(cc) BY

Варвулева Наталья Леонидовна
магистрант
Иваненко Алена Сергеевна
магистрант
Ткаченко Ирина Валериевна
д-р психол. наук, профессор
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»
г. Армавир, Краснодарский край

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЖИЗНЕННЫХ РЕСУРСОВ ПЕДАГОГАМИ ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: *в статье рассматриваются особенности развития педагога в зрелом возрасте. Авторы делают акцент на факторах, которые могут стать как ресурсами поддержки в стрессовых ситуациях, так и способствовать эмоциональному выгораю педагога зрелого возраста. Делается вывод, что создание качественно работающей психологической службы образовательных учреждений поможет сохранению психологического здоровья педагогов.*

Ключевые слова*: педагоги, ресурс, жизненный ресурс, зрелый возраст, развивающие технологии, самооценка, коммуникативная компетентность.*

Педагогическая деятельность – это особый вид деятельности, который характеризуется повышенным уровнем взаимодействия с окружающими людьми. Большое количество контактов с людьми разных возрастов, разных социальных статусов, разных профессиональных направленностей оказывает как положительное, так и негативное влияние на личность педагога. Умение взаимодействовать как с учащимися разных возрастов, так и с родителями, коллегами, руководством способствует развитию жизненных ресурсов учителя, но в то же время насыщенность и разноплановость коммуникаций может привести к эмоциональному выгоранию в зрелом возрасте.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Какие же жизненные ресурсы используют педагоги для сохранения эмоционального баланса в зрелом возрасте? И какие факторы могут способствовать переходу ресурсов из источника развития и поддержки личности к фактору, способствующему эмоциональному выгоранию.

Зрелый возраст-период жизни человека, когда опыт и прожитые годы позволяют понять многие жизненные ситуации, принять события, которые раньше, возможно, человек не принимал и в тоже время, это период, который позволяет личности пересмотреть свои интересы, пересмотреть жизненные приоритеты или же, наоборот, увлеченно развиваться в той деятельности, которую он выбрал раннее. На эмоциональное состояние педагогов оказывают влияние многие факторы. Такие как социально-экономическая ситуация в стране, семейное положение, взаимодействие с членами семьи, удовлетворенность профессиональной деятельностью и условиями своего труда.

Чаще всего избежать эмоционального выгорания в профессиональной сфере педагогам помогают : интеллектуальное развитие (педагоги, которые интересуются новыми технологиями, новыми фактами, появившимися в их специальности в меньшей степени подвержены переживанию стресса); поддерживающие супружеские и родительско-детские отношения (возможность педагога переключить свое внимание на семью и ощутить эмоциональную поддержку со стороны супругов, детей, внуков, позволяет события, связанные с профессиональной сферой принимать адекватно и не поддаваться депрессивному состоянию в случае каких-либо неудач); личностные качества (высокий уровень коммуникативной компетентности, уверенность в себе, адекватная самооценка, психологическая уравновешенность). Все это способствует развитию жизненного потенциала личности и появлению новых ресурсов для покорения инновационных технологий.

Но эти же самые ресурсы могут стать факторами, усугубляющими эмоциональное выгорание личности в зрелом возрасте. Так, интеллектуальные перегруз (большое количество информации, которую педагогу необходимо переработать, изучить и внедрить в учебный процесс по заданию руководства) может привести к тому, что учитель будет формально выполнять свои обязанности. В связи с чем,

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

у него пропадет интерес к профессиональной деятельности, и как результат-эмоциональное выгорание. Семейные отношения также могу отразиться на негативном самочувствии личности. Зрелый возраст человека часто совпадает с период с кризисными периодами жизни (семейный кризис 17–25 лет, кризис детей подросткового возраста, кризис самой личности зрелого возраста). И если педагог не найдет способы сохранения своего психологического здоровья -он не сможет преодолеть эмоциональное выгорание.

Очень многое зависит от личностных качеств человека. Даже при сложившейся стрессовой ситуации педагог, имеющий регулировать свое эмоциональное состояние, может помочь себе.

Таким образом, хотелось бы отметить, что очень важно, чтобы изменения, которые происходят в образовательной сфере учитывали, что все нововведения будет внедрять педагог – человек, у которого кроме профессиональной сферы существуют и свои личные интересы. И чтобы новые возможности, новые открытия, модернизация стали ресурсами его развития необходимо осуществлять психологическое сопровождение педагога и внедрение новых технологий. Качественно работающая психологическая служба образовательных учреждений будет способствовать позитивному развитию педагогов зрелого возраста.

Список литературы

1. Ткаченко И.В. Жизненный ресурс как средство коррекции эмоциональных нарушений личности / И.В. Ткаченко, Н.Л. Варвулева, А.С. Иваненко // Психология личностного взаимодействия в современном обществе. Сборник материалов I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 2022. – С. 151–155.

2. Ткаченко И.В. Модернизация педагогического образования: направления и технологии сопровождения профессионализации личности / И.В. Ткаченко, Л.А. Сасацян // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. Серия: Познание. – 2020. – №1. – С. 68–71.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

3. Ткаченко И.В. Ресурсные технологии психологической помощи лицам среднего возраста / И.В. Ткаченко, Д.С. Синявин // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2020. – №3. – С. 713–718.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)