

*Дзюба Т.М. Професійне здоров'я педагога: ризики потенційного та руйнівного впливу / Т.М. Дзюба / Досягнення та перспективи дослідження феномену здоров'я у сучасній психологічній науці: матеріали Всеукр. наук.-практ. конференції (м. Вінниця, 24 листопада, 2016 р.) / За заг.ред. О.В. Бацилевої. – Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. – С. 66-72.*

---

## **ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА: РИЗИКИ ПОТЕНЦІЙНОГО ТА РУЙНІВНОГО ВПЛИВУ**

*Т.М. Дзюба, к. психол. н., доцент*

*Полтавський національний педагогічний університет ім. В.Г. Короленка*

Професійна педагогічна діяльність є одним із стресогенних видів психологічної активності й розглядається як професія з великою присутністю ризиків професійного здоров'я. Дані останніх досліджень із цієї проблеми 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 (Е.М. Казін, Н.Г. Блінова, Н.О. Литвинова) [6]. 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; 7].

Отже, визначена проблема набуває актуальності в практичному вимірі професійної діяльності педагога, оскільки 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.

Ризики професійного здоров'я розуміємо як потенційну можливість впливу ймовірних факторів або сукупності факторів, які завдають певної шкоди або суттєво порушують ефективне здійснення фахівцем професійної діяльності, ділового спілкування і реалізації професійної кар'єри і можуть зумовити розвиток викривлених ставлень фахівця до власного професійного здоров'я. Об'єктом ризиків професійного здоров'я вчителя може стати сама професійна педагогічна діяльність, яка насичена ситуаціями підвищеного інтелектуального, емоційного реагування й інтенсивних комунікацій. Тому психологічний аспект ризиків професійного здоров'я вчителя розглядається нами як ситуація, в якій присутній фактор (обставина), що здатен завдати шкоди (фізичної або психологічної), стати причиною руйнації захисних і адаптаційних механізмів психіки, зумовити втрати індивідуальних сенсів професійного буття через зміну професійних цінностей, професійної суб'єктності, професійного самоставлення, внутрішньої картини професійного здоров'я.

Для дослідження ризиків професійного здоров'я вчителя було розроблено методiku «Ризики професійного здоров'я» [2] та здійснено її психометричний аналіз. Апробація методики, її перевірка на надійність та валідність

здійснювалася на базі Полтавського інституту післядипломної педагогічної освіти імені М.В. Остроградського. Пробним варіантом опитувальника була обстежена вибірка досліджуваних загальною чисельністю 1803 респондента, де 284 чоловіки та 1519 жінки віком від 20 до 57 років (середній вік – 33 роки). Вибіркова сукупність характеризувалася нерівномірним розподілом за чоловічою статтю. Це можна пояснити, що переважна більшість працюючих в освітніх організаціях працівників – жінки. В усіх випадках відбір досліджуваних для психометричної розробки опитувальника здійснювався методом випадкового відбору з урахуванням розподілу вибірки на групи за різними ознаками: вік, стать, стаж професійної педагогічної діяльності (від 1 до 5 років; від 6 до 20 років; понад 20 років). Дотримання «чистоти» контингенту досліджуваних за вказаними ознаками дозволило розглядати його як вибірку не лише апробації, а й валідації й стандартизації опитувальника. Математичні розрахунки були автоматизовані за допомогою комп'ютерного програмного пакету для статистичного аналізу даних «IBM SPSS Statistics 21».

В результаті проведення факторного аналізу результатів опитування респондентів за допомогою методики «Ризики професійного здоров'я» було виділено 4 фактори, що стало основою поділу методики на чотири шкали.

**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» [7]. 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 («спонування 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 індіферентні установки в структурі професійної самосвідомості вчителя [7]. 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.

**Висновок.** 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.

#### 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).
2. Дзюба Т.М. Комплекс методик для діагностики професійного здоров'я вчителя / Т.М. Дзюба. – Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2015. – 59 с.
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>.
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.
5. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 224 с.
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.
7. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя / Л.М.Митина. – М.: Академия, 2004. – 320 с.