

УДК 159.922.2:37-051

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-2.13>**О. М. Кадук**

магістрант

Донецький інститут

ПАТ «ВНЗ «Міжрегіональна академія управління персоналом»,

методист

Донецький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ СУЧАСНОГО ПЕДАГОГА

Сучасні вчителі вже не виступають як однозначні гаранті науки та знань – завдання, яке стоїть перед українським педагогом, значно ширше. В арсеналі професійних навичок на перше місце стають уміння співпрацювати з дитиною, толерантність, емпатійність, абстрагування від особистих цінностей і переконань. Навички лектора, інформатора мають бути лише в поєднанні з можливостями інноватора та реформатора, який не лише спроможний доносити відомі факти, але і розкривати їх бачення із різних сторін, давати змогу застосовувати всі набуті знання у практичній діяльності. Ставати тренером, коучем, організатором в освітньому, а надалі і власному життєтворчому процесі для молодого покоління. Вчитель має підводити учнів до нових, нестандартних рішень виходу із форматних ситуацій, супроводжувати на шляху до знань, навчити самостійно обирати необхідний матеріал із безкінечного інформаційного потоку. Нові методи роботи вимагають нового якісного, компетентного підходу, що часом стикається з опором із боку самих педагогів. Фахівці вбачають у таких змінах проблему, адже це додаткове навантаження, зміна комфортного професійного середовища, що змушує проявляти гнучкість, адаптивність і стійкість. Такі запити мають поєднуватись із досить інтенсивним темпом роботи, умінням знаходити підхід як до кожного учня, так і до їхніх батьків, колег, керівництва. З огляду на ці фактори запорукою успішності у професійній сфері цих фахівців є здатність до резильєнтності, тобто життєстійкості, можливості відновлення після несприятливих обставин. У статті наведено результати дослідження психоемоційних проблем сучасних педагогів, відображено проведення корекційно-розвиткової роботи зі зменшення впливу несприятливих факторів на професійну діяльність педагога та оволодіння навичками резильєнтності. Окреслено перспективи подальшої дослідницької роботи та запропоновано висвітлення результатів дослідження для практичного застосування фахівцями психологічної служби, методичними службами, відділами (центрами) освіти, інститутами післядипломної педагогічної освіти.

Ключові слова: резильєнтність, психоемоційний стан, професійне вигорання, психологічна про-світа, самозбереження, самовідновлення, освітнє середовище.

Постановка проблеми. У сучасному світі питанням освіти приділяється все більше уваги – про це свідчить і реформа загальної середньої освіти в Україні, зокрема зміна стандартів освітнього процесу [1, ст. 380]. Адже можливості сучасних поколінь значно випереджають здатність до засвоєння нових знань у попередників, а відповідно, і вимагають фундаментально іншого підходу до подання цих знань фахівцями освіти. Змінюється не лише формат подачі інформації – тепер це не готова константа, яку лише необхідно сприйняти і засвоїти, а пошук різнобічного підходу до вирішення завдання, завжди пошук, завжди новаторство. Окрім того, інформаційні технології стають неодмінним атрибутом на будь-яких уроках, адже це невіддільна частина життя сучасної людини. Змінюються акценти з узагальнення дитячого колективу за загальноприйнятими критеріями на виокремлення особистості, інклюзивний підхід до навчання, розвиток індивідуальності, дитиноцентризм [2, с. 7].

За таких умов постає завдання оволодіння такими навичками самозбереження, що могли б не тільки знімати психоемоційне напруження, але і закріплювати позитивний результат на довготривалий строк. Такі навички розвиваються за резильєнтності – здатності до самозбереження, відновлення, життєстійкості на основі власних внутрішніх ресурсів. Водночас постає завдання не лише до практичного відпрацювання цими навичками, але і до необхідної психоедукації з питань першопричин виникнення певних реакцій організму на відповідні фактори. Адже не завжди педагогічні працівники впевнені у взаємозв'язку між виявом певних емоційних, психосоматичних станів і довготривалих або ситуаційних проблем.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Термін «резильєнтність» є відносно новим для вітчизняної науки, проте у світовій психології він активно застосовується починаючи із 70-х рр. минулого століття. Найчастіше україномовним аналогом «резильєнтності» виступає поняття

«життєздатність». А. Лактіонова, В. Мазілов, А. Махнач, О. Рильська наполягають на синонімічності цих понять і адекватності перекладу «життєздатність» як «резильєнтність».

Формування резильєнтності безпосередньо залежить від здатності до реагування і подолання несприятливих факторів зовнішнього світу, стійкості емоційного стану особистості завдяки позитивному життєвому досвіду [3, с. 20]. Враховуючи, що професійна діяльність є одним із важливих складників життєдіяльності людини, навички резильєнтності в цій сфері допоможуть не лише видобувати впевнену позицію в підході до роботи, але й досягти успіху шляхом поєднання набутого досвіду і нових стратегій виходу із проблемних ситуацій. Трансформація загальної життєстійкості як рефлексивного явища у навички щодо підвищення професійного зросту для педагогічних працівників була основним запитом щодо проведення дослідження.

Мета статті. Головною метою статті є встановлення проблеми психоемоційного стану педагогічних працівників у зв'язку з фаховою діяльністю та запропонування технологій розвитку навичок резильєнтності як таких, що сприятливо впливають на професійний розвиток.

Виклад основного матеріалу. Тенденції і реформування освіти на основі життєвих компетенцій мають утворити заклад освіти такого рівня, що здатен виховувати конкурентоспроможного, інноваційного та екологічного здобувача освіти. Створення потужної методичної бази, супроводжуючі технології та супервізійні зустрічі мають максимально полегшити питання адаптації педагогів до нових умов праці.

Але готовність до змін виявляється не завжди домінуючою у представників педагогічної ланки – понаднормовий робочий день, високий рівень емоційного та інтелектуального напруження, висока

ймовірність стресу не є сприятливими умовами для адаптаційних процесів. Сприймати нові умови з певним дискомфортом є нормальною реакцією для людського організму, адже наша психіка прагне захистити нас і утримати сприятливі умови для життєдіяльності якнайдовше. Але коли процес сприйняття дійсності затягується, а середовище вимагає високо рівня функціональності, тоді починається підвищене нервово напруження, що забирає на себе всі ресурси організму. Коли причини такого стану виявляються через фахову діяльність – це є вагомими ознаками професійного вигорання, що не лише унеможлиблюють якісний розвиток, але і нівелюють усі інші сфери життєдіяльності [4, с. 34].

Упродовж вересня-листопада 2019 р. на базі Донецького інституту післядипломної педагогічної освіти (м. Краматорськ) проводилось дослідження індивідуально-психологічних особливостей педагогів закладів загальної середньої освіти, що впливають на розвиток резильєнтності. Вибірку дослідження склали 103 респонденти – педагоги закладів загальної середньої освіти Донецької області. Жіноча вибірка – 82 (84,5%) випробуваних, чоловіча – 21 (15,5%) випробуваних, у віці 25–69 років. Середній вік випробуваних – 42 роки.

Методи дослідження: спостереження, анкетування, бесіда, вивчення літературно-історичних джерел за темою дослідження, експеримент (констатувальний, формуючий, контрольний зріз); діагностичний інструментарій: 16-ти RF-опитувальник Кетелла для визначення індивідуальних особливостей опитуваних, опитувальник Леонгарда-Шмішека для визначення акцентуацій характеру, методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка, шкала «Професійного стресу» Д. Фонтана, методика визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова, коефіцієнт кореляції Кендала.

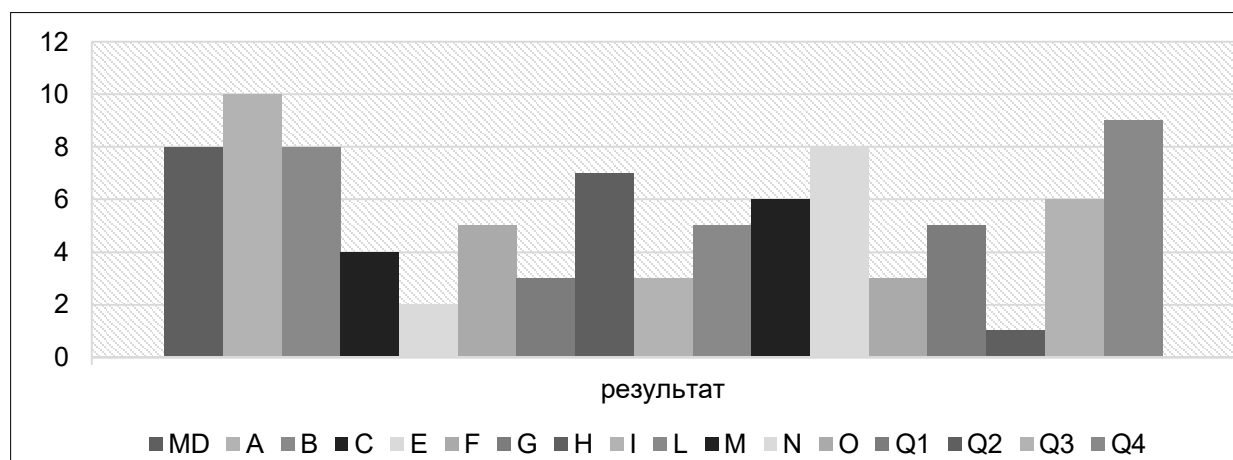


Рис. 1. Індивідуально-типологічні особливості респондентів

Довідка: 0-12 – стін-бали методики, фактори: MD – самооцінка, A – замкнутість-комунікативність, B – інтелект, C – емоційність, E – підлеглість-домінантність, F – стриманість-експресивність, G – нормативність поведінки, H – сором'язливість-сміливість, I – жорстокість-чуттєвість, L – довіра-підозрілість, M – практичність-мрійливість, N – прямолінійність-дипломатичність, O – спокій-тривожність, Q1 – консерватизм-радикалізм, Q2 – конформізм-нонконформізм, Q3 – самоконтроль, Q4 – розслабленість-напруженість, max – максимально можливий р-т

Результати дослідження. За 16-ти RF-опитувальником Кетелла для визначення індивідуальних особливостей було визначено, що в переважній кількості опитаних педагогів домінує адекватна самооцінка, на високих показниках комунікативність, інтелект і дипломатичність, що притаманне представникам освітньої категорії, водночас важливо звертати аспект на показники підлеглість-домінантність, сором'язливість-сміливість і самоконтроль, що змінюються залежно від специфіки роботи (рис. 1).

За опитувальником Леонгарда-Шмішека було визначено акцентуації характеру, притаманні педагогам, серед яких домінуючі позиції зайняли гіпертимічний (21%), афективно-екзальтований (14%), демонстративний (16%) і циклотимічний (10%) типи, що говорить про вплив особистісних характеристик на професійні навички. Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка для виявлення рівня емоційної втоми педагогів показала, що відчуття напруги притаманне 42% опитаних, резистенція – 23%, а виснаження – 27%, що є вагомим показником для підвищення роботи з навичок емоційного самозбереження. За шкалою «Професійного стресу» Д. Фонтана для виявлення рівня стресу, пов'язаного з професійною діяльністю, було визначено, що високий рівень спостерігається в 4% опитаних, достатній – у 10%, середній – у 12% відповідно, що свідчить про доцільність застосування технік самовідновлення. Методика визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова для виявлення рівня дискомфорту на роботі показала, що

психоемоційне виснаження відчувають 38% респондентів, особистісне віддалення притаманне 14%, а зниження професійної мотивації відчувають 18%, що також показує на високу перспективу з роботи покращення психоемоційного стану, пов'язаного з професійною діяльністю.

Враховуючи отримані результати, можна зробити висновок, що актуальність проблеми напруження та емоційної нестабільності представників освітніх професій потребує втручання кваліфікованих спеціалістів із психологічного здоров'я з метою просвіти та відбудови алгоритму дій самопомогі. На цих засадах була сформована програма корекційно-розвиткових програм для використання педагогічними працівниками закладів освіти «Підвищення резильєнтності педагогів як важливої умови якісного професійного розвитку».

Метою цієї програми є оволодіння практичними навичками психоемоційного самозбереження та саморегуляції, підсилення тенденцій щодо запобігання професійному вигоранню, підвищення професійної стресостійкості як важливі умови для фахового розвитку сучасного педагога. Основною особливістю застосування цієї програми є те, що вона орієнтована на використання педагогами безпосередньо в закладі освіти за неможливості впровадження практичним психологом чи фахівцем психологічної служби. Ураховуються важливі складники проведення корекційно-розвиткового заняття зі спрощенням специфічної психологічної термінології – доступна психопросвіта, екологічні технології самовідновлення, раціоналізація власних ресурсів (рис. 2).

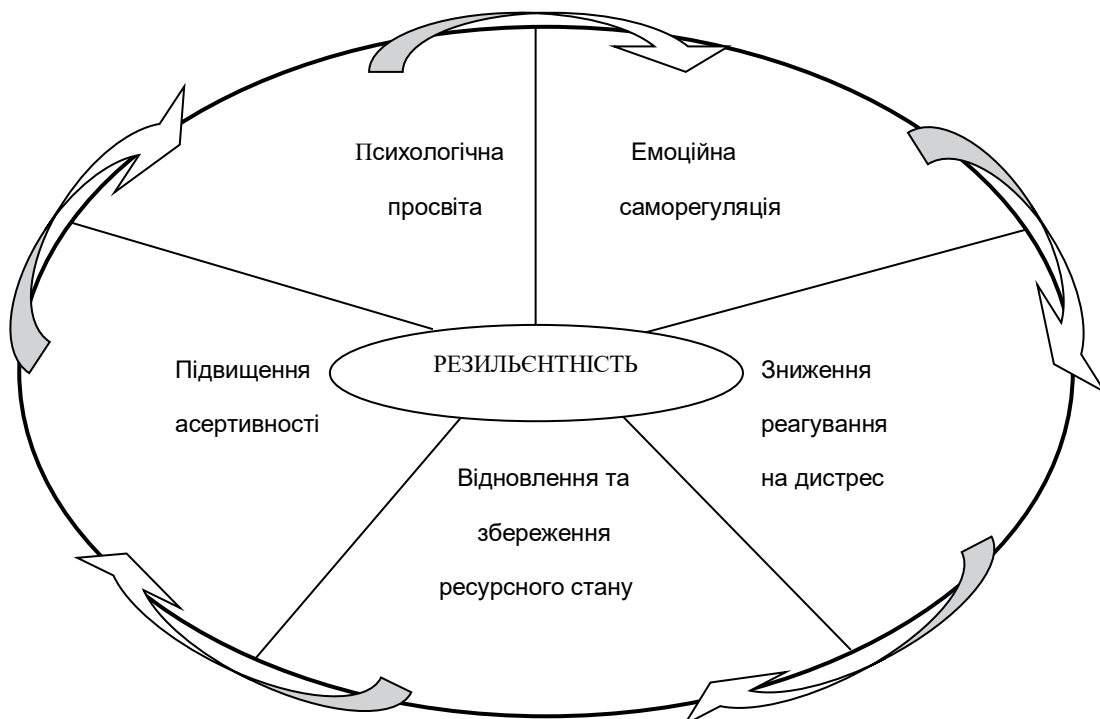


Рис. 2. Ключові аспекти у формуванні корекційно-розвиткової програми

Формою впровадження цієї програми було обрано заняття з елементами тренінгу як такі, що спрямовані на створення позитивної атмосфери в групі та на отримання сформованих навичок і життєвих компетенцій [5, с. 15]. Отже, після завершення впровадження корекційно-розвиткової програми було отримано такі показники: індивідуально-типологічні особливості респондентів залишились майже без змін, так само як і акцентуації характеру, притаманні педагогам, серед яких домінуючі позиції зайняли гіпертимічний (20%), афективно-екзальтований (14%), демонстративний (16%) і циклотимічний (11%) типи.

Якісні показники результативності впровадження корекційно-розвиткової програми показують більш суттєві зміни в тих особистісних якостях, що швидше піддаються реформуванню, – це відчуття напруги, загальне та психоемоційне виснаження. Насамперед, це пов'язано з тим, що вправи на підвищення психофізіологічного відновлення сприймаються майже одразу – реакція тіла (соматики) стимулює швидше зниження негативних симптомів і закріплення позитивного результату. Інші показники дослідження в контрольній та експериментальній групах, що наочно показані на діаграмі (рис. 3), згідно з якими простежується дещо слабша динаміка (від 2 до 5 %), пов'язані зі значно довготривалішими негативними впливами та глибинними особистісними процесами. Задля ефективнішої зміни рівня професійного стресу та посилення мотивації варто не лише працювати з певними працівниками, але й із закладом загалом. Закріплення позитивної динаміки також залежить від різноманітності та систематичності запропонованих вправ і технік із підвищення навичок резильєнтності.

Ураховуючи отримані результати, можна зробити висновок, що проведена тренінгова робота показує ефективний результат, згідно з коефіцієнтом рангової кореляції Кендела між якісними ознаками є значущий ранговий кореляційний зв'язок. Отже, $t > T_{кр}$ ($1 > 0.52$), що говорить про

чіткий якісний результат. Ефективність проведеної роботи статистично доведена під час застосування для педагогічних працівників і може бути рекомендована до використання в закладах загальної середньої освіти.

Висновки. Загальні якості резильєнтності у формі емоційної витримки, стресостійкості, ресурсності та психологічної компетентності являють собою певний внутрішній «стержень» особистості, її стійку та зрілу систему переконань, що дає змогу успішно справлятися як із проблемами загалом, так і конкретно професійними несприятливими ситуаціями.

Важливим аспектом під час формування корекційно-розвиткової програми є її доступність і доцільність, адже спрямовуватись вона повинна як інструмент самопомоги та поширення серед педагогічних, а не лише психологічних фахівців.

Окреслені запити, що сформувались під час проведення дослідження, спрямовують на впровадження систематичної роботи практичного психолога з педагогічним колективом у закладі освіти або зборах методичних об'єднань з підсилення стресостійкості, емоційної витривалості та асертивності, що доцільно проводити використовуючи просвітницькі заходи, ворк-шопи, коуч-сесії, тренінги тощо з метою просвіти та відбудови алгоритму дій самопомоги.

Показники, що були отримані під час експериментального дослідження, характеризують, що впровадження корекційно-розвиткових занять має бути систематичним і лонгітудним, бо зміни відбулись безпосередньо в результатах психоемоційних проявів, а особистісні та індивідуально-типологічні особливості не зазнали характерних змін. Під час впровадження системи заходів, спрямованих на розвиток навичок резильєнтності як одного із ключових аспектів психоемоційного розвитку педагогічного працівника, можливо досягти більш високої психосоціальної гнучкості та, як наслідок, більш якісної продуктивності у професійній сфері.

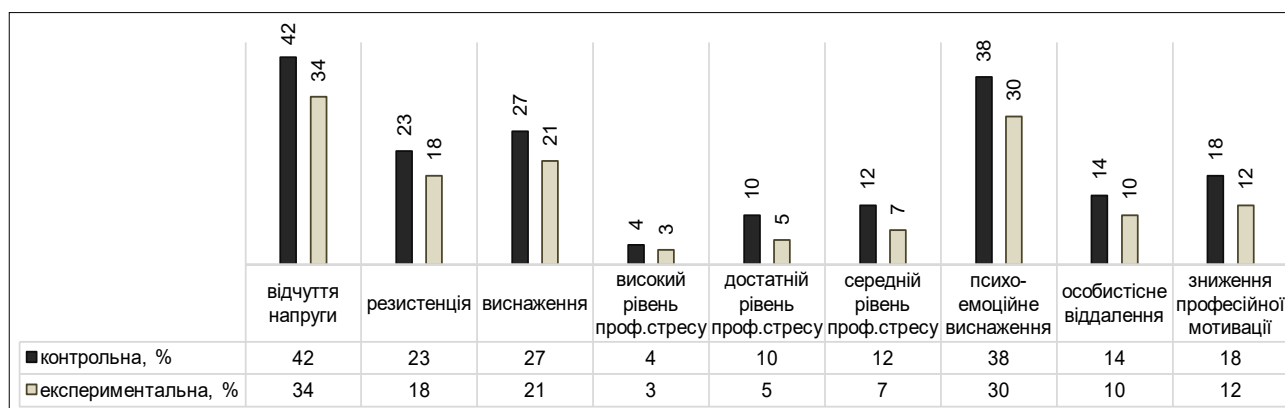


Рис. 3. Показники рівня емоційної втоми, професійного стресу та психічного вигорання у респондентів до та після проведення корекційно-розвиткової роботи

Література:

1. Закон України «Про загальну середню освіту». URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/651-14>.
2. Нова українська школа. URL: <https://mon.gov.ua/ua/tag/nova-ukrainska-shkola>.
3. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. / Н. Гусак, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкін, А. Максименко, С. Богданов, О. Бойко ; за заг. ред. Н. Гусак ; Нац. ун-т «Києво-Могилянська академія». Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
4. Психолог у НУШ: радісно та впевнено руш! Путівник психолога в Новій українській школі / заг. ред. Є. Афоніна, О. Заріцький, Н. Міщенко. Краматорськ : Витоки, 2018. 250 с.
5. Вчимося самостійності : навч.-метод. посіб. / за заг. ред. Т.П. Спіріної; автор. кол. : Ю.М. Галустян, А.В. Каравай, А.Б. Кочарян, Т.Д. Мельник. Київ : Видавництво ФОП Москаленко О.М., 2011. 212 с.

Kaduk O. M. Key aspects of the professional quality's development of the modern teacher

Modern teachers are no longer acting as unambiguous guarantors of science and knowledge – a task that is facing the Ukrainian teacher much wider. In the arsenal of professional skills the ability to work with the child comes first, tolerance, empathy, abstraction from the personal values and beliefs. The skills of the lecturer, the informant, should be only combined with the capabilities of the innovator and the reformer, who is able not only to convey well known facts, but also to reveal their visions from different sides, to be able to apply all the acquired knowledge in practical activity. To become a trainer, coach, organizer in the educational, and subsequently your own life-creating process for the younger generation. The teacher should lead students to new, non-standard solutions to formats, to accompany on the way to knowledge, to teach independently choose the necessary material from the infinite informational flow. New methods of work require a new qualitative, competent approach, which sometimes meets resistance from the teachers themselves. Specialists see such changes as a problem, because it is an additional workload, a change in a comfortable professional environment, which makes them exhibit flexibility, adaptability and resilience. Such requests should be combined with a rather intense pace of work, the ability to find an approach both to each student, and to their parents, colleagues, and guidance. Taking these factors into account, the key to success in the professional field of these specialists is the ability to resilience, that is, vitality, the ability to recover from the adverse circumstances. The article presents the results of the research of modern teachers' psycho-emotional problems, reflects the implementation of the correction and development work of reducing the impact of adverse factors on the professional activity of the teacher and mastering the resilience skills. The prospects of further research work are outlined and the results of the study are highlighted for practical application by the specialists of psychological service, methodological services, departments (centers) of education, institutes of postgraduate pedagogical education.

Key words: *resilience, psycho-emotional condition, professional burnout, psychological education, self-preservation, self-recovery, educational environment.*