

**Хозраткулова І.А. (Миколаїв, Україна)**

## **ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ УСПІШНОГО ПРОФЕСІЙНОГО САМОРОЗВИТКУ ПЕДАГОГА**

У тезах розглядається проблема професійного саморозвитку педагога у період змін. Акцентується увага на необхідності усвідомлення вчителем механізмів компенсації витраченого ресурсного потенціалу під час системної трансформації освіти. Автор наголошує на необхідності наявності, а згодом і розумної реалізації самопідтримуючої особистісної програми як базової позиції в якості превенції професійної деформації спеціаліста.

**Khozratkulova Iryna (Mykolayiv, Ukraine)**

## **PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF SUCCESSFUL PROFESSIONAL TEACHER'S SELF-DEVELOPMENT**

Theses address the problem of the teacher's professional self-development in the period of change. Emphasis is placed on the need for the teacher to understand the mechanisms of compensation of spent resource potential during the systematic transformation of education. The author emphasizes the need for, and subsequently, the reasonable implementation of self-supporting personal program as a basic position as a prevention of professional deformation of the specialist.

Система освіти сьогодні характеризується значними інноваційними перетвореннями, головними є розвиток, саморозвиток і самовдосконалення особистості. Нашому суспільству необхідно мати людину духовно зрілу і фізично здорову та соціально адаптовану. Сучасний вчитель має бути готовим до подолання фізичних та нервових навантажень без зниження якості навчального процесу. Актуальною і досі невирішеною залишаються проблема збереження здоров'я вчителів. У зв'язку з цим, зростає інтерес до вивчення психологічних механізмів саморозвитку та самореалізації особистості без втрати здоров'я, які виступають основою результативної педагогічної діяльності.

Рівень педагогічної та психологічної компетентності вчителя постійно зростає, що обумовлено новими соціальними запитами до рівня освіченості

учнів. У педагогічній діяльності це змушує вчителя постійно шукати нові сучасні шляхи професійного зростання, що передбачає чималу витрату власної енергії. Проблема в тому, що практичні розробки як відновлювати психологічні сили, як компенсувати витрачену енергію, де брати додаткові внутрішні ресурси, не достатньо представлено як у вітчизняних дослідженнях з психології праці, так і у тренінгах з цілепокладання.

На думку Г.Костюка «... усвідомлюючи свої досягнення і недоліки, особистість виявляє прагнення до самовдосконалення...». Так яким має бути особистісний потенціал педагога, щоб без шкоди для здоров'я досягати професійних і особистісних цілей, та відповідати сучасним стандартам нової української школи? Очевидно, що великі енерговитрати, треба якось компенсувати, інакше це спричиняє емоційне вигорання та професійну деформацію спеціаліста. Центральним питанням стає вибір механізму формувань синдрому генезу, тобто невротичний чи психосоматичний шлях буде реалізовано. Головним чинником, який впливає на виникнення та подолання соматичних розладів є емоційний стан. Особливо негативно впливає емоційний дистрес з такими афектами, як страх, тривога, пригніченість, що супроводжуються безініціативністю та відчуттям безнадійності.

Результати наших наукових спостережень серед вчителів різних вікових груп та з різним віковим стажем доводять, що у 38% опитуваних більшість робочого часу триває негативний емоційний фон, вони не вміють справлятися з труднощами і неадекватно реагують на невдачі. Тоді постає питання: «Які додаткові ресурси дозволяють вчителю якісно виконувати свої професійні обов'язки»?

Компенсування психічних енерговитрат може здійснювати за рахунок знаходження ресурсів психіки. Так, психологами, які досліджують мотиваційну сферу особистості доведено, що людина займаючись улюбленою справою, яка супроводжується станом захоплення накопичує психічне здоров'я. Переживання радості, натхнення, щастя під час внутрішньо мотивованої діяльності досліджував німецький психолог Х.Хекхаузен. Людина відчуває

задоволення, спокій, швидко течію часу, зникає все зайве, залишається лише робота.

Ми вважаємо, що наявність психічного потенціалу і вміння його раціонально використовувати корелюють з результативністю у досягненні цілей. Обережне та адекватне використання внутрішнього потенціалу особистості є необхідною мірою відновлення емоційного балансу тобто сприяє збереженню і укріпленню здоров'я. В іншому випадку – це негативно вплине на стан психічного, фізичного та соціального здоров'я.

В основі особистісного зростання знаходиться процес самоактуалізації та самореалізації. Багатий досвід психологів - практиків та науковців доводить, що накопичувати, розкривати та реалізовувати особистісний потенціал допомагають арттерапевтичні методики. Широку концептуальну базу мистецтво арттерапії набуло завдяки роботам К.Юнга, А.Маслоу, К.Роджерса та інших. З точки зору представників гуманістичного напрямку основна мета арттерапії складається у гармонізації розвитку особистості через розвиток здібності до самовираження, до самореалізації і до самопізнання. Різні методи арттерапії є надійним діагностичним інструментарієм для визначення та усвідомлення потенціалу особистості. Ряд дослідників Т. Зинкевич - Євстигнеєва, О.Копитін, Л.Лебедева, О. Тараріна та інші психологи визначають арттерапію як діючий самопідтримуючий механізм функціонування психіки.

Отже, у процесі професійного саморозвитку для психологічної підтримки педагога необхідно використовувати арттерапевтичні методи, які компенсують великі енерговитрати та дають можливість та бажання впевнено рухатися далі досягаючи поставлені цілі.



Отже, емоційний інтелект є складовою педагогічної майстерності і особистісної зрілості. Його розвиток є надзвичайно значущим для успішної самореалізації педагога.

#### САМОРОЗВИТОК ТІЛЬКИ ПІСЛЯ САМОПІДТРИМКИ

- \* існування механізму розумного розкриття власного потенціалу, формування вмінь користування психологічними ресурсами та розвиток навичок само підтримки
- \* в якості превенції професійної деформації спеціаліста.

\*

програма самопідтримки, як базова ресурсна позиція (основа) для саморозвитку особистості вчителя

Так з міністерських наказів та з різних нормативних документів стає зрозумілим, що Вченими доведено, що стан психічного здоров'я органічно пов'язаний зі станами фізичного і соціального благополуччя.

При виконанні діяльності, людина яка мотивована внутрішньо, - з'являється відчуття потоку.

Тоді виникає низка питань: - Де брати внутрішні ресурси? За якими критеріями розуміти, що потенціал вже використано? Які внутрішні і зовнішні можливості відкриваються переді мною в разі реалізації власного потенціалу?

Переживання радості, натхнення, щастя під час діяльності німецький психолог Х,Хекхаузен назвав - психічним потоком [//]. Саме такий стан підживлює сили для особистісного зростання, а згодом і повної реалізації власного творчого потенціалу.

Сучасний вчитель постійно шукає способи підвищення якості і результативності професійної діяльності – це вимога нашого часу. А, для того, щоб процес саморозвитку не перетворився у даремну втрату душевних сил і енергії треба розуміти механізм та детермінанти психологічного зростання особистості. Очевидно, що у процесі досягнення поставлених цілей треба використати психічні ресурси. Як? і скільки? – це питання складності поставленої задачі.

**Ідея нашого дослідження – знайти шляхи** раціонального використання психічного потенціалу особистості та виявити адекватні способи накопичення психічних ресурсів.

**Мета:** усвідомлення неможливості досягнення цілей у процесі професійного зростання без накопичення корисного енергетичного потенціалу для подальшого розумного його використання, як необхідної умови успішної професійної діяльності.

**Задача:** пошук психічних особистісних ресурсів для гармонійного саморозвитку та самореалізації.

Саморозвиток неможливий без [//].

Складові елементи ресурсної самопідтримуючої програми:

Внутрішня (зовнішня) мотивація плюс емоції, які позитивно впливають на гормональний фон особистості. Тобто позитивні відповіді на питання: навіщо я це роблю, та що я при цьому відчуваю?

На етапі реформування освіти, так чи інакше у вчителя з'являється бажання змінити себе і пустити життя по іншому руслу. Виникає потреба в отриманні нових знань, умінь, вражень, випробуванні своїх сил, можливостей. У цьому етапі трансформації психологічна підтримка учителя не буде зайвою. Широку концептуальну базу мистецтво арт – терапії набуло завдяки роботам А.Маслоу, К.Роджерса. З точки зору представників гуманістичного напрямку основна мета арттерапії складається у гармонізації розвитку особистості через розвиток здібності до самовираження, до самореалізації і до самопізнання. Ряд дослідників О. Копитін, Лебедева, Зинкевич –Євстигнєєва, О. Тараріна, та інші психологи - науковці бачать нерозривний зв'язок між арт – терапією і розвитком творчих здібностей. Методи психологічної арттерапії сприяють усвідомленню своїх потреб, осмисленню особистісних ресурсів, розширенню власних можливостей і, звичайно, розвитку творчості [//]. Науковці та психологи –практики вже довели, що «...мистецтво дозволяє в особливій символічній формі реконструювати конфліктну травматичну ситуацію і знайти її вирішення через переструктурування цієї ситуації на основі креативних здібностей суб'єкта...».

Самовдосконалення завжди починається з постановки цілей, тобто з осмислення себе і своїх потреб. Задоволення базових потреб є першим кроком реалізації самопідтримуючої програми.

Усвідомлення бажань, відчуття осмисленості існування і самореалізації – ці поняття мають відношення до категорії повноти життя і психологічного благополуччя.

[//].

Переживання «Я знаю і я можу»! надають відчуття повноти своїх можливостей, усвідомити себе професіоналом у своєї сфері.

В ідеалі, професійна діяльність має бути спрямована на накопичування психічних ресурсів людини і підвищення адаптаційних можливостей психіки, гармонізацію соціального розвитку.

У житті людини емоційний фактор має дуже велике значення. Ми приходимо до того, що у процесі професійної діяльності людина має знаходитися у стані психічного потоку, а не відчувати психологічний дискомфорт. Продуктивність педагогічної діяльності напряму залежить від таких психологічних якостей, як емоційність, комунікабельність та емпатія.

програми ресурсної реалізації

Ресурсна програма розвитку особистості

Ряд исследователей видят неразрывную связь между

– подобное утверждение находим в трудах

Внимание многих исследователей было обращено

Роль эмоциональной компетентности состоит в том, что она способствует сохранению укреплению здоровья личности, особенно это актуально для педагога благодаря своим ключевым компетенциям.

Людам с большой эмоциональной ясностью удаётся легче других справиться со стрессовыми ситуациями, быстрее восстановить эмоциональный баланс.

По исследованиям социологов, величина информации в сутки, которая поступает к человеку, распределяется таким образом: 60-70% – отрицательная; 15-20%– индифферентная и 15-20% положительная. Результатом отрицательной информации являются отрицательные эмоции, положительной – положительные.

план саморозвитку особистості, що включає цілі, яких би ви хотіли досягти.

7 синдрому \"професійного вигорання\" як на слідку довготривалих професійних стресів.

Ще у 2005 р. у своєму психологічному дослідженні Зайчикова Т.В. Установлено, що розвиток професійного вигорання у вчителів відбувається через компонент синдрому - резистенцію, тобто, найбільш поширеними симптомами прояву синдрому у вчителів є неадекватне вибіркове емоційне реагування, редукція професійних обов'язків, розширення сфери економії емоцій.

Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу. – М.: Педагогика, 1997. – 304 с.

Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / За ред. Л. М. Проколієнко. –К.: Рад. школа, 1989. –608 с.

Леонтьев А. Н. Проблемы развития психики / А. Н. Леонтьев. – М.: МГУ, 1972. – 565 с.

Хекхаузен