

ПСИХОЛОГІЯ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА

АЛФІМОВ В.М.,

доктор педагогічних наук, професор,
Заслужений працівник народної освіти України,
академік Міжнародної академії наук
педагогічної освіти

УДК 378+37.014.5

ПРОФЕСІЙНЕ ДОВГОЛІТТЯ ПЕДАГОГІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

У статті виявлено актуальність проблеми підтримки професійного довголіття педагогів. Розглянуто фактори і симптоми професійного вигорання вчителів, визначені напрямки, форми й методи підтримки педагогів у їх професійному довголітті.

Ключові слова: учитель, професійне довголіття вчителя, фактори професійного довголіття педагога, форми та методи підтримки професійного довголіття вчителя.

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

Ключевые слова: учитель, профессиональное долголетие учителя, факторы профессионального долголетия учителя, формы и методы поддержки профессионального долголетия учителя.

Actuality of problem of support of professional longevity of teachers is rotined in the article. Factors and symptoms of the professional burning down of teachers are considered, directions, forms and methods of support of teachers, are certain in their professional longevity.

Keywords: a teacher, professional longevity of teacher, factors of professional longevity, is teachers, forms and methods of support of professional longevity of teacher.

Актуальність проблеми соціальної і психолого-педагогічної підтримки вчителів загальноосвітніх навчальних закладів викликана тим, що, з одного боку, сучасна парадигма освіти вимагає активного впровадження особистісно орієнтованого підходу до навчання й виховання підростаючого покоління, а з іншого, тим, що з кожним роком педагогічний контингент усе більше старіє. Іноді в учителів спостерігається так зване професійне вигорання. Воно характеризується емоційною сухістю педагогів, поширенням сфери економії емоцій, особистісною відстороненістю, ігноруванням особистісних та індивідуальних особливостей учнів тощо. У більшій частини педагогів, які мають значний педагогічний стаж, спостерігаються такі симптоми як тривожність, смуток, нудьга, апатія, розчарування, хронічна втома, незадоволеність результатами своєї праці тощо, що дестабілізують професійну діяльність.

Утім загальноосвітні школи повільно поповнюються молодими педагогічними кадрами, все меншим стає прошарок учителів середнього віку. Однак, навчально-виховний процес у загальноосвітніх школах не може припинитися. Йому необхідні нові навчальні плани й навчальні програми, і педагоги, які у змозі передати наукові знання, що збільшуються за обсягом та якістю, підростаючому поколінню.

Крім того, сьогодні система загальної середньої освіти активно переходить на новий зміст навчання, нову організацію навчально-виховного процесу, що також вимагає педагога ініціативного, умілого, досвідченого, творчого.

Аналіз актуальних досліджень і публікацій.

Проблема професійного вигорання вчителів не нова для сучасної педагогіки. Різні її аспекти вивчаються і психологами, і педагогами (Є. Асмаковець, І. Мартинюк, Л. Карамушка, Л. Колесніков Р. Мільруд, Л. Мітїна, Ж. Новікова, В. Орел, Д. Трунов, Ю. Юдчиць та ін.), які досліджують формування емоційної регуляції педагогів, регуляцію їх емоційних станів тощо. Учені розробляють методики встановлення рівня професійного згорання педагогів, професійну дезадаптацію, професійну деформацію, резерви ефективності педагогічної праці та різні прояви цього феномену. Наприклад, В. Бойко розроблена методика дослідження емоційного згорання, яка дозволяє вивчити три фази цього психічного стану: напруження, резистенції та виснаження. Кожна з цих фаз має чотири симптоми.

Мета статі полягає в посиленні актуалізації проблеми, розгляді окремих аспектів підтримки професійного довголіття шкільних учителів.

Професійне вигорання по суті – це вигорання психічне, емоційне. Учителі належать до групи професійного ризику, бо вони дуже тісно

контактують з людьми, що призводить до емоційної виснаженості, деперсоналізації й редукції професійних досягнень. Результатом цього контакту з дітьми й колегами стають формальність, розвиок конфліктності, виникнення почуття професійної некомпетентності.

На сучасному етапі вивчення проблеми вважають, що існує дві групи факторів, які провокують професійне вигорання педагогів. *Зовнішні* – умови матеріального середовища, зміст роботи та *соціально-психологічні* умови діяльності. Це так звані *організаційні* фактори.

Виклад основного матеріалу. В останні двадцять років значно зросло реальне навчальне й позанавчальне навантаження вчителів. Не дивлячись на встановлені державою 18 тижневих годин, це навантаження наближається до 27, а іноді до 30 годин. Директори шкіл тим самим прагнуть утримати в шкільних стінах досвідчених педагогів, даючи змогу збільшити мізерну зарплатню. Саме низька заробітна плата є основним фактором небажання випускників вищих навчальних закладів іти працювати в школу.

Випускники педагогічних ВНЗ не мають бажання працювати у школі не тільки через низьку заробітну плату, а й тому, що вони повинні нести моральну та юридичну відповідальність за учнів. Більше того, сьогодні від учителя вимагають бути й новатором у галузі викладання свого предмета, й організатором численних позакласних заходів, і активним учасником педагогізації батьків тощо. Учителю має встановлювати соціальні контакти учнів, розширювати їх, виконувати обов'язки класного керівника, ходити з дітьми в походи, організовувати екскурсії, реалізовувати інші професійні функції. Учителі шкіл беруть участь у численних освітянських проєктах, мають постійно дбати про своє кар'єрне зростання.

Напруженою є праця вчителів так званих шкіл нового типу – ліцеїв, гімназій, колегіумів. Від педагогів вимагається посиленна увага до юних талантів, постійний пошук засобів їх інтелектуального та творчого розвитку. В останні роки турботою вчителя-предметника стала підготовка учнів до зовнішнього незалежного тестування, опанування нового змісту освіти й упровадження нових критеріїв оцінювання знань. За нашими даними, сьогодні вчитель проводить у школі на 30% часу більше, ніж у радянські часи. Уже не кажучи про те, що у класі часто-густо знаходиться 35, а то й 40 учнів. Буває й більше. Установлено, що психологічні ресурси цих учителів наступного дня не відновлюються. Це, а також нервова напруга, що існує в педагогічних

колективах, змушує одних втрачати емоції, інших – шукати засоби економії психічних ресурсів.

Не сприяє поліпшенню праці вчителя й система управління освітою. Так, реально контролююча функція домінує над іншими функціями управління. Це змушує вчителів постійно працювати в режимі внутрішнього й зовнішнього контролю.

Внутрішні фактори, що обумовлюють професійне вигорання, – це схильність до емоційної ригідності, інтенсивна інтеріоризація обставин професійної діяльності, слабка мотивація емоційної віддачі у професійній діяльності, моральні дефекти й дезорієнтація особистості. Також до внутрішніх факторів професійного вигорання належать неемоційність та невміння спілкуватися; алекситимія в усіх проявах (неможливість висловити словами свої почуття); трудоголізм (трудоголік камуфлює темпом роботи свою професійну непригодність); відсутність або невираженість таких ресурсів як соціальні зв'язки, родинні зв'язки, любов, економічна стабільність, мета, здоров'я тощо.

Професійному довголіттю педагога не сприяють втома, почуття виснаженості, асенізація, чуттєвість до змін у зовнішньому середовищі, хвороби. Учителі, які характеризуються емоційним виснаженням, мають низький рівень ентузіазму, роздратовані, ригідні, дистанціюються від колег, мають підвищений рівень відповідальності за успіхи учнів тощо.

Професія вчителя належить до числа до високостресових. Від нього очікують високий рівень результатів праці. Особливо це характерно для вчителів, які готують учнів до зовнішнього незалежного тестування. Їх відповідальність зросла в декілька разів, що викликає серйозну енергетичну напругу, посилює емоційне реагування на успіхи учнів, ставлення батьків і колег, розширює сферу економії емоцій. Усе це призводить до емоційного дефіциту.

Професійне довголіття педагога має різні аспекти прояву. Перший – прагнення передавати досвід молодим колегам, ставлення до свого здоров'я, до харчування, до оточення (колеги, родичі тощо), удосконалення аутокомунікації (удосконалення внутрішнього діалогу дозволяє рефлексувати емоційні, інтелектуальні, фізичні ресурси особистості) тощо. Його довголіття також залежить від рівня вітальності професіонала. Внутрішня енергія, яка є джерелом внутрішніх потреб особистості, свідчить про прагнення до пізнання, активності та до самовираження. Подовження професійного довголіття – це збереження психічного здоров'я особистості.

Психологічна допомога вчителю з метою підтримки професійного довголіття має реалізуватися через наступні напрямки: психопрофілактики, корекційно-відновлювальної роботи, психодіагностики, психологічної просвіти. Психопрофілактика передбачає навчання вчителя методам релаксації, медитації, аутогенному тренуванню, навичкам безконфліктного спілкування, вмінню аутокомунікацій.

Особливе місце в цьому процесі посідає розвиток навичок емоційної регуляції, психологічна мобілізація вчителів, які мають труднощі, підвищення їх стресостійкості. Це також обмеження навчального навантаження, що має враховувати психофізіологічні особливості вчителів. Важливо їх залучати до участі у творчих проектах за межами навчальної діяльності. Корекційно-відновлювана робота має включати психологічне розвантаження педагогів у спеціально відведений час. Для цього варто відкрити кімнати психологічного розвантаження, використовувати фітотерапію тощо. Групи психокорекції можуть бути такими: Т-групи, групи зустрічей, гештальт групи, групи психодрами тощо.

Підтримка фізичного стану вчителів – це один із факторів подовження їх професійного довголіття.

Психодіагностика передбачає вивчення рівня стресостійкості, емоційного інтелекту, мотивації й потреб, ціннісних орієнтацій, рівня самоактуалізації вчителя.

Змістом психологічної просвіти має стати розширення знань учителів про їхні вікові особливості, їх ознайомлення з доступними засобами самооздоровлення (ароматерапія, апітерапія, йога, оздоровче дихання, збалансоване харчування тощо), залучення до роботи з молодими педагогами. Найбільш поширеним засобом є безперервна освіта. Підвищення кваліфікації має бути регулярним, спрямованим на поповнення професійних знань і оволодіння вчителем новими методами навчання або виховання.

Формами психолого-педагогічної роботи виступають: 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 урахував би рівень емоційного вигорання вчителів, їх

здоров'я, сприяння самооздоровленню, оптимізацію навчального навантаження тощо.

Висновки. Таким чином, довголіття вчителя – це показник його професійної самоактуалізації. Правильний вибір професії педагога, емоційна включеність у педагогічну діяльність – основні шляхи до цього довголіття. Підтримка професійного довголіття вчителів загальноосвітніх шкіл вимагає різноманітних організаційних і психолого-педагогічних заходів.

Перспективи дослідження проблеми підтримки професійного довголіття педагогів пов'язані із подальшим вивченням факторів, що сприяють цьому довголіттю, пошуком ефективних засобів його підтримки, дослідженням умов високопродуктивної педагогічної діяльності в різних категорій учителів і керівників загальноосвітніх шкіл.

Список джерел

1. Гройсман, А. Самовнушение и психическая саморегуляция. Практична психологія та соціальна робота / А. Гройсман // Практична психологія та соціальна робота – 2008. – № 11.
2. Бойко, В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. Бойко. – М., Информационно-издательский дом „Филинь“, 1996.
3. Елканов, С. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя / С. Елканов. – М, Просвещение, 1989.
4. Калашин, В. Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів / В. Калашин // Практична психологія та соціальна робота. – 2008. – № 4.
5. Мартишок, І. Психологічна допомога людям похилого віку, або практикум з геронтопсихології / І. Мартишок // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 1.
6. Мильруд, Р. Формирование эмоциональной регуляции поведения учителя / Р. Мильруд // Вопросы психологии. – 1987. – № 6.
7. Митина, Л., Асмаковец, Е. Эмоциональная гибкость учителя / Л. Митина, Е. Асмаковец. – М.: Флинт, 2001.
8. Опікова, Ж. Особливості вікової періодизації та класифікації осіб похилого віку / Ж. Опікова // Психологія та соціальна робота. – 2009 – № 6.
9. Орел, В. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования / В. Орел // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001, сентябрь.
10. Трунов, Д. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме / Д. Трунов // Журнал практического психолога. 1998, – № 5.
11. Юдчиц, Ю. К проблеме профессиональной деформации / Ю. Юдчиц // Журнал практического психолога. – 1998. – № 5.