

Алфьоров О. А. – заслужений працівник фізичної культури і спорту України, доцент, професор кафедри соціально-гуманітарних дисциплін Дніпропетровської академії музики ім. М. Глінки (м. Дніпро, Україна). E-mail: aalforov75@mail.ru

Alferov O. A. – Honored Worker of Physical Culture and Sport of Ukraine, Senior Lecturer, Professor of the Social Humanitarian Disciplines Department of M. Glinka Dnipropetrovsk Academy of Music (Dnipro, Ukraine). E-mail: aalforov75@mail.ru

УДК 378+37.014.5

ПРОФЕСІЙНЕ ДОВГОЛІТТЯ ШКІЛЬНОГО ВЧИТЕЛЯ

В. М. Алфімов

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

Ключові слова: учитель, професійне довголіття учителя, фактори професійного довголіття учителя, форми і методи підтримки професійного довголіття учителя.

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, виснажується. Часто-густо в учителів спостерігається так зване професійне вигорання, яке характеризується емоційною сухістю педагогів, поширенням економії емоцій, особистісною відстороненістю, ігноруванням особистісних та індивідуальних особливостей учнів тощо. У більшій частині педагогів, що мають значний педагогічний стаж, спостерігаються такі симптоми, як тривожність, смуток, нудьга, апатія, розчарування, хронічна втома, незадоволеність результатами своєї праці, які дестабілізують професійну діяльність.

Утім загальноосвітні школи повільно поповнюються молодими педагогічними кадрами, все меншим стає середній прошарок учителів. Однак, навчально-виховний процес у загальноосвітніх школах не може припинитися. Йому необхідні нові навчальні плани і навчальні програми, і педагоги, які взмозі передати зростаючі за обсягом і якістю наукові знання 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, творчого.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання даної проблеми і на які спирається автор. Проблема професійного вигорання вчителів не нова для сучасної педагогіки. Різні її аспекти вивчаються і психологами, і педагогами (С.Асмаковець, І.Мартинюк, Л.Карамушка, Л.Колесніков Р.Мільруд, Л.Мітіна, Ж.Новікова, В.Орел, Д.Трунов, Ю.Юдчиць та ін.), які досліджують формування емоційної регуляції педагогів, регуляцію їх емоційних станів, тощо. Учені досліджують професійне згорання педагогів, професійну дезадаптацію, професійну деформацію, шукають резерви ефективності педагогічної праці, розробляють методики уникнення емоційного згорання, форми і методи психолого-педагогічної підтримки педагогів, створення умов їх професійного довголіття.

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

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Професійне вигорання по суті – це вигорання психічне, емоційне. Учителі входять у групу професійного ризику, бо вони найтіснішим чином контактують з людьми, що призводить до емоційної виснаженості, деперсоналізації і редукції професійних досягнень. В результаті цього контакти з дітьми й колегами стають формальними, розвивається конфліктність, виникає почуття професійної некомпетентності.

Сьогодні вважається, 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.

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 бажають працювати в 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 вимагається бути і новатором у галузі викладання свого предмета, і організатором численних позакласних заходів, й активним учасником педагогізації батьків тощо. Учитель 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 проектах, мають постійно дбати про своє кар'єрне зростання.

Особливо 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, численних олімпіад, конкурсів, турнірів, опанування нового змісту освіти й упровадження нових критеріїв оцінювання знань. За нашими даними, сьогодні вчитель проводить у школі на 30 відсотків часу більше, ніж у радянські часи. Уже не кажучи, що в 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 і нервозна обстановка, 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, контролююча функція має пріоритет над іншими функціями управління. Це змушує вчителів постійно працювати в режимі внутрішнього й зовнішнього контролю, колосальної моральної та емоційної напруги.

Внутрішні фактори, що обумовлюють професійне вигорання, – це схильність до емоційної ригідності, інтенсивна інтеріоризація обставин професійної діяльності, слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності, моральні дефекти й дезорієнтація особистості.

Також до внутрішніх факторів професійного вигорання належить 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 утома, 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 відноситься до високостресових. Від нього очікується високий рівень результатів праці. Особливо це характерно для вчителів, які готують учнів до зовнішнього незалежного тестування, олімпіад і конкурсів Малої академії наук. Їх відповідальність зростає в рази, що викликає міцну енергетичну напругу, посилює емоційне реагування на успіхи учнів, на ставлення батьків і колег, розширює сферу економії емоцій. Усе це призводить до емоційного дефіциту.

Професійне довголіття педагога має різні аспекти прояву. Це й прагнення передавати досвід молодим колегам, і ставлення до свого здоров'я, до харчування, до оточення (колеги, родичі тощо), удосконалення аутокомунікації (удосконалення внутрішнього діалогу дозволяє рефлексувати емоційні, інтелектуальні, фізичні ресурси особистості) та ін. 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 напрямки: психопрофілактика, корекційно-відновлювана робота, психодіагностика, психологічна просвіта. Психопрофілактика передбачає навчання вчителя методам релаксації, медитації, аутогенному тренуванню, навичкам безконфліктного спілкування, вмінню аутокомунікацій.

Особливе місце в цьому процесі має займати розвиток навичок емоційної регуляції, психологічна мобілізація вчителів, які мають утруднення, підвищення їх стресостійкості. Це також обмеження

навчального навантаження, яке має враховувати психофізіологічні особливості вчителів, вік і стан здоров'я.

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 таких видів: Т-групи, групи зустрічей, гештальт групи, групи психодрами та ін.

Підтримка фізичного стану вчителів – це один із факторів подовження їх професійного довголіття. Відвідування басейну, участь у спортивних змаганнях, в цілому, активне дозвілля – відомий шлях до збереження і укріплення здоров'я.

Психодіагностика має передбачити вивчення рівня стресостійкості, емоційного інтелекту, мотивації і потреб, ціннісних орієнтацій, рівня самоактуалізації вчителя. Вона має проводитися обережно, щоб не травмувати педагога.

Змістом психологічної просвіти має виступити розширення знань учителів про їхні вікові особливості, їх ознайомлення з доступними засобами самооздоровлення (ароматерапія, апітерапія, йога, оздоровче дихання, збалансоване харчування тощо).

Важливою умовою професійного довголіття вчителя виступає його залучення до роботи з молодими педагогами. Саме регулярна передача досвіду педагогам-початківцям, турбота про їх професійне зростання надає вчителю з великим професійним досвідом сили для удосконалення власної інноваційної діяльності, активної педагогічної творчості.

Сьогодні найбільш поширеним засобом розвитку професійної майстерності вчителя, удосконалення якості його праці є безперервна освіта. Підвищення кваліфікації має бути регулярним, спрямованим на поповнення професійних знань і придбання вчителем нових методів навчання або виховання. Це – аксіома. Однак не менш важливим фактором тут виступає можливість учителя якомога ширше передавати свій досвід колегам на курсах підвищення кваліфікації, створення власної педагогічної майстерні, участь у наукових, науково-практичних і науково-методичних конференціях.

Формами психолого-педагогічної роботи також виступають: тренінгова робота, сеанси розвантаження, семінари, бесіди, персональні виставки, складання мемуарів, наставництво, педагогічні заходи щодо створення ситуації успіху вчителя.

Серед організаційних форм підтримки професійного довголіття педагогів – складання такого розкладу занять, який урахував би рівень емоційного вигорання вчителів, їх здоров'я, сприяння самооздоровленню, оптимізація навчального навантаження тощо. Важливо вчителів залучати до участі у творчих проектах за межами навчальної діяльності.

У загальноосвітніх школах, різних їх типах накопичений цікавий досвід саме психолого-педагогічної і соціальної підтримки професійного довголіття вчителів. Передовим в цьому можна вважати ліцей при Донецькому національному університеті. У довоєнні роки у ньому педагогічний колектив мав у своєму складі вчителів віком від 22 до 81 років. Прошарок педагогів віком від 40 до 55 років був до 60 відсотків. Всі вони мали вищу педагогічну категорію, педагогічне звання «Учитель-методист» або «Вихователь-методист». Сім вчителів були удостоєні почесного звання «Заслужений вчитель України» та «Заслужений працівник народної освіти України», чимало педагогів були нагороджені державними нагородами, мали звання «Відмінник освіти України».

Особливу увагу у ліцеї приділялося науковій діяльності. Всі педагоги обов'язково мали три години на тиждень для заняття науково-дослідною і дослідно-експериментальною роботою; директор ліцею був доктором педагогічних наук, професором, заступник – кандидатом педагогічних наук, три штатних вчителя мали науковий ступінь кандидата наук. Кожні п'ять років всі вчителі звітувалися про професійні досягнення перед педагогічною громадськістю держави на шпальтах Всеукраїнського науково-практичного журналу «Рідна школа» – органу Міністерства освіти і науки України і Академії педагогічних наук України. Вчителі також активно друкувалися у педагогічній пресі, брали участь у наукових заходах Донецького національного університету, Донецького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти. У багатьох учителів професійні нароби були визнані як інновації державного або регіонального рівнів.

Висновки. Кожний учитель-методист і вихователь-методист мав власну методику викладання або виховання, був автором педагогічної майстерні, активно передавав свій досвід вчителям України і Донеччини.

Іншими словами, професійне довголіття вчителя – це показник його професійної самоактуалізації. Правильний вибір професії педагога, емоційна включеність в педагогічну діяльність – одні з основних

шляхів до цього довголіття. В свою чергу 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 вчителів і керівників загальноосвітніх шкіл.

Література

1. Бойко В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В. Бойко. - М.: Информационно-издательский дом «Филинь», 1996.
2. Гройсман А. Самовнушение и психическая саморегуляция / А. Гройсман // Практична психологія та соціальна робота. – 2008. – № 11.
3. Елканов С. Основы профессионального самовоспитания будущего учителя / С. Елканов. – М, Просвещение, 1989.
4. Калошин В. Емоційний інтелект – головний показник ефективності використання людських ресурсів / В. Калошин // 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. Эмоциональная гибкость учителя / Л. Митина, Е. Асмаковец. – М.: «Флинта», 2001.
8. Новікова Ж. Особливості вікової періодизації та класифікації осіб похилого віку / Ж. Новікова // 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.

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ ШКОЛЬНОГО УЧИТЕЛЯ

В. Н. Алфимов

В статье показана 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.

PROFESSIONAL LONGEVITY OF A SCHOOL TEACHER

V. M. Alfimov

The author of the article discloses the actuality of the problem of support of teachers' professional longevity. Factors and symptoms of the professional burning down of teachers are examined; directions, forms and methods of support of teachers, in their professional longevity are defined.

Keywords: Teacher, professional longevity of teacher, factors of professional longevity of teacher, forms and methods of support of professional longevity of teacher.

Алфімов Валентин Миколайович – доктор педагогічних наук, професор кафедри педагогіки Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (Северодонецьк, Україна). E-mail: alfimov_val@meta.ua

Alfimov Valentyn Mykolayovych – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor of the Department of Pedagogics, Volodymyr Dahl East Ukrainian National University (Severodonetsk, Ukraine). E-mail: alfimov_val@meta.ua