

УДК 37.091.12:159.942

Дзюба Т.М.

РИЗИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛЯ

У статті розглянуто результати емпіричного дослідження ризиків професійного здоров'я вчителя. Відмічено, що негативні емоції педагога прямо й опосередковано впливають на емоційні стани учнів, гальмують розвиток їхньої креативності, зумовлюють незворотні деформації зростаючої особистості. Детально представлено методiku, котра дає можливість дослідити основні фактори негативного впливу на професійне здоров'я вчителя, за такими параметрами: організація професійного середовища, інформація та комунікації в професійній педагогічній діяльності, професійна самоактуалізація. Результати аналізу факторів негативного впливу на професійне здоров'я вчителя дозволили ідентифікувати такі групи ризиків професійного здоров'я вчителя як «руйнівні комунікації», «дестабілізуюча організація професійної діяльності», «деструкції професійного самоствердження» та «демотиватори продуктивної праці». Визначено зміст, особливості та наслідки негативного впливу компонентів кожної з визначених груп ризиків на професійне здоров'я вчителя. Показано, що існує негативна кореляція між групами ризиків «руйнівні комунікації» та «дестабілізуюча організація професійної діяльності» і «демотиватори продуктивної праці». Зроблено висновок, що розуміння ризиків професійного здоров'я задає модус поведінки вчителя у ставленні до власного професійного здоров'я, є невід'ємною складовою образу «Я-професіонал», його змісту і професійного самоствердження.

Ключові слова: професійне здоров'я, ризики професійного здоров'я, руйнівні комунікації, дестабілізуюча організація професійної діяльності, деструкції професійного самоствердження, демотиватори продуктивності праці.

Dzuba T.M. Risk's of teacher occupational health. The article reviews the results of an empirical study of occupational health risks for the teacher. It was noted that the teacher's negative emotions affect the emotional state of students directly and indirectly, inhibit the development of student's creativity, cause irreversible deformation to the growing personality. It reviews the technique, which makes it possible to investigate the main factors of adverse effect on the teacher's occupational health for the following parameters: organization of professional environment, information and communication in the structure of professional organizations, professional self-actualization. The results of the analysis of risks to occupational health teacher allowed to identify such groups of risks to teacher's occupational health as «destructive communication», «destabilizing organization of professional activities», «destructions of professional self-affirmation» and «demotivators of work productivity». There are defined the content, characteristics and consequences of the negative impact of the components of each of the identified risk groups for teacher's occupational health. It is shown that there is a negative correlation between risk groups of «destructive communication» and «destabilizing organization of professional activities».

Keywords: occupational health, occupational health risks, destructive communication, destabilizing organization of professional activities, destruction of professional self-affirmation, demotivators of work productive.

Дзюба Т.М. Риски профессионального здоровья учителя. В статье рассмотрены результаты эмпирического исследования рисков профессионального здоровья учителя. Отмечено, что негативные эмоции педагога прямо и косвенно влияют на эмоциональные состояния учащихся, тормозят развитие у них креативности, обуславливают необратимые деформации подрастающей личности. Подробно представлена методика, которая дает возможность исследовать основные факторы негативного влияния на профессиональное здоровье учителя по следующим параметрам: организация профессиональной среды, информация и коммуникации в профессиональной педагогической деятельности, профессиональная самоактуализация. Результаты анализа факторов негативного

влияния на профессиональное здоровье учителя позволили идентифицировать следующие группы рисков профессионального здоровья учителя таких как «разрушительные коммуникации», «дестабилизирующая организация профессиональной деятельности», «деструкции профессионального самоутверждения» и «демотиваторы продуктивности труда». Представлен анализ содержания, особенностей и последствий негативного влияния компонентов каждой из выделенных групп рисков на профессиональное здоровье учителя. Показано, что существует отрицательная корреляция между группами рисков «разрушительные коммуникации» и «дестабилизирующая организация профессиональной деятельности» и «демотиваторы продуктивности труда». Сделан вывод о том, что понимание рисков профессионального здоровья задает модус поведения учителя в отношении собственного профессионального здоровья, является неотъемлемой составляющей образа «Я-профессионал», его содержания и профессионального самоутверждения.

Ключевые слова: профессиональное здоровье, риски профессионального здоровья, разрушающие коммуникации, дестабилизирующая организация профессиональной деятельности, деструкции профессионального самоутверждения, демотиваторы продуктивности труда.

Постановка наукової проблеми та її значення. Професійна діяльність вчителя містить низку факторів (ненормований робочий час, надмірні психоемоційні навантаження та соціальна відповідальність, гіподинамія, порушення режиму дня, голосові напруження тощо), які суттєво впливають на стан професійного здоров'я фахівця. Дані досліджень Е.М. Казіна, Н.Г. Блінової, Н.О. Литвинової фіксують вкрай низькі показники професійного здоров'я вчителя, зокрема: 60 % учителів постійно відчують психологічний дискомфорт під час виконання професійної діяльності; 85 % знаходяться в стані хронічного професійного стресу; для 85 % жінок-педагогів їхня діяльність стає фактором, який негативно впливає на сімейні стосунки [6]. Інший дослідник В.Б. Ольшанський констатує зниження престижу професійної діяльності вчителя, її суспільної значущості та погіршення умов праці вчителя, які підтверджуються такими даними: 62,8 % вчителів мають навантаження понад норму; вчитель виконує понад 300 видів діяльності; лише 14,8 % учителів задоволені станом своєї нервової системи; у 25 % сімей чоловіки негативно ставляться до професії дружини-вчителя [10]. Водночас, понад 80 % усіх проблем здоров'я вчителів є наслідками психоемоційних відхилень таких як синдром емоційного вигорання, професійні кризи розвитку, професійні деструкції та деформації [1; 9]. Іншим, не менш важливим, аспектом досліджуваної проблеми, є той факт, що психоемоційні відхилення вчителя прямо й опосередковано впливають на емоційні стани учнів [4; 7; 9; 11]. За даними останніх досліджень у галузі позитивної психології, негативні емоції педагога впливають на когнітивну

ефективність учнів, гальмують розвиток у них креативності, зумовлюючи незворотні деформації зростаючої особистості [9; 12].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Збільшення інтересу до проблеми професійного здоров'я педагога зумовлено також змінами загальної орієнтації психологічних досліджень у галузі організаційної психології та психології праці, зокрема, появою такого нового напрямку як психологія професійного здоров'я. Одним із завдань цього напрямку досліджень є вивчення факторів ризику професійного здоров'я фахівця. На думку науковців (І.Г. Андрусевича, С.М. Бондаренко, Н.В. Гісенко, Т.В. Зайчикової, Л.М. Карамушки, Г.М. Мелешко, Л.М. Мітіної, Е.Л. Носенко, О.К. Осницького, В.С. Ротенберга, В.А. Семиченко та ін.) педагогічна діяльність вирізняється високим стресогенним характером, підвищеними вимогами до емоційно-вольової та пізнавальної сфер особистості, високою вірогідністю зривів, криз і дистресів, які негативно позначаються на професійному здоров'ї вчителя. Як показано в роботах С.Г. Ахмерова (2001), Литвинова (2004), Н.А. Савчук (2005), Н.В. Грисенко, Е.Л. Носенко (2012), О.Ю. Багадаєвої (2014), та ін. у 70 % учителів спостерігається порушення психічного і соматичного здоров'я. За даними досліджень О.К. Осницького (2001), зі збільшенням педагогічного стажу у педагогів зростають психопатологічні стани невротичного або психопатичного характеру, для вчителів з педагогічним стажем 15-20 років характерні «педагогічні кризи», «спустошення»; у 30 % – показник рівня соціальної адаптації дорівнює або нижчий ніж у хворих невротиками [цит. за 8, 35].

Отже, наведені дані переконливо доводять, що професійна педагогічна діяльність є одним із найбільш стресогенних видів психологічної активності й розглядається нами як професія з найбільшою присутністю ризиків професійного здоров'я. Наслідками надмірного й тривалого негативного впливу ризиків (перевтома, емоційне спустошення, постійно зростаючий потік інформації, інтенсифікація міжособистісних комунікацій тощо) можуть стати ознаки різноманітних порушень професійного здоров'я і, головне, руйнація індивідуальних сенсів професійного буття вчителя.

Метою статті є аналіз результатів емпіричного дослідження факторів

негативного впливу (ризиків) на професійне здоров'я вчителя.

Методи і методики. Для досягнення поставленої мети нами було розроблено опитувальник «Ризики професійного здоров'я» [2], який уможливив аналіз основних факторів негативного впливу на професійне здоров'я вчителя, за такими параметрами: *організація професійного середовища* (форми розподілу професійних завдань між учителями; реалізація завдань і орієнтація на цілі; форми мотивації та організації праці; узгодженість прав і обов'язків); *інформація та комунікації в структурі професійної організації* (оцінка основних форм передачі інформації; оцінка правильності розпоряджень керівника; оцінка рівня зворотного зв'язку; ефективна професійна взаємодія); *професійна самоактуалізація* (оцінка власних професійних ресурсів і можливостей; особистісна цілісність; професійна самодостатність). Визначення змісту факторів негативного впливу на професійне здоров'я педагога здійснювалося на основі результатів теоретичного аналізу проблеми, вивчення особливостей професійної діяльності вчителя та опитування досвідчених фахівців цієї галузі. Таким чином ми одержали значний об'єм інформації, зокрема список 373 факторів, які негативно впливають на професійне здоров'я вчителя, значна частина яких дублювала, розшифровувала, доповнювала одна одну (або й загалом не стосувалася досліджуваної теми). Виключивши із цього списку зайве й узагальнивши решту, ми одержали 29 факторів, які за сприятливих умов можуть негативно впливати на професійне здоров'я фахівця.

Далі нами було розроблено опитувальник «Ризики професійного здоров'я» [2], що містить 29 тверджень, зміст яких визначався отриманими в ході дослідження даними. Кожне твердження опитувальника оцінюється за 7-бальною шкалою Лайкерта (SWLS) [13]. Використання шкали Лайкерта дозволило оцінити міру вираження впливу фактору на професійне здоров'я та порівняти оцінки впливу факторів на різних людей за рівнем інтенсивності. Процедура вимірювання полягає в оцінці респондентом міри своєї згоди або незгоди з набором тверджень за допомогою гранульованого набору висловлювань, де оцінювання твердження опитувальника має таке змістове навантаження: 1 бал – не впливає; 2 бали – майже не впливає; 3 бали – іноді впливає; 4 бали – більше впливає, ніж навпаки; 5 –

впливає; 6 – впливає майже завжди; 7 – дуже впливає. Основними перевагами використання шкали Лайкерта у розробленому нами опитувальнику стали: по-перше, відносна легкість конструювання: твердження відбиралися лише на основі їхньої внутрішньої узгодженості й не потребували експертної групової оцінки; по-друге, відносна простота процедури виконання для респондента.

У дослідженні взяли участь 1782 педагоги (912 особа вчителі загальноосвітніх навчальних закладів та 870 осіб – викладачі вищих навчальних закладів). Математична обробка даних та графічна презентація результатів здійснювалася за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS (версія 19.0). Для обробки результатів були використані відповідні поставленим завданням методи математичної статистики: метод кореляційного та факторного аналізу.

Виклад основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів дослідження. Під *ризиками професійного здоров'я* ми розуміємо потенційну можливість впливу ймовірних факторів або сукупності факторів, які завдають певної шкоди або суттєво порушують ефективне здійснення фахівцем професійної діяльності і ставлення, в яке залучений фахівець. Поняття «ризик» означає можливість, велику ймовірність чого-небудь, як правило, негативного, небажаного. Об'єктом ризиків професійного здоров'я вчителя може стати сама професійна педагогічна діяльність, яка насичена ситуаціями підвищеного інтелектуального, емоційного реагування й інтенсивних комунікацій.

Для виявлення структури факторів ризику професійного здоров'я вчителя був проведений кореляційний аналіз показників, отриманих у результаті опитування респондентів за описаним вище опитувальником (29 первинних змінних). Кореляційний аналіз здійснювався за методом Кендала ($p \leq 0,01$, $p \leq 0,05$). Отримані кореляційні зв'язки стали основою для аналізу кореляційних плеяд та проведення факторного аналізу. Ми виходили з того, що фактори, ідентифіковані шляхом факторного аналізу, зміст визначених факторів та їхню ієрархію ми можемо розглядати як певну *групу ризиків* негативного впливу на професійне здоров'я вчителя. У факторній матриці, отриманій при аналізі даних за результатами опитування із загальною сумарною дисперсією 52,4 %, визначилося 4 значимих

фактори (див. табл. 1).

Таблиця 1

Результати факторного аналізу ризиків професійного здоров'я вчителя

Ідентифіковані фактори	Показники		
	Сума	Внесок у дисперсію вибірки	Сумарний внесок у дисперсію вибірки
«Руйнівні комунікації»	8,35	28,78%	28,78%
«Дестабілізуюча організація професійної діяльності»	2,79	9,61%	38,39%
«Деструкції професійного самоствердження»	2,28	7,86%	46,25%
«Демотиватори продуктивної праці»	1,78	6,13%	52,38%

Ці фактори були названі нами за домінуючим параметром у факторі (величина факторного коефіцієнту даного параметра) – «Руйнівні комунікації», «Дестабілізуюча організація професійної діяльності», «Деструкції професійного самоствердження», «Демотиватори продуктивної праці».

Аналіз ризиків професійного здоров'я вчителя та величин їхнього факторного коефіцієнту показав, що *перша група ризиків «Руйнівні комунікації»* є домінуючою (28,78% внесок у дисперсію вибірки) і об'єднує такі ризики негативного впливу на професійне здоров'я вчителя: F25 – критика, особливо несправедлива, висловлена в грубій принизливій або насмішкуватій формі (0,752); F13 – мобінг (нанесення моральної шкоди на робочому місці) (0,746); F3 – негативні стосунки з колегами, батьками, учнями тощо (0,744); F15 – конфлікти у професійному середовищі (0,724); F23 – авторитарність, відсутність такту й витримки, самовпевненість, невиправдана ворожість серед членів колективу (0,644); F11 – інтенсивний повсякденний стрес (0,620); F14 – стиль керівництва (0,599); F12 – заздрість серед членів колективу (0,580). Найбільш значущими компонентами цього фактору виступають критика, мобінг, професійні конфлікти і негативні професійні стосунки ($p \leq 0,07$). Зміст фактору вказує на те, що найбільше виснажують вчителя несправедливі критичні зауваження, які знецінюють його як фахівця-професіонала, конфліктні стосунки з колегами та керівництвом, поведінка колег або керівництва, яка зачіпає почуття власної гідності вчителя, підриває його репутацію і професійну компетентність

тощо. Наслідками впливу означених факторів стає руйнація професійних комунікацій, що позначається на психологічному самопочутті й стані здоров'я вчителя. В залежності від потужності, періодичності, тривалості, індивідуальних особливостей психологічної стійкості вчителя, у працівника може виникати ціла низка розладів психологічного і фізичного характеру: нервові зриви, проблеми зі сном, хронічна роздратованість, депресивні стани, труднощі концентрації уваги, панічні стани і, навіть, інфаркт. Руйнівні комунікації сильно підривають професійне здоров'я вчителя й позначаються на якості виконання працівником своїх професійних обов'язків, зумовлюють послаблення групової єдності, емоційні втрати, психологічний дискомфорт учителя, знижують ступінь задоволеності роботою.

Другу групу ризиків «Дестабілізуюча організація професійної діяльності», яка охопила 9,61% внеску у дисперсію вибірки, утворили такі фактори: F26 – професійна діяльність вимотує фізично (0,752); F28 – надмірне навантаження (0,726); F17 – виконання кількох завдань одразу (0,659); F16 – хронічна втома (0,639); F27 – професійна діяльність вимотує морально (0,636); F18 – необхідність залишатися після роботи для виконання поточних професійних завдань (0,574); F29 – частота змін, реконструкцій, нововведень тощо (0,572); F19 – негативні умови праці (шум, надмірне голосове навантаження, холод тощо) (0,503).

Зміст основних компонент цього фактору вказує на те, що джерелами негативних впливів на професійне здоров'я вчителя стають надмірні фізичні та психоемоційні навантаження, хронічна втома, стрімкість і частота інноваційних перетворень в організації. Напружений ритм професійної діяльності вчителя супроводжується зміною різних нормальних функціональних станів: активації, апатії, втоми, напруження, гіподинамії, підйому тощо. Окрім того, існує велика група «прикордонних станів», виникнення яких так само може стати причиною різних професійних захворювань. Зокрема, типовими наслідками тривалого переживання професійного стресу є синдром професійного вигорання [4]. Хронічна перевтома є прикордонним станом стосовно перевтоми і розглядається як патологічний стан невротичного типу [3]. У наукових вітчизняних дослідженнях цей

феномен отримав назву «астенія перевтоми» [9]. Основними причинами виникнення «астенії перевтоми» наразі вважають надмірний стрес, психотравмуючі переживання, надмірні фізичні навантаження, шкідливі звички тощо. Синдром «астенія перевтоми» супроводжується зниженням працездатності, дратівливістю, примхливістю, необґрунтованим песимізмом або навпаки надмірним оптимізмом тощо. Недопустимим вважається такий рівень втоми, коли ефективність професійної діяльності переходить нижні межі заданої норми (оцінка за критерієм надійності) або виявляються симптоми накопичення втоми, які обумовлюють перевтому (оцінка за критерієм ціни діяльності). Тому особливості функціональних та психоемоційних станів, які викликають зміни у поведінці й діяльності вчителя, дестабілізують роботу організму, викликаючи тим самим порушення внутрішньої картини професійного здоров'я фахівця.

Третю за величиною **групу ризиків «Деструкції професійного самоствердження»** (7,86% внесок у дисперсію вибірки) утворили такі компоненти: F 21 – надто високі вимоги до себе або до інших (0,804); F22 – прискіпливість до себе або з боку інших (0,670); F9 – постійне порівняння себе з іншими фахівцями за умов орієнтації на полюс найуспішніших (0,668); F20 – дуже велика відповідальність (0,581). Цей фактор є біполярним і в нашій вибірці утворений за допомогою двох параметрів. Перший параметр – деструктивний перфекціонізм вчителя, що виявляється в таких ознаках як перманентне порівняння себе з колегами при орієнтації на полюс найбільш успішних («життя в режимі порівняння») та сприйняття колег як делегуючих високі очікування («спонукання до вдосконалення») [5, с. 82]. На емоційному рівні професійний перфекціонізм вчителя, набуваючи ознак деструктивності, може супроводжуватися високою тривожністю, страхом невдачі, симптомами депресії, інтенсивним повсякденним стресом. Ризиками професійного здоров'я вчителя в цьому контексті виступатимуть неадекватно завищений рівень домагань і фокусування на власних недоліках і думках про можливі професійні помилки чи невдачі. Тому прагнення вчителя до професійного ідеалу перетворюється на самокатування: розчарування від невдач призводить до депресії, зниження самооцінки; неадекватна самокритика та почуття

провини породжують постійне невдоволення собою; максималізм супроводжується страхом невдачі та змушує уникати ситуацій, у яких може виявитися власна недосконалість (принцип «все, або нічого»). Другий параметр – професійна відповідальність як важливе особистісне новоутворення вчителя характеризує свідоме ставлення вчителя до виконання власних професійних обов'язків. Однак надмірна професійна відповідальність учителя за певних ситуаційних умов може ставати ризиком професійного здоров'я фахівця. Зокрема, у разі високої тривожності (зазвичай це тривожність, яку сильно витісняють, а тому малоусвідомлюють) через неусвідомлене використання механізмів психологічного захисту призводить до того, що вчитель не замислюється, не аналізує проблемні ситуації та конфлікти, які виникають у професійній діяльності, що відповідно стає причиною збільшення рівня тривожності. Оскільки система психологічних захистів виступає єдиним механізмом, який дозволяє зберігати гомеостатичну рівновагу особистості (психологічний комфорт), то це вказує на низький рівень рефлексії та індиферентні установки в структурі професійної самосвідомості вчителя [9]. Іншою формою ризику професійного здоров'я вчителя виступає поєднання надмірної професійної відповідальності вчителя та низького рівня емоційного контролю, що вказує на неспроможність учителя контролювати власні емоційні прояви та імпульсивні потяги і виражати їх у соціально допустимій, адекватній ситуації формі.

Четверта група ризиків «Демотиватори продуктивності праці» (6,13% внесок у дисперсію вибірки) об'єднала такі параметри як: F2 – емоційне виснаження (0,651); F6 – негативна оцінка праці (0,598); F1 – монотонія (одноманітність) під час виконання професійних задач (0,560); F5 – негативна оцінка себе як професіонала і особистості (0,523). Значення за даними параметрами вказують на те, що професійна діяльність створює для вчителя умови постійного емоційного напруження, яке завжди унікальне, є результатом складної взаємодії багатьох факторів і прямо пропорційно впливає на стан його професійного здоров'я. Всі компоненти, які утворили четверту групу ризиків професійного здоров'я вчителя, прямо чи опосередковано впливають на продуктивність його праці, а тому розглядаються нами як своєрідні демотиватори професійної діяльності. Динаміка демотивації

вчителя проходить такі етапи: 1) *легкий стрес*, втрата інтересу до професійної діяльності, розгубленість і здивування. Основна мета етапу: пошук відповідності/невідповідності між власною системою професійних переконань і прагнень та реальною професійною ситуацією; 2) *ігнорування професійної діяльності*, що провокує виникнення явного невдоволення змістом професійної діяльності та стосунків, які виявляються спочатку у вигляді невербальних реакцій; редукція професійних обов'язків – ухилення від виконання завдань, прагнення якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків, почуття безсилля, демонстративна поведінка тощо. Основна мета: привернути увагу до себе як до професіонала та на причину втрати професійної мотивації; 3) *саботаж професійних обов'язків*, який супроводжується розвитком захисних реакцій на кшталт створення видимості виконання професійних завдань, розвиток байдужості у професійних стосунках, виникнення словесної форми роздратування, професійні конфлікти з керівництвом і колегами. Основна мета: прагнення відродити професійну самоповагу в самому собі та активний пошук іншого місця роботи. Тому демотивація продуктивності праці вчителя супроводжується не лише зниженням професійної мотивації та набуттям негативного професійного досвіду, а й зміною професійної позиції та переосмисленні ставлення до неї.

Водночас, цікавими, на нашу думку, виявилися кореляційні зв'язки між групами ризиків «руйнівні комунікації» та «дестабілізуюча організація професійної діяльності» і «демотиватори продуктивної праці» (див. табл.2).

Таблиця 2

Кореляційні зв'язки факторів

Фактори	«Руйнівні комунікації»	«Дестабілізуюча організація професійної діяльності»	«Деструкції професійного самоствердження»	«Демотиватори продуктивної праці»
«Руйнівні комунікації»	1	-0,129*	0,056	-0,097*
«Дестабілізуюча організація професійної діяльності»	-0,129*	1	0,025	-0,033
«Деструкції професійного самоствердження»	0,056	0,025	1	0,027
«Демотиватори	-0,097*	-0,033	0,027	1

продуктивної праці»				
---------------------	--	--	--	--

Примітка. $p \leq 0,05$.

Фактор «руйнівні комунікації» має негативну кореляцію з факторами «дестабілізуюча організація професійної діяльності» ($r = -0,129^*$) та «демотиватори продуктивної праці» ($r = -0,097^*$). Кореляційний зв'язок цих факторів свідчить, що руйнівні комунікації (критика, мобінг, професійні конфлікти і негативні професійні стосунки, заздрість тощо) виступають демотиваторами та дестабілізуючими факторами в організації професійної діяльності вчителя.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження показало, що розуміння ризиків професійного здоров'я задає модус поведінки вчителя у ставленні до власного професійного здоров'я, є невід'ємною складовою образу «Я-професіонал», його змісту і професійного самоствавлення. Водночас, дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективою подальших наукових розвідок можуть стати три аспекти дослідження феномену професійного здоров'я вчителя: структурний, аксіогенетичний і функціональний. Структурний аспект охоплює аналіз внутрішньої будови професійного здоров'я, а також пошук психологічних механізмів його інкорпорації, інтеграції в структуру професійного самоствавлення особистості. Аксіогенетичний аспект передбачає вивчення аксіогенезу професійного здоров'я, відстеження його специфіки й змін на окремих стадіях індивідуальної траєкторії професійного розвитку вчителя. Функціональний аспект вимагає встановлення місця й ролі професійного здоров'я в системі психічної регуляції професійної діяльності, професійної поведінки, ділового спілкування та професійної кар'єри вчителя.

Література

1. Грисенко Н.В., Носенко Э.Л. Формирование позитивных ценностей и соответствующих «сильных» свойств характера как фактор предупреждения эмоционального выгорания педагога и сохранения здоровья субъектов педагогического процесса / Н.В. Грисенко, Э.Л. Носенко [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2012. №3. URL: <http://psyjournals.ru/psyclin/2012/n3/55179.shtml> (дата обращения: 17.05.2015)
Grisenko N.V., Nosenko Je.L. Formirovanie pozitivnyh cennostej i sootvetstvujushhih

- «sil'nyh» svojstv haraktera kak faktor preduprezhdenija jemocional'nogo vygoranija pedagoga i sohraneniya zdorov'ja sub#ektov pedagogicheskogo processa [The formation of positive values and the corresponding "strong" character traits as a factor of the prevention of teacher's burnout and preservation of health of the subjects of pedagogical process] / N.V. Grisenko, Je.L. Nosenko [Jelektronnyj resurs] // Klinicheskaja i special'naja psihologija. 2012. №3.*
2. Дзюба Т.М. Комплекс методик для діагностики професійного здоров'я вчителя / Т.М. Дзюба. – Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2015. – 59 с.
Dzyuba T.M. Kompleks metodyk dlya diahnostyky profesijnogo zdorov'ya vchytelya [Complex methods for the diagnosis of teacher occupational health] / T.M. Dzyuba. – Poltava: PNPU imeni V.H. Korolenka, 2015. – 59 s.
3. Дружилов С.А. Психологический террор (моббинг) на кафедре вуза как форма профессиональных деструкций / С.А. Дружилов [Электронный ресурс] // Психологические исследования. – 2011. – № 3(17). URL: <http://psystudy.ru>
Druzhilov S.A. Psihologicheskij terror (mobbing) na kafedre vuza kak forma professional'nyh destrukcij [Psychological terror (mobbing) at the Department of the University as a form of self-destruction] / S.A. Druzhilov [Jelektronnyj resurs] // Psihologicheskie issledovanija. – 2011. – № 3(17).
4. Зайчикова Т.В. Соціально-психологічні детермінанти синдрому «професійного вигорання» у вчителів: автореф. канд. псих. наук, 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи / Т.В. Зайчикова. – Київ, 2005. – 23с.
Zaychykova T.V. Sotsial'no-psykholohichni determinanty syndromu «profesijnogo vyhorannya» u vchyteliv: avtoref. kand. psykhn. nauk, 19.00.05 – sotsial'na psykholohiya; psykholohiya sotsial'noyi roboty [Social- psychological determinants of the syndrome "professional burnout" of the teachers] / T.V. Zaychykova. – Kyuiv, 2005. – 23s.
5. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.
Il'in E.P. Rabota i lichnost'. Trudogolizm, perfekcionizm, len' [Work and personality. Workaholism, perfectionism, laziness] / E.P. Il'in. – SPb.: Piter, 2011. – 224 s.

6. Казин Э.М. Основы индивидуального здоровья человека: введение в общую и прикладную валеологию: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н.А. Литвинова. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
- Kazin Je.M. Osnovy individual'nogo zdorov'ja cheloveka: vvedenie v obshhuju i prikladnuju valeologiju: Ucheb. posobie dlja stud. vyssh. ucheb. zavedenij [Basis of individual human health: an introduction to general and applied valeology] /Je.M. Kazin, N.G. Blinova, N.A. Litvinova. – M.: Gumanit. izd. centr VLADOS, 2000. – 192 s.*
7. Карамушка Л.М. Проблема синдрома «профессийного вигорання» в педагогичній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології / Л.М. Карамушка, Т.В. Зайчикова // Актуальні проблеми психології: Наукові записки Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2001. Вип. 21.
- Karamushka L.M. Problema syndromu «profesiynoho vyhorannya» v pedahohichnii diyal'nosti v zarubizhniy ta vitchyznyaniy psykholohiyi [The problem of syndrome "professional burnout" in pedagogical activity in foreign and national psychology] /L.M. Karamushka, T.V. Zaychykova // Aktual'ni problemy psykholohiyi: Naukovi zapysky In-tu psykholohiyi im. H.S. Kostyuka APN Ukrayiny. K., 2001. Vyp. 21.*
8. Кригер Е.Э. Психологическое содержание и условия развивающего профессионального педагогического образования... Дис. на соиск. учен. степени доктора психол. наук / Е.Э. Кригер. – Москва, 2014. – 388 с.
- Kriger E.Je. Psihologicheskoe sodержanie i uslovija razvivajushhego professional'nogo pedagogicheskogo obrazovanija... Dis. na soisk. uchen. stepeni doktora psihol. nauk [Psychological content and conditions of developing professional pedagogical education] / E.Je. Kriger. – Moskva, 2014. – 388 s.*
9. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя / Л.М.Митина. – М.: Академия, 2004. – 320 с.
- Mytyna L.M. Psykholohyya truda y professyonal'noho razvytyya uchytelya [Psychology of work and professional development of teachers] / L.M. Mytyna. – M.: Akademya, 2004. – 320 s.*

10. Ольшанский В.Б. Практическая психология для учителей / В.Б. Ольшанский. – Москва: Онега, 1994. – 272 с.
Ol'shanskij V.B. Prakticheskaja psihologija dlja uchitelej [Practical psychology for teachers] / V.B. Ol'shanskij. – Moskva: Onega, 1994. – 272 s.
11. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В.Е. Орел // Психологический журнал. 2001. – Т. 22, № 1.
Orel V.E. Fenomen «vygoranija» v zarubezhnoj psihologii: jempiricheskie issledovanija i perspektivy [The phenomenon of "burnout" in foreign psychology: empirical research and perspectives] / V.E. Orel // Psihologicheskij zhurnal. 2001. – T. 22, № 1.
12. Печеркина А.А. Профессиональное здоровье учителя: проблемы и перспективы / А.А. Печеркина // Актуальные вопросы современной психологии: материалы междунар. науч. конф. (г. Челябинск, март 2011 г.). – Челябинск: Два комсомольца, 2011. – С. 82-84.
Pecherkina A.A. Professional'noe zdorov'e uchitelja: problemy i perspektivy [Teacher's occupational health: problems and prospects] / A.A. Pecherkina // Aktual'nye voprosy sovremennoj psihologii: materialy mezhdunar. nauch. konf. (g. Cheljabinsk, mart 2011 g.). – Cheljabinsk: Dva komsomol'ca, 2011. – S. 82-84.
13. The Satisfaction with Life Scale / E. Diener et al. // Journal of Personality Assessment. – 1985. – 49. – P. 71-75.