового типу – ліцеїв, гімназій, колегіумів. Від педагогів вимагається посилена увага до юних талантів, постійний пошук засобів їхнього інтелектуального і творчого розвитку. Останніми роками обов'язком

учителя-предметника є підготовка учнів до зовнішнього незалежного тестування, опанування нового змісту освіти і впровадження нових критеріїв оцінювання знань. За нашими даними, сьогодні вчитель проводить у школі на 30 відсотків часу більше, ніж у радянські часи. Вже не кажучи про кількість учнів у класі (часто 35, а то й 40 учнів). Доведено, що психологічні ресурси цих учителів наступного дня не відновлюються. Негативно впливає і психологічне напруження в педагогічних колективах, що змушує одних витратити емоції, а інших – шукати засоби економії психічних ресурсів.

Серед внутрішніх чинників професійного вигорання – схильність до емоційної ригідності, інтенсивна інтеріоризація обставин професійної діяльності, слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності, моральні дефекти і дезорієнтація особистості. А ще – неемоційність та невміння спілкуватися; алекситимія у всіх проявах (неможливість висловити словами свої почуття); трудоголізм (трудоголік камуфлює темпом роботи свою професійну непридатність); відсутність або невираженість таких ресурсів, як соціальні, родинні зв'язки, любов, економічна стабільність, мета, здоров'я тощо.

Професійному довголіттю педагога не сприяють втома, виснаженість, чутливість до змін у зовнішньому середовищі, хвороби. В емоційно виснажених учителів спостерігається низький рівень ентузіазму, вони відчувають надмірну відповідальність за успіхи учнів, часто роздратовані, ригідні, дистанціюються від колег тощо.

Професія вчителя належить до високостресових. Від нього очікують високої результативності праці. Особливо це характерно для учителів, які готують учнів до зовнішнього незалежного тестування. Їхня відповідальність значно зросла, що викликає велику енергетичну напругу, посилює емоційне реагування на успіхи учнів, ставлення батьків і колег. Усе це призводить до емоційного дефіциту.

Професійне довголіття педагога має різні аспекти виявлення. Це і прагнення передавати досвід молодим колегам, і уважне ставлення до свого здоров'я, до харчування, до оточення (колеги, родичі тощо), вдосконалення аутокомунікації (вдосконалення внутрішнього діалогу дає змогу рефлексувати емоційні, інтелектуальні, фізичні ресурси особистості) тощо. Внутрішня енергія, яка є джерелом потреб особистості, свідчить про прагнення до пізнання, активності та до самовираження. Подовження професійного довголіття – це збереження психічного здоров'я особистості.

Психологічна допомога вчителю для підтримки професійного довголіття має реалізуватися через такі напрями: психопрофілактика, корекційно-відновлювальна робота, психодіагностика, психологічна просвіта. Психопрофілактика передбачає навчання вчителя методів релаксації, медитації, аутогенного тренування, набуття навичок безконфліктного спілкування, вміння аутокомунікації.

Найважливішими в цьому процесі мають бути розвиток навичок емоційної регуляції, психологічна мобілізація вчителів, які відчувають труднощі, підвищення їхньої стресостійкості. Це також обмеження навчального навантаження, яке має враховувати психофізіологічні особливості вчителів. Важливо їх залучати до участі у творчих проєктах поза навчальною діяльністю.

Корекційно-відновлювальна робота має охоплювати психологічне розвантаження педагогів у спеціально відведений час. Для цього варто відкрити спеціальні кімнати з використанням фітотерапії тощо. Групи психокорекції можуть бути таких видів: Т-групи, групи зустрічей, гештальт-групи, групи психодрами тощо.

Психодіагностика передбачає вивчення рівня стресостійкості, емоційного інтелекту, мотивації і потреб, ціннісних орієнтирів, рівня самоактуалізації вчителя.

Змістом психологічної просвіти має бути розширення знань учителів про їхні вікові особливості, ознайомлення з доступними засобами самооздоровлення (ароматерапія, апітерапія, йога, оздоровче дихання, збалансоване харчування тощо), залучення до роботи з молодими педагогами. Найпоширенішим засобом є безперервна освіта. Підвищення кваліфікації має бути регулярним, спрямованим на поглиблення професійних знань і освоєння вчителем нових методів навчання та виховання.

Формами психолого-педагогічної діяльності є: тренінгова робота, сеанси розвантаження, семінари, бесіди, персональні виставки, складання мемуарів, наставництво, педагогічні заходи щодо створення ситуації успіху. Серед організаційних форм підтримки професійного довголіття педагогів – складання такого розкладу занять, який враховував би рівень емоційного вигорання вчителів і стан їхнього здоров'я, сприяння самооздоровленню, оптимізація навчального навантаження тощо.

Професійне довголіття вчителя – це показник його самоактуалізації. Правильний вибір професії педагога, емоційна активність у педагогічній діяльності – деякі з головних умов довголіття. Перспективи дослідження цієї проблеми пов'язані з подальшим вивченням чинників, що сприяють професійному довголіттю вчителів, пошуком ефективних засобів його підтримки, дослідженням умов високопродуктивної педагогічної діяльності для різних категорій учителів і керівників загальноосвітніх шкіл.

### Література

1. Гройсман А. Самовнушение и психическая саморегуляция // Практична психологія та соціальна робота. – 2008. – №11.
2. Бойко В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М., 1996.
3. Елканов С. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя. – М., Просвещение, 1989.

4. *Калошин В.* Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів // Практична психологія та соціальна робота. – 2008. – №4.
5. *Мартинюк І.* Психологічна допомога людям похилого віку, або практикум з геронтопсихології // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – №1.
6. *Мильруд Р.* Формирование эмоциональной регуляции поведения учителя // Вопросы психологии. – 1987. – №6.
7. *Митина Л., Асмаковец Е.* Эмоциональная гибкость учителя. – М.: Флинта, 2001.
8. *Новікова Ж.* Особливості вікової періодизації та класифікації осіб похилого віку // Психологія та соціальна робота. – 2009. – №6.
9. *Орел В.* Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – Сентябрь.
10. *Трунов Д.* «Синдром старения»: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. – 1998. – №5.
11. *Юдчиц Ю.* К проблеме профессиональной деформации // Журнал практического психолога. – 1998. – №5.

#### **Анотації**

У статті висвітлено актуальність проблеми підтримки професійного довголіття педагогів. Розглянуто чинники і симптоми професійного вигорання вчителів, визначено напрями, форми і

методи підтримки педагогів в їхньому професійному довголітті.

*В статье раскрывается актуальность проблемы поддержки профессионального долголетия педагогов. Рассмотрены факторы и симптомы профессионального выгорания учителей, определены направления, формы и методы поддержки педагогов в их профессиональном долголетии.*

*The actuality of professional many years standing support of teachers is shown in the article. Factors and symptoms of professional exhaustion of teachers are described, directions, forms and methods of professional many years standing support of teachers are determined.*

#### **Ключові слова**

*Учитель, професійне довголіття учителя, чинники професійного довголіття учителя, форми і методи підтримки професійного довголіття учителя.*

*Учитель, профессиональное долголетие учителя, факторы профессионального долголетия учителя, формы и методы поддержки профессионального долголетия учителя.*

*The teacher, professional longevity of the teacher, factors of professional longevity of the teacher, the forms and methods of support of professional longevity of the teacher.*

## Науково-методична робота і творчість педагогів ліцею



#### **Станіслав ВАСИЛЬЄВ,**

заступник директора ліцею з науково-методичної роботи, спеціаліст вищої категорії, вчитель-методист, Соросівський учитель, відмінник освіти України

У контексті реалізації творчої, розвивальної спрямованості освіти зростають вимоги до професіоналізму педагога, здатного самостійно і творчо вирішувати професійні завдання, усвідомлювати особистісну і суспільну значущість педагогічної діяльності, нести відповідальність за її результати. Професіоналізм учителя, на думку багатьох науковців, які досліджували це питання, виявляється передусім у створенні умов для творчої самореалізації учнів у рамках освітнього процесу (В.Н. Дружинін,

М.М. Кашапов, А.А. Мелік-Пашаєв, В.І. Панів, А.Е. Симановський, Н.В. Яковлева та ін.).

Професійна компетентність педагогів щодо розвитку обдарованої особистості є системним проявом психологічних знань, умінь, особистісних якостей, які забезпечують ефективне здійснення педагогічної діяльності, спрямованої на творчу самореалізацію учнів, і охоплює мотиваційно-ціннісний, когнітивний, операційно-технологічний компоненти [1].

Сприяння реалізації обдарованої особистості потребує організації особливого середовища, яке дає змогу кожному педагогові набувати досвіду у процесі цілісної педагогічної діяльності, розкривати власний творчий потенціал, самореалізуватися, здійснювати мету педагогічної діяльності.

Найголовнішою умовою навчально-виховного процесу в ліцеї при Донецькому національному