

УДК 37.015.3

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА В ГЕРМАНИИ: ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ

Шитова И.Ю.

*Таврический национальный университет имени В.И.Вернадского, Симферополь, Украина
E-mail: ishitowa@mail.ru*

В докладе, составленном Организацией экономического сотрудничества и развития (ОЭСР) проанализирован широкий круг вопросов, связанных с состоянием современной системы образования. Выделен ряд проблем, которые могут, заявить о себе в ближайшем будущем в некоторых районах европейского образования. Старение педагогических кадров является одной из них. Изучение и анализ научной литературы, позволил уточнить специфику профессиональной деятельности педагога в Германии, выделить факторы, составляющие нагрузку педагога и определить подходы, способствующие сохранению профессионального здоровья педагога. В результате анализа зарубежной психологической и педагогической литературы выявлен ряд вопросов актуальных в период общественных трансформаций и преобразований в сфере образования Украины ориентирующейся на Европейские стандарты.

Ключевые слова: выгорание, профессиональный стресс, социально-психологические факторы, личностные особенности

ВВЕДЕНИЕ

Организация экономического сотрудничества и развития (ОЭСР), используя данные Европейской статистики и Организации Объединенных Наций по образованию, науки и культуры (ЮНЕСКО), опубликовала ежегодный доклад «Взгляд на образование 2012». В нем содержится информация о текущей ситуации в сфере образования 34 стран-членов ОЭСР. Это 21 государство-членов ЕС (Бельгия, Германия, Дания, Эстония, Финляндия, Франция, Греция, Италия, Ирландия, Люксембург, Нидерланды, Австрия, Польша, Португалия, Словакия, Словения, Испания, Швеция, Швейцария и Соединенное Королевство), 4 европейских страны (Исландия, Норвегия, Швейцария, Турция) и 9 неевропейские страны (Австралия, Чили, Израиль, Япония, Канада, Корея, Мексика, Новая Зеландия, США). Кроме того, включены данные по Бразилии и России и частично по Аргентине, Китаю, Индии, Индонезии, Саудовской Аравии и Южной Африки; 6 государств-членов ЕС, Болгария, Латвия, Литва, Мальта, Румыния и Кипр не являются членами ОЭСР, и поэтому не охваченных в докладе[1].

В докладе проанализирован широкий круг вопросов, связанных с состоянием системы образования. В частности, рассмотрены финансово-экономические характеристики; вопросы организации обучения дошкольного образования; в сфере высшего образования - проблема мобильности студентов; соотношение контингента учащихся/студентов по отношению к преподавательскому составу; доступность среднего и высшего образования для населения в каждой из выше названных стран.

В современной мировой образовательной среде важной характеристикой педагогических кадров является возрастной состав педагогов. Основываясь на этом показателе, можно определить состояние и уровень обновления педагогических кадров в системах образования разных стран. Обращает внимание на себя такой

факт, что доля молодых учителей в большинстве развитых стран сравнительно мала. Так, в Германии, Швеции, Италии, Нидерландах, Канаде, Франции, Австрии учителя в возрасте до 30 лет составляют лишь 10-16% всех учителей [2].

С другой стороны, возрастная характеристика является показателем опыта учителей, которые должны адаптироваться к условиям стремительно изменяющегося мира, обеспечивая при этом высокую эффективность целостного педагогического процесса.

В докладе, составленном Организацией экономического сотрудничества и развития (ОЭСР), выделен ряд проблем, которые могут, заявить о себе в ближайшем будущем в некоторых сферах европейского образования. Старение педагогических кадров является одной из них. В пяти странах ЕС (Эстония, Нидерланды, Австрия, Чехия и Швеция) 40 % - педагоги преклонного возраста, а в Германии и Италии, отмечается даже больше, чем 50% всех педагогов, работающих в общеобразовательных учреждениях.

Старение педагогических кадров порождает ряд вопросов, с которыми сталкивается каждое государство. Увеличение доли педагогов предпенсионного возраста порождает проблему приоритетов в профессиональной деятельности в связи со старением психологических, педагогических и предметно-методических знаний, снижение трудовой активности, проявление синдрома эмоционального выгорания, профессиональных деформаций.

По мнению отечественных и зарубежных исследователей, профессиональная деятельность педагога отличается крайне низкими показателями здоровья и может быть отнесена к группе риска развития невротических расстройств, психологических патологий и других заболеваний.

Профессор Dr. Uwe Schaarschmidt университета Потсдама завершил в 2006 году ряд комплексных исследований по изучению профессионального стресса у учителей. В качестве причин, способствующих возникновению профессионального стресса, педагоги отметили трудных учащихся, многочасовую рабочую нагрузку преподавателя и большую наполняемость классов [3]. В результате исследования было установлено, что около 60 % учителей подвергаются риску развития невротических расстройств на рабочем месте.

Согласно исследованию, проведенному Университетом Люнебурга в 2011 году от имени компании ДАК медицинского страхования, самый большой стресс-фактор для учителей это отсутствие перерывов на отдых и чувство дефицита времени.

Абсолютных критериев здоровья и болезни нет, следовательно, нет и четкой однозначной границы между двумя этими состояниями. Однако практика вполне обосновано требует проводить эту границу условно, руководствуясь главным образом социальными обстоятельствами.

Под профессиональным здоровьем принято понимать «интегральную характеристику функционального состояния организма человека по физическим и психическим показателям с целью оценки его способности к определенной профессиональной деятельности с заданными эффективностью и продолжительностью на протяжении заданного периода жизни, а также

устойчивость к неблагоприятным факторам, сопровождающим эту деятельность» [4 с.508].

Официальная медицинская статистика в Германии и региональные опросы показали, что за последние десять лет, получая профессионально педагогическую подготовку, менее 10% молодых учителей, приходят работать в общеобразовательные учебные заведения.

В соответствии с пенсионным законодательством Германии мужчины могут выйти на пенсию по достижении 65 лет (с 2012 года – с 67 лет), женщины – с 60. При желании на пенсию можно выйти и раньше, но при условии, что страховые взносы выплачивались не менее 35 лет.

Средний возраст выхода на пенсию учителей в Германии в настоящее время около 57 лет. Достаточно большой показатель в процентном соотношении около 50-60% уходят на пенсию досрочно по показаниям медицинского диагноза.

Причинами инвалидности, прежде всего, являются психологические и психосоматические болезни (более чем 45%); 40-65% - депрессивные расстройства, синдром усталости, стресс и нарушения адаптации, соматоморфные расстройства, стойких аффективных расстройств; болезни опорно-двигательного аппарата (15-20%) и сердечно-сосудистой системы (7-15%) [5].

Изучение накопленного опыта в Германии по оказанию помощи педагогу в сохранении и укреплении его профессионального здоровья может быть благоприятной основой для выявления возможности использования его в образовательной практике Украины.

По статистическим данным в Украине численность педагогов со стажем работы более 20 лет составила 40% от общего количества учителей средних образовательных учебных заведений. Министр образования и науки, молодежи и спорта Дмитрий Табачник отметил, что в 2012 г. количество работающих учителей пенсионного возраста составляла 23% от общего количества педагогов. Это говорит о том, что сегодня в школе примерно каждый четвертый работающий педагог-пенсионер [6].

1. ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОВРЕМЕННОГО ПЕДАГОГА

Изучение и анализ научной литературы, позволил уточнить специфику профессиональной деятельности педагога в Германии, выделить факторы, составляющие нагрузку педагога и определить подходы, способствующие сохранению психологического здоровья педагога.

Профессиональная деятельность педагога в Германии отличается рядом особенностей. Учителя в Германии являются госслужащими. Германия, будучи федеративным государством, позволяет входящим в ее состав землям выстраивать образовательное законодательство во многом автономно. Вследствие этого происходит некоторое расхождение в реализации системы оплаты труда педагогических работников в разных районах Германии. Тем не менее, имеются некоторые единые общие принципы.

В Германии при начислении заработной платы учителю учитывается урочная нагрузка, а также время, затрачиваемое на заседания педагогического совета, в работе методических объединений, в органах школьного самоуправления, на повышение квалификации, работа в органах школьного самоуправления, подготовку к урокам, участие в родительских собраниях, проведение замен, дежурство по школе.

Некоторая часть рабочего времени учителя тарифицируется пропорционально объему урочной нагрузки. Это учитывается при подготовке к урокам и проверке тетрадей. На практике для этого используется дифференцированная система коэффициентов. Так по урокам литературы на старшей ступени гимназии присваивается максимальный коэффициент 1,8, а урокам физкультуры – 1,25.

Учитель в Германии обязан часть своего времени затрачивать на внеурочную деятельность, и эта деятельность также четко учитывается – тарифицируется. Норма общего объема работы учителя – порядка 48 часов.

Система рабочего времени учителя, принятая в Германии, исходит из определенной неравномерности в распределении различных видов деятельности педагога в течение года (каникулы), что делает актуальным составление годового плана распределения рабочего времени учителя. Предусмотрена возможность компенсировать некоторую недоработку или переработку в течение одного учебного года на следующий год [7].

Специфика работы педагога отличается тем, что существует большое количество ситуаций с высокой эмоциональной насыщенностью и когнитивной сложностью межличностного общения, а это в свою очередь требует от учителя значительного личного вклада в установление доверительных отношений и умения управлять эмоциональной напряженностью педагогического общения.

Переживаемое педагогом постоянное напряжение оказывает негативное влияние на его профессиональную деятельность и приводит к снижению работоспособности, профессиональному истощению. В результате профессионального истощения происходит обесценивание собственной профессиональной деятельности. Немецкие ученые Buchka и Haskeberd определили симптомы истощения и разделили их на следующие категории:

Физическое истощение – дефицит энергии, хроническое утомление, скука, слабость, дискомфорт шеи и плечевой мускулатуры, боль в спине, изменения веса тела, повышенная восприимчивость к простуде и вирусной инфекции, бессонница, повышенный прием лекарств с целью предотвращения физического истощения.

Эмоциональное истощение – чувство подавленности, отсутствие надежды на помощь, несдерживаемый плач, отказ от механизма, контролирующего эмоции, чувства разочарования, эмоциональной опустошенности, отчаяния и одиночества, раздражительность, потеря веры в себя.

Духовное истощение – негативная установка к себе, к работе, к жизни, к окружающим, невнимание к себе, чувство неполноценности, несостоятельности, утрата естественных контактов с коллегами [8].

В своем исследовании Barth A. [9,с.99] в качестве негативных состояний личности педагога, мешающих эффективной профессиональной деятельности,

выделяет беспокойство, социальную тревогу, различного рода личностные страхи и опасения. В качестве наиболее типичных ситуаций, вызывающих чувство страха и беспокойства у педагогов, выделяют: беспокойство, связанное с возможностью допущения разного рода учителем ошибок в профессиональной деятельности; страх конфликтных ситуаций (с учащимися, коллегами, администрацией); страх быть отвергнутым и оставленным в одиночестве в трудной ситуации; страх перед администрацией и влиятельными родителями; страх в отношении собственных эмоций; страх быть объектом для насмешек, издевательств, несправедливости; невротический страх.

Большое количество немецкоязычных опубликованных исследований, касающихся труда учителя, занимают работы, посвященные проблеме Burnout (выгорание). Вопрос об определении содержания термина Burnout (выгорание) остается дискуссионным. Разные аспекты в содержании термина Burnout (выгорание) приводятся в работе [Bormann G.](#) [10].

Burnout - это синдром эмоционального истощения, который может произойти с профессионалами, работающими в тесном контакте с другими людьми и приводящий к личностным изменениям, ограничивающим его профессиональные возможности ((Barth, 1997, S.28) Barth, Anne - Rose (1997), Burnout bei Lehrern, Hogrefe - Verlag für Psychologie, Göttingen).

В соответствии с международной классификацией МКБ-10, Burnout описывается как синдром усталости с психосоматическими реакциями (Buschmann, Ingrid, Gamsjäger, Erich (1999), Determinanten des Lehrer - Burnout -Empirische Arbeit, in Zeitschrift „Psychologie, Erziehung und Unterricht“, 46, S. 281 - 292, Ernst Reinhardt Verlag, München Basel).

Burnout - состояние физического и психического истощения, возникающее вследствие длительного негативного воздействия переживаний, формирующиеся в работе и оказывающие влияние на «образ Я» (Fengler, J. (1991), Helfen macht müde: Zur Analyse und Bewältigung von Burnout und beruflicher Deformation, Pfeiffer, München).

Burnout представляет собой явление, характерное для помогающих профессий, в частности деятельности учителя. Это многомерное и сложное понятие, в котором отражается достаточно большое количество симптомов характерных для стресса. Основные характеристики Burnout: хроническая усталость, раздражительность, нервозность, беспокойство, дистанцирование от учащихся и коллег (Rudow, Bernd (1994), Die Arbeit des Lehrers, Zur Psychologie der Lehrtätigkeit, Lehrerbelastung und Lehrergesundheit, 1. Auflage, Verlag Hans Huber, Bern).

Как видим, общим в этих определениях есть то, что синдром эмоционального выгорания можно трактовать как ответную реакцию человека на длительные рабочие стрессы, связанные с межличностным общением.

В своем докладе «Burnout и психическое здоровье на рабочем месте» профессор Dr.Joachim Bauer (университет Фрейбурга) представил обзор научных концепций, психологические и психосоматические аспекты клиники синдрома эмоционального выгорания. По существу на сегодняшний день, отметил профессор Joachim Bauer, можно выделить три подхода к пониманию синдрома

эмоционального выгорания. Первый - это личностно ориентированный подход, в рамках которого выделяют индивидуальные характеристики личности, определяющие ход развития синдрома выгорания. К ним относят сопереживание, чувствительность, идеализм, тревожность, интроверсию, повышенный уровень притязаний и ряд других. Второй - организационный подход, рассматривающий структуру организации и условия труда. Третий подход - социально-психологический, уделяющий внимание рассмотрению социальных условий. Решающим фактором в данном подходе является качество социальных контактов, которые выполняют ряд важных функций в межличностном взаимодействии педагога. Например, функции эмоциональной поддержки; оказание технической помощи и поддержки в работе; получение обратной связи при решении профессиональных задач; критической и экспертной оценки [11].

Bangert Carsten составил перечень характеристик профессиональной деятельности педагога, которые оказывают влияние на динамику развития профессионального стресса или выступают как вероятностные его источники: уровень психолого-педагогической подготовки педагога; развитие социальных навыков межличностного общения у учащихся; отсутствие познавательного интереса у учащихся; слабая мотивация учебной деятельности школьников; дисциплина и поведение учащихся на занятиях; разногласия с родителями по вопросам оценки учебных достижений учащихся; отказ учащихся от обучения или от обучения под руководством некоторых учителей; характер межличностных отношений в педагогическом коллективе; отсутствие помощи и поддержки, необходимой педагогу со стороны коллег; непродуктивная конкуренция в педагогическом коллективе, в ситуациях, когда результат совместной работы зависит от согласованности действий педагогов; условия самореализации и карьерного продвижения педагога в профессиональной деятельности; стиль руководства директора школой; постановления, распоряжения школьной администрации; негативный образ педагога, демонстрируемый в средствах массовой информации; многочасовая рабочая нагрузка преподавателя в среднем 43-51,7 часов в неделю, а в праздники - 9,7-18,8 часов в неделю [12].

Однако, Prof. Dr. Venda, Ernst и Prof. Dr. D.C. Umbach (1998) рассчитали среднюю продолжительность рабочей недели учителя, характерную для всех типов школ Германии, и рабочая нагрузка преподавателя составила 54,4 часа [13].

В настоящее время, как отмечает профессор Joachim Bauer, наиболее популярной является модель выгорания, разработанная Маслач К. и Джексон С. Она включает три группы симптомов: эмоциональное истощение, деперсонализацию и редукцию персональных достижений.

Эмоциональное истощение проявляется в переживаниях эмоционального перенапряжения, усталости, опустошенности, истощенности собственных эмоциональных ресурсов. Деперсонализация – это негативные переживания и установки по отношению к субъектам деятельности (развитие «холодности», черствости, «бездушия», циничности в ситуации делового общения с учениками, коллегами). Редукция персональных достижений сказывается на снижении чувства компетентности в своей работе, недовольство собой, уменьшение ценности

собственной деятельности, негативное самовосприятие в профессиональном плане переживание недовольства собой и другими.

Выгорание - это относительно устойчивое состояние, однако при наличии соответствующей поддержки с ним можно бороться. Профессор Joachim Bauer обращает внимание, что сегодня много проведено исследований по изучению и выделению в профессиональной деятельности педагога ситуационных стресс-факторов. Недостаточно исследований посвящено изучению индивидуальных и групповых взаимоотношений, как возможного ресурса, ориентированного на преодоления стрессовых ситуаций.

2. ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ПЕДАГОГОВ

Рассмотрим способы профилактики, используемые на различных этапах освоения профессиональной деятельности педагогом, направленные на предотвращение возникновения синдрома эмоционального выгорания.

Приток молодых учителей в школу, полагает Dr. Uwe Schaarschmidt [14], способствовал бы смягчению существующей ситуации в образовательной среде. Однако тревожным сигналом являются результаты посвященные изучению индивидуальных особенностей личности студентов педагогических специальностей. В ходе проведенного исследования было установлено, что более 50% студентов педагогических учебных заведений, по своим индивидуальным личностным характеристикам, не соответствуют выбранной сфере деятельности и с большой долей вероятности могут стать «жертвами» педагогической деятельности.

Тем не менее, Dr. Uwe Schaarschmidt считает, что различные формы профилактики могут улучшить условия труда педагога. Так, например, используя различные программы обучения и консультирования, на этапе профессиональной подготовки, предоставить возможность каждому будущему педагогу выявить индивидуальные особенности своей личности. Это в свою очередь позволит определить степень его профессиональной пригодности и даст возможность ему изменить сферу профессиональной деятельности.

Затрагивая вопрос о соотношении объема содержания теоретической и практической подготовки будущего учителя, с точки зрения Dr. Uwe Schaarschmidt, целесообразно внести изменения в пользу усиления формирования практических профессиональных навыков и умений.

В дополнение к профилактической помощи, направленной на корректировку личностных характеристик педагога, необходимо направлять усилия школьного совета по созданию благоприятных условий работы учителя. Активное участие школьного совета в профилактике выгорания заключается в совместном обсуждении учителями и руководителем школы на конференциях, совещаниях вопросов, касающихся условий трудовой деятельности педагога. Вместо авторитарного стиля управления педагогическим коллективом, руководители школы должны научиться оказывать конструктивную поддержку учителям, осуществлять эффективное руководство работой педагога, планируя и распределяя его учебно-воспитательную нагрузку. Нельзя допускать переполнение классов (более 25 человек).

В 2006 году проводился симпозиум «Профилактическая медицина как составляющая профессионализма педагога». На конференции были предложены профилактические программы для учителей, и особое внимание было обращено на вопрос, каким образом можно оказать влияние на восприятие педагогом профилактической работы как естественной составляющей его профессиональной деятельности.

Заслуживающим внимания является доклад Dr. Ludwig Eckinger, председателя национальной ассоциации по образованию (VBE), вице-президента BLLV, посвященного рассмотрению профессиональных требований, предъявляемых к личности педагога [15].

Особое значение профессии учителя заключается в том, что ему доверили воспитание и обучение детей – поколение граждан страны. Такого рода ответственность выдвигает принципиально иные задачи перед педагогом. Отношения в системе «учитель-ученик» качественно отличаются от отношений учителя с родителями и другими взрослыми. Отношения учителя с учащимися предполагают не только профессиональное влияние – воздействие на психические состояния, чувства, поступки учеников с помощью различных психологических средств, но и личностное воздействие. В этом случае образ педагога, его личность выступают в качестве инструмента воздействия.

Следует признать, уточняет далее Dr. Ludwig Eckinger, что действия педагога это движение между двумя полюсами. С одной стороны, педагог должен добросовестно выполнять профессиональную деятельность, с другой стороны, осуществление этой деятельности происходит далеко не в идеальной образовательной среде.

Кроме того, следует отметить, что возложенная на педагога ответственность за качество подготовки молодого поколения в таких противоречивых условиях, может привести к состоянию переживания педагогом непомерного напряжения - стрессу.

В связи с этим Dr. Ludwig Eckinger считает, что для улучшения труда педагога необходимо оказывать влияние на изменение условий воспитания ребенка в семье. Известно, что проблемы современной семьи и воспитания ребенка в семье остаются на сегодняшний день не решенными, являясь предметом многочисленных дискуссий. Когда в семье присутствует чрезмерное Медео-потребление, это приводит к катастрофическим последствиям для жизненного мира ребенка. Следствием такого неразумного потребления Медео-ресурсов является недостаточная сформированность и даже отсутствие у учащихся социальных навыков межличностного взаимодействия.

В сфере педагогического образования в дополнение к квалификации по предметам нужно совершенствовать психолого-педагогическое мастерство преподавателя, предполагающее сочетание в равной мере теоретических и практических профессиональных действий.

Не менее важным является, с точки зрения Dr. Ludwig Eckinger, реалистическое осмысление профессии педагогом. Должен существовать баланс между «образовательным идеализмом» и школьной реальностью. В процессе профессиональной подготовки нужно знакомить будущих учителей с реально

существующими факторами, способствующими развитию стресса и профессиональной дезадаптации. Учитель должен знать заранее о возможных профессиональных стресс-факторах и уметь использовать методы, направленные на снятие психологического напряжения.

Профессор университета Люнебурга, Dr. Bernhard Sieland, предлагает для сохранения здоровья педагога использовать профессиональные сообщества, способствующие совместному решению профессиональных затруднений и проблем учителя. KESS обучение - кооперативное управление развитием личности на основе самоуправления в школе [16]. Это метод анализа и интенсивного обучения педагога в малых группах из трех человек, взаимодействующих друг с другом в течение шести месяцев. Участники KESS-команды могут формулировать цели, имеющие значение для них, и отслеживать путь их достижения. В качестве целей групповой работы может выступать поиск способа разрешения такой проблемы, как взаимодействие педагога с трудными учащимися, или, например, освоение новых моделей обучения, или же нахождение педагогом баланса между работой, профессиональной занятостью и отдыхом. Каждый из участников KESS-команды может последовательно, в течение групповой работы, освоить три роли: роль «А - саморазвивающаяся личность» (человек, сообщающий о своей проблеме и получающий помощь); роль «В - консультант» (человек, оказывающий помощь); роль «С - руководитель» (человек, оценивающий результаты совместной работы).

Успешное кооперативное управление развитием личности характеризуется следующими тремя качествами:

1. Взаимозависимость и принятие ответственности. В течение 6 месяцев групповой работы каждый из участников отвечает не только за успехи в собственном развитии, но и за развитие своих партнеров по команде.

2. Взаимная эмоциональная поддержка: принятие ценности и значимости каждого партнера в группе, независимо от того, какими качествами он обладает, в каком состоянии находится, болен он или здоров. Эмоциональная поддержка создает необходимые предпосылки для ослабления защитных механизмов личности, преодоления им тревоги и страха, принятия себя, повышения самоуважения.

3. Взаимная оценка: участники еженедельно оценивают прогресс в развитии и разрешении сформулированной проблемы, анализируют успехи, достижения и просчеты, неудачи. Планируются дальнейшие шаги в совместной работе.

Смена ролей в процессе групповой работы KESS-команды создает для педагога возможность отработки навыков сотрудничества, необходимых в ежедневном межличностном общении с коллегами и учениками. Подобная деятельность позволяет получить уникальный опыт групповой работы.

Одним из ресурсов, помогающим педагогам в разрешении вопросов, актуальных для их профессиональной деятельности, является, по мнению Bernhard, Форум прямого общения [17].

Статистические данные Форума для учителей (www.lehrerforum-sh.de) характеризуют наиболее востребованные запросы со стороны педагогов: 49 % трудные ученики; 16 % проблемы, связанные со здоровьем; 15 % общешкольные проблемы; 10% сомнения в выборе карьеры; 10% советы в обучении.

Участие педагога в форуме прямого общения позволяет обсудить актуальные вопросы профессиональной деятельности, получить консультацию, найти совместное решение проблемы. Каждый участник форума может принимать участие в качестве: клиента - когда он описывает проблему и просит других участников форума помочь в ее решении; консультанта - помогает другому в выборе пути решения проблемы, анализе индивидуальных, социальных и организационных ресурсов; гостя – знакомится с опытом других людей, даже если с подобными проблемами не сталкивался.

Форум прямого общения для педагога обладает рядом преимуществ: быстро узнать мнение коллег; получить ответ специалиста; возможность выбрать решение проблемы из нескольких предлагаемых ответов; оказать помощь другим коллегам; познакомиться с содержанием запросов профессионального сообщества; возможность обмена методическими материалами для занятий.

Разработкой психолого-педагогических практических семинаров для педагогов занимается Bangert Carsten. Следует заметить, что Bangert Carsten, начиная с 2003 года, учитель средней школы в Pädagogium Баден-Баден, с 2005 года - проректор Junior High School в Pädagogium Баден-Баден. Кроме всего перечисленного выше, он является основателем, разработчиком и тренером учителей по ряду обучающих программ. Цикл, разработанных им семинаров включает следующие темы: «Учитель и стресс», «Burnout и депрессии среди учителей», «Методы активного самоуправления» [18].

По мнению Bangert Carsten, активное управление педагогом своими ресурсами способствует улучшению его здоровья и сохранению чувства профессиональной удовлетворенности. Он считает, что основу жизнедеятельности человека составляют те или иные шаблоны, стили мышления. Исследования показали, что в негативном мышлении всегда присутствуют элементы пессимизма. И наоборот: мышление пессимистов опирается на негативные суждения и постоянное, чаще отрицательное оценивание событий и людей. Искаженная обработка информации, дисфункциональные убеждения способствуют развитию психических и физических болезней.

Позитивное мышление придает поведению в трудных ситуациях уверенность. Оно создает почву для преодоления жизненных стрессов, потому что человек получает возможность рассматривать затруднительную ситуацию более здраво и оптимистично. Вера в собственные возможности способствует мобилизации резервных возможностей человеческой психики.

Bangert Carsten предлагает десять блоков активного самоуправления для педагогов. Содержание каждого блока разработаны им на основе психологической, педагогической литературы и откорректированы в результате многочисленных обсуждений с коллегами, и, что не менее важно, апробированы им в своей ежедневной профессиональной деятельности.

Первый блок «Управление дисциплиной». Деструктивное поведение учащихся - один из основных источников стресса для педагога. Основным способом, позволяющим справиться педагогу с данной проблемой, является работа учителя в

тренинговых группах. Большинство педагогов по завершению групповой работы усваивают базовые знания и довольны приобретенным опытом.

Второй блок «Тайм менеджмент». Вследствие достаточно большой рабочей нагрузки, у педагога появляется ощущение «ничего не успеваю». Практическое использование приемов тайм менеджмента, позволяет установить и сбалансировать жизненные приоритеты и задачи профессиональной деятельности.

Третий блок «Порядок на рабочем месте». Заваленный бумагами рабочий стол создает ощущение психологического напряжения и физического дискомфорта. Педагогу необходимо научиться поддерживать порядок на своем рабочем месте. Все то, что отвлекает внимание, должно быть убрано с рабочего стола. Порядок на рабочем месте способствует повышению производительности труда.

Четвертый блок «Школьный день – стресс менеджмент». Ежедневно в течение недели педагоги подвергаются стрессовым ситуациям. При внешней кажущейся аналогии каждый класс это новый состав учащихся, имеющих свои индивидуальные особенности, что вызывает необходимость творческого подхода независимо от индивидуальных особенностей педагога. Содержание четвертого блока основано на разработках Kretschmann, Rudolf (Hrsg.) (Stressmanagement für Lehrerinnen und Lehrer. Trainingsbuch mit Kopiervorlagen. Weinheim: Beltz, 2000). Он показывает, как учителя могут организовать себя и свое окружение вне школы. Несмотря на высокие профессиональные нагрузки, сопровождающие профессиональную деятельность педагогов, можно научиться получать удовлетворение и радость от работы.

Пятый блок «Релаксация». Учителям рекомендуется изучить и использовать ежедневно различные методы релаксации во избежание физического и психического истощения. На занятиях преподавателей обучают методам аутогенной тренировки, мышечной релаксации.

Шестой блок «Диалог и управление конфликтами». Одним из ключевых негативных факторов для многих учителей могут быть конфликтные ситуации с учащимися, родителями, коллегами по работе, администрацией. С целью предотвращения конфликтных ситуаций и конструктивного их разрешения, существенным моментом на семинарских занятиях является тренировка коммуникативных умений педагога.

Седьмой блок «Укрепление здоровья педагога». В повседневной профессиональной деятельности педагогу нужно уметь сохранять баланс между напряжением и расслаблением. Каждому нужно научиться выбирать род занятий, позволяющий восстановить его силы. Это может быть прогулка, спортивное занятие, общение с друзьями, музыка, сон.

Восьмой блок «Перфекционизм». В ряде исследований отмечено, что характерной чертой людей, которые находятся в депрессии и имеют тенденцию к «Burnout», является перфекционизм. Если человек в профессиональной деятельности демонстрирует черты перфекционизма, важно обратить его внимание на «Принцип Парето 80/20», который гласит, что небольшая доля, вкладываемых средств или прилагаемых усилий, отвечает за большую долю результатов или заработанного вознаграждения.

Девятый блок «Борьба с издевательствами». К сожалению, сейчас не редкость, когда в образовательном пространстве присутствует «моббинг» - травля человека неким сообществом людей. Это своего рода психологический террор. Педагогу важно знать причины возникновения моббинга в ученической среде, уметь противостоять и оказывать поддержку пострадавшим от издевательств, потому что обычно «жертвы» сами не могут защитить себя. Кроме того учителя сами могут оказаться в роли «жертвы» со стороны профессионального сообщества или учащихся.

Десятый блок «Стиль руководства». Стиль руководства директора школой может способствовать укреплению здоровья педагогов и оказывать влияние на психологический климат педагогического коллектива в целом. Поэтому руководителям школ необходимо получать консультации профессиональных менеджеров в области управления школой, построения межличностных отношений, развитию и сохранению человеческих ресурсов.

Bangert Carsten уточняет, что большинству педагогов не всегда необходима переподготовка по всем модулям программы, поэтому вначале работы учителям предлагается обзорная характеристика каждого из десяти модулей. И, как правило, первоначально каждый педагог выбирает три модуля. В соответствии с выбранными темами проводятся занятия. В конце каждого модуля осуществляется оценка работы педагогов по усвоению содержания пройденного материала. Через полгода проводится повторный опрос педагогов с целью уже оценки эффективности пройденных ими семинарских занятий.

Все предыдущие направления профилактической работы ориентированы на сохранение профессионального здоровья учителя и предупреждение неблагоприятных факторов, сопровождающих педагогическую деятельность. В случае, когда с педагогом происходит выгорание, ему должна быть оказана помощь на двух уровнях. С одной стороны, необходимо создание эффективных и здоровых условий работы в школе, а с другой стороны, для каждого случая выгорания в соответствии с особенностями личности должна быть оказана помощь, либо профессиональным психотерапевтом, либо со стороны группы самопомощи. Работа в группе самопомощи позволяет узнать педагогу, каким образом можно преодолеть стрессовые ситуации, как справляются с подобными проблемами другие учителя. В совместной групповой работе он может научиться формулировать реалистичные цели профессиональной деятельности, эффективно управлять временем, а также освоить техники релаксации. В безнадежных случаях должны быть предусмотрены для педагогов альтернативные виды деятельности [19].

ВЫВОДЫ

Обзор исследований по проблеме профессионального здоровья педагога в Германии показывает достаточно глубокую проработку этой темы на разных уровнях. Естественно, что в рамках одной статьи трудно охватить всю широту вопросов, связанных с этим явлением. Актуальным является направление, в рамках которого ведется разработка методов, направленных на профилактику состояния профессионального здоровья педагога и сохранения его профессионального

долголетия. Накопленный опыт в Германии может послужить хорошей базой для систематической разработки данной проблемы в Украине. На наш взгляд, актуальными для системы образования в Украине являются вопросы, связанные с выявлением профессиональной пригодности студентов педагогических специальностей; укрепление взаимоотношений семьи и школы в вопросах воспитания подрастающего поколения; предоставление психологической поддержки и помощи педагогу, испытывающему затруднения в педагогической деятельности.

Таким образом, анализ зарубежной психологической и педагогической литературы, охватывающей накопленный опыт в Германии по оказанию помощи педагогу в сохранении и укреплении его профессионального здоровья, позволил выявить вопросы, актуальные в период общественных трансформаций и преобразований в сфере образования Украины, ориентирующейся на Европейские стандарты.

Список литературы

1. [Überalterung bei Lehrern: Eine europaweite Herausforderung](http://www.bildungsspiegel.de/bildungsnews/arbeitsmarkt/627-ueberalterung-bei-lehrern-eine-europaweite-herausforderung.html). [электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.bildungsspiegel.de/bildungsnews/arbeitsmarkt/627-ueberalterung-bei-lehrern-eine-europaweite-herausforderung.html>
2. Пуховська Л. Професія вчителя у світовому освітньому просторі: статистичні характеристики. [электронный ресурс] - Режим доступа: <http://osvita.ua/school/manage/cadre/973/>
3. Schaarschmidt, U. & Kieschke, U. Lehrer-Burnout. In J. Zumbach & H. Mandl (Hrsg.), Pädagogische Psychologie in Theorie und Praxis. Ein fallbasiertes Lehrbuch (S. 245–254). Göttingen: Hogrefe. (2007). [электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.fr-online.de/schule/ueberforderte-lehrer-auch-lehrer-brauchen-einen-coach.5024182.11803648.html>
4. Психология здоровья: учебник для вузов/под ред. Г.С.Никифорова. - СПб.: Питер, 2006.-607 с.
5. Bernhard P. Vortrag am Zentrum für Lehrerfortbildung Universität Kassel 19. Dezember 2005. [электронный ресурс] - Режим доступа: www.hardtwaldklinik2.de/media/files/ArtikelLehrer-Burnout.pdf
6. Табачник Д. Почти каждый четвертый учитель в Украине – пенсионер. [электронный ресурс] - Режим доступа: <http://korrespondent.net/ukraine/events/1337308-pochti-kazhdyj-chetvertyj-uchitel-v-ukraine-pensioner>.
7. Штатно окладная система оплаты учителей за рубежом. [электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.lexed.ru/pravo/actual/?concept_sot.html
8. Плесовских О.А., Стригулина Е.Ю. Факторы риска здоровья в профессиональной деятельности педагога. [электронный ресурс] - Режим доступа: <http://do.teleclinica.ru/206661/>
9. Barth, Anne - Rose Burnout bei Lehrern, Hogrefe - Verlag für Psychologie, (S. 124). Göttingen (1997)
10. [Bormann, G Angst und Burnout im Lehrberuf, Seminararbeit, \(1999\)](http://www.hausarbeiten.de/faecher/vorschau/97464.html) [электронный ресурс] - Режим доступа <http://www.hausarbeiten.de/faecher/vorschau/97464.html>
11. Joachim Bauer, Steffen Hafner, Horst Kachele und Reiner W. Dahlbender Burnout und Wiedergewinnung seelischer Gesundheit am Arbeitsplatz [электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.dngfk.de/fileadmin/user_upload/website/dngfk/psyGA/Literatur/Bauer_Burnout.pdf
12. [Bangert, Carsten. Gesund und Zufrieden in der Schule - 20 Denkanstöße. Alles Schule 10/11. Seite 14-18.](http://www.carsten-bangert.de/3.html) (2010) [электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.carsten-bangert.de/3.html>
13. Gerstner, Hans-Peter. Erziehungswissenschaftliches Seminar- Seminar: Tabus über dem Lehrberuf. Burnout bei Lehrer. (2004). [электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www2.ibw.uni-heidelberg.de/~gerstner/Lorenz.pdf>
14. Schaarschmidt, Prof. Dr. Uwe. "Psychische Beanspruchung von Lehrerinnen und Lehrer". Ausgeführt in: Schaarschmidt, Uwe (Hrsg.). Halbtagsjobber? Weinheim. (2004)
15. Ludwig Eckinger. Verantwortung und Belastung: Grundanforderungen an den Lehrberuf [электронный ресурс] - Режим доступа:

- http://www.bllv.de/fileadmin/Dateien/landesverband/aktion/fachsymposien/20061014_berufsbezogene_praeventionskonzepte/bllv_20061014-eckinger.pdf
16. Bernhard Sieland. Kooperative Entwicklungssteuerung und Selbstmanagement KESS [электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.bllv.de/fileadmin/Dateien/landesverband/aktion/fachsymposien/20061014_berufsbezogene_praeventionskonzepte/bllv_20061014-sieland.pdf
 17. Bernhard Sieland. Das Lehrerforum als multiprofessionelle Lerngemeinschaft [электронный ресурс] - Режим доступа: http://www.bllv.de/fileadmin/Dateien/landesverband/aktion/fachsymposien/20061014_berufsbezogene_praeventionskonzepte/bllv_20061014-sieland-anlage.pdf
 18. [Bangert, Carsten Mit aktivem Selbstmanagement zu mehr Gesundheit und Zufriedenheit im Lehrberuf](http://www.carsten-bangert.de/) IN: Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (Hrsg.). *Lehrergesundheit. Tagungsbericht 141. Berlin, Dortmund, Dresden. Seite 57-74.* (2005). [электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.carsten-bangert.de/>
 19. Rudow, Bernd. Die Arbeit des Lehrers. Hans Huber: Bern. (1994). Цит по. [электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.hausarbeiten.de/faecher/vorschau/97464.html>

Шитова І. Ю. Професійне здоров'я педагога в Німеччині: проблеми та перспективи / І.Ю. Шитова // Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Проблеми педагогіки середньої і вищої школи. – 2013. – Т.26 (65), №2. – С.99-112.

Звіт, складений організації з економічного співробітництва та розвитку (ОЕСР) аналізується широкий спектр питань, пов'язаних з стан сучасної системи освіти. Визначили ряд проблем, які можуть представляти себе в найближчому майбутньому в деяких районах європейської освіти. Старіння викладачів є одним з них. Дослідження та аналіз наукової літератури пояснив особливості професійної діяльності вчителя в Німеччині, виділення чинників, які складають навантаження педагог і визначити підходи, які увічнюють професійного здоров'я педагога. Аналіз наукової літератури за кордоном визначено питання, актуальні в період соціальної трансформації та зміни в освіті України-європейських стандартів.

Ключові слова: Burnout, професійні стрес, соціально психологічні фактори, особистість.

Shitova I. Y. Professional health educator in Germany: problems and prospects / I.Y. Shitova // Scientific Notes of Taurida National V. I. Vernadsky University. – Series: Issues of Secondary and Higher School Education. – 2013. – Vol. 26(65), No.2. – P. 99-112.

The report, compiled by the Organisation for economic cooperation and development (OECD) analysed a wide range of issues related to the State of modern education system. Identified a number of problems that may present themselves in the near future in some areas of European education. The ageing of the teaching staff is one of them. Study and analysis of the scientific literature has clarified the specifics of professional activity of the teacher in Germany, highlight factors that make up a load of pedagogue and determine approaches that perpetuate professional health educator. Analysis of psychological and pedagogical literature abroad identified issues relevant in the period of social transformation and change in education of Ukraine-European standards.

Keywords: Burnout, professional stress, socio-psychological factors, personality

Поступила в редакцію 28.10.2013 з.