

ПСИХОЛОГІЯ ПРАЦІ; ІНЖЕНЕРНА ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.9:331]:37.091.12–051

Н. В. Піковець

аспірант кафедри психології
Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ВИКЛАДАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті висвітлюються аспекти психічного здоров'я викладача закладу вищої освіти в контексті здійснення ним професійної діяльності. Підкреслюється актуальність поняття «професійне здоров'я» як вияву психічного здоров'я викладача. Розглядаються взаємозв'язок категорій «психологія здоров'я» й «психологія кар'єри». На підставі проведеного дослідження розглядаються особливості вияву професійного стресу в педагогів.

Ключові слова: психічне здоров'я, професійна діяльність, професійне здоров'я, професійний стрес, професійна деформація, професійне вигорання, життєстійкість.

Постановка проблеми. Проблема психічного здоров'я та факторів, що його детермінують, залишається актуальною вже тривалий час. Серед чинників, що мають вплив на психічне здоров'я особистості, окрему увагу привертає професійна діяльність людини. Адже вона займає переважний проміжок її життя та має вагомий вплив на інші його аспекти. Тому особливої актуальності набула необхідність пошуку шляхів збереження психічного здоров'я людини з урахуванням умов її життєдіяльності, як звичайних, так і зумовлених специфікою професійної діяльності. Зокрема постає проблема збереження психічного здоров'я викладача на сучасному етапі розвитку суспільства та системи освіти. Перебуваючи в негативних психічних станах, педагог не здатен позитивно впливати на особистість молодшої людини, оскільки емоційний стан, настрої, самопочуття педагога швидко передаються студентів, окрім того, він і сам не отримує повного задоволення від роботи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літератури свідчить, що психологія кар'єри та професійного розвитку розглядалась такими науковцями як Г. Балл, О. Бондарчук, А. Деркач, С. Дружилов, Е. Зеєр, О. Іванова, Л. Карамушка, Є. Клімов, А. Маркова, Л. Мітіна, Г. Нікіфоров, Ю. Поваренков, Ю. Швалб, Т. Титаренко, Н. Чепелєва, Т. Яценко та ін.); проблему професійного стресу, професійного вигорання розглядають у своїх працях Б. Перлман, А. Хартман, Х. Алієв, М. Буриш, С. Гремлінг, Дж. Грінберг, Е. Махер, В. Орел, Т. Форманюк, Х.-Дж. Фрейденбергер, У. Шауфелі, Г. Діон, Н. Левицька, М. Лейтер, Л. Малець, В. Орел, С. Максименко, І. Коцан, Л. Китаєв-Смик.

Дослідники Л. Мітіна, А. Маркова, Е. Зеєр, М. Пряжніков, Г. Нікіфоров, Л. Карамушка, Г. Ложкін, Г. Мешко, О. Кириченко, З. Ковальчук, О. Баранова, В. Зеньковський, Л. Колеснікова, А. Шафранова, І. Сингаївська, М. Кокун, О. Штепа та ін., які вивчали саме питання професійного й психічного здоров'я педагога, слушно зазначають, що головним показником професійного здоров'я педагога є професійна працездатність як максимально можлива ефективність діяльності фахівця, зумовлена функціональним станом його організму. Як наслідок накопичення професійного стресу, науковці розглядають синдром професійного вигорання. Аналіз наукових досліджень стресу в професійній діяльності людини, показує, що ця проблема є найбільш актуальною в світовій психологічній науці й практиці. Із професійними стресами тісно пов'язане явище, яке в різних джерелах позначається як «феномен професійного вигорання», явище «психічного вигорання», «синдром емоційного вигорання» тощо [1, с. 192].

Психологія здоров'я та психологія кар'єри, як зазначає О. Куций, є суміжними комплексними абстрактними категоріями. Вони взаємопов'язані тим, що кар'єра, спочатку, впливає на здоров'я, а потім навпаки. Проте кар'єра є тим фактором, що, насамперед, позначається на психічному здоров'ї. І лише в разі його суттєвого погіршення, здоров'я здатне спричинити негативний вплив на працездатність, професійне довголіття та, відповідно, кар'єру [2, с. 171].

Професійна деформація, що поступово розвивається в педагогічних працівників, зокрема й керівників навчальних закладів, досить часто призводить

до того, що за умов високого ступеня «вигорання» наростає тенденція до негативного, нерідко приховано-агресивного ставлення до оточуючих, до спілкування з ними шляхом критики, тиску тощо. Від такого ставлення програють усі учасники освітнього процесу: учні, студенти, педагогічні працівники та сам керівник освітньої організації [3, с. 142].

Професійна діяльність педагога характеризується як емоційно напружена й соціально відповідальна форма активності, що вимагає від людини великих резервів самоволодіння й саморегуляції. Формування високого рівня професійних домагань здійснюється під впливом суб'єктивних переживань успіху або невдач, зауважує І. Сингаївська. Професійна діяльність викладача, продовжує авторка, вимагає постійних емоційних затрат, тому для успішного виконання викладацької діяльності важливим є вміння розподіляти емоційні навантаження, утримувати певний емоційний баланс особистості викладача, що безпосередньо залежить від його психічного стану та психологічних компетенцій. Необхідною є емоційна стійкість – функціональна, динамічна, інтегративна властивість, що забезпечує успішне досягнення мети діяльності в найскладнішій емоціогенній ситуації, дає змогу гнучко реагувати на неї зі збереженням внутрішнього емоційного балансу. У іншому разі викладач може потрапити в небезпеку синдрому «професійного вигорання», що виникає внаслідок накопичення негативних емоцій без відповідного «звільнення» від них [4, с. 7].

Мета статті – розкрити актуальність поняття «професійне здоров'я» як вияву психічного здоров'я викладача, проаналізувати його основні прояви на підставі проведеного дослідження та схарактеризувати категорію життестійкості як внутрішнього ресурсу, що сприяє підтримці психічного здоров'я.

Виклад основного матеріалу. На основі аналізу й порівняння наукових джерел нами було з'ясовано, що професія викладача як науково-педагогічного працівника належить до системи «людина-людина» і є доволі стресогенною. Професії цього типу, зазначає В. Толочек, нерідко висувають підвищені вимоги до здоров'я, фізичної й психічної працездатності людини. Їм властиві складні сполучення прямих і непрямих результатів праці, безпосередніх і віддалених у часі [5, с. 116].

Зміст праці в цих професіях, продовжує попередню думку дослідниці О. Кириленко, відрізняється високою емоційною насиченістю міжособистісних контактів, високою відповідальністю за результати спілкування, за прийняття рішення [6, с. 7].

Професійний стрес – це процес психологічної й фізіологічної реакції організму на складні умови професійної діяльності. Розвиток цього феномену зумовлений не лише структурно-організаційними

особливостями організації, й міжособистісними стосунками з колегами, характером виконуваної діяльності. Основним фактором професійного вигорання більшість учених вважає психологічну перевтому. Невідповідність між вимогами й ресурсами фахівця порушує його рівновагу й призводить до психофізичного вигорання [7, с. 317].

Характеризуючи функції педагогічної діяльності, О. Волобуєва до списку вже відомих управління, виховання, навчання та розвитку, додає ще психологічну підготовку, що передбачає формування в особистості внутрішньої готовності до подолання життєвих труднощів [8, с. 395].

Професійне здоров'я викладача закладу вищої освіти передбачає здатність організму зберігати та активізувати захисні, компенсаторні, регулятивні механізми, що забезпечують продуктивність і працездатність, ефективність і розвиток особистості викладача в умовах здійснення науково-педагогічної діяльності.

Вищезазначене спрямувало увагу науковців на вивчення внутрішніх потенціалів людини, що допомагають їй протистояти складним життєвим умовам, зберігаючи свою людську сутність, цілісність та ідентичність, професійну активність та довголіття. На думку О. Чиханцової, для того, щоб пристосуватися та адаптуватися до сучасного активного та інтенсивного життя, успішно реалізувати себе людині потрібно виробити навички вирішення проблем, придбати таку якість особистості, яка дозволила б ефективно самореалізуватися [9, с. 3]. Серед потенціалів, які використовують сучасні психологи, таких як адаптивність, психологічна стійкість, життєтворчість, особистісний потенціал, життєздатність та ін., авторка приділяє увагу життестійкості, що сприяє розгортанню особистісного потенціалу в процесі самоздійснення та спрямовує людину до особистісного зростання.

В аспекті аналізу, здійсненого К. Балабановою, доцільно розглядати життестійкість як загальну міру психічного здоров'я, що узгоджується з уявленнями С. Мадді. Згідно з його визначенням, життестійкість розглядається як настанова, що надає життю цінність та сенс в різних ситуаціях, як внутрішній ресурс, підвладний людині через зміну й усвідомлення того, що вона (життестійкість) сприяє підтримці фізичного, психічного й соціального здоров'я [10, с. 11]. Ця властивість проявляється в активації функціональних ресурсів організму й психіки, спрямованих на попередження функціональних розладів та негативних емоційних переживань.

На нашу думку, саме життестійкість є важливою характеристикою особистості педагога, яка стане підґрунтям для його психічного здоров'я в процесі здійснення ним професійної діяльності.

Професійне здоров'я викладача є необхідною умовою його активної життєдіяльності, самореа-

лізації, розвитку творчого потенціалу. Специфіка педагогічної діяльності полягає в тому, що основним знаряддям праці викладача є його власна особистість, яка й визначає результати його практичної педагогічної роботи. Неблагополуччя психічного здоров'я, деформація особистості викладача, прояви синдрому емоційного вигорання чи інші професійні деформації безпосередньо можуть впливати й на здоров'я студентів.

Професійне вигорання як реакція організму й психіки працівника на тривалий вплив стресів професійного характеру, стало проблемним явищем сучасних закладів освіти. Труднощі, зумовлені специфікою альтруїстичних професій, зокрема педагогічної діяльності, призводять до емоційного спустошення фахівців, зниження рівня їхньої професійної придатності. Симптоми психофізичного вигорання індивідуальні й залежать від особистих властивостей фахівця, але байдужість до професійної діяльності та її суб'єктів, соціальний песимізм, що характерні виснаженням працівникам, негативно впливають на освітні процеси [7, с. 315].

Теоретичний аналіз вивчення особливостей проявів психічного здоров'я та можливих причин виникнення професійних деструкцій педагогів у контексті здійснення ними професійної діяльності зумовив необхідність експериментального вивчення цього питання.

Дослідження проводилося в межах навчального закладу I рівня акредитації серед студентів, що здобувають професію педагогів та викладачів коледжу. У ньому взяли участь 79 респондентів, з яких 54 особи – студенти IV курсу, 25 осіб – викладачі. Викладацький склад розрізнявся за стажем педагогічної діяльності:

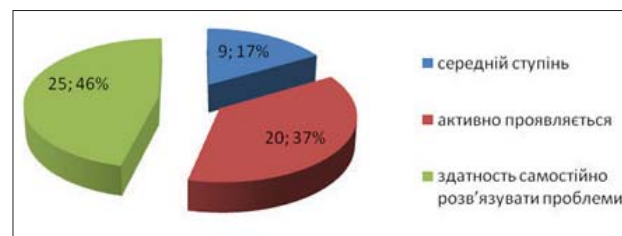
- I – до 10 років – 7 осіб,
- II – від 10 до 15 – 10 осіб,
- III – понад 15 років – 8 осіб.

Серед педагогів було 5 осіб чоловічої статі й 20 осіб жіночої статі.

Під час проведення діагностики ми ставили завдання виявити рівень життєстійкості у випускників закладу як здатності трансформувати стресові обставини в простір можливостей і дослідити рівень розвитку синдрому емоційного вигорання у викладачів та з'ясувати їхні основні прояви.

Так, із метою вивчення життєстійкості в майбутніх педагогів було використано опитувальник «Самооцінка життєстійкості» (модифікація Т. Ларіної). Уважаємо, що життєстійкісні переконання студентів є підґрунтям для творчого моделювання власного майбутнього, а це дає їм змогу в складних життєвих ситуаціях знаходити можливості для саморозвитку та віднаходити відповідні способи самоздійснення. За 9-ти бальною шкалою респондентам потрібно було оцінити, наскільки їм властиві такі риси: емпатія, щирість, ініціативність, рішучість, відповідальність, тер-

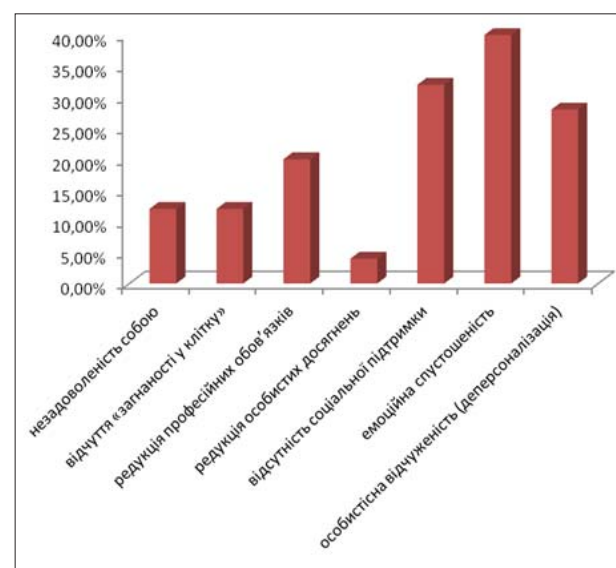
піння, оптимістичність, мобільність. Отримано такі результати: середній ступінь вираження життєстійкості виявлено у 9 (17%) осіб, життєстійкість властива 20 (37%) особам, активно проявляється життєстійкість в орієнтації на співпрацю, у здатності самостійно розв'язувати проблеми в 25 (46%) студентів.



Отриманий розподіл дає змогу вважати, що життєстійкість є властивістю, яка виявляється ще до початку професійної діяльності й надалі може використовуватися як ресурс особистості для підвищення її рівня резистентності.

У дослідженні педагогів було використано методику діагностики професійного вигорання К. Маслач і С. Джексона. Учасникам дослідження було запропоновано твердження, на які вони висловлюють свою думку, використовуючи шкалу відповідей. Далі підраховується алгебраїчна сума в рядках. Чим вищий підсумковий бал у рядку, тим більше виражений симптом «емоційного вигорання».

За результатами дослідження отримано такі висновки: незадоволеність собою відчувають 12% педагогів, відчуття «загнаності у клітку» мають 12%, редукцію професійних обов'язків виявлено в 20%, редукцію особистих досягнень – у 4% педагогів. Відсутність соціальної підтримки відчувають 32% педагогів, емоційну спустошеність – 40%, а особистісну відчуженість (деперсоналізацію) виявлено в 28%.



Отже, найвищі показники ми отримали за симптомами: *емоційна спустошеність*, що характеризується зниженням емоційного фону, байдужістю або емоційним пересиченням; *відсутність соціальної підтримки та деперсоналізація (особистісна відчуженість)*, тобто, наявність деформування взаємин з іншими людьми або підвищення залежності від інших, поява негативного, навіть цинічного ставлення до оточуючих.

Окрім кількісних показників, проаналізуємо деякі якісні характеристики. Так, викладачі зі стажем роботи до 10 років із зазначених симптомів виявляють незадоволеність собою, редукцію особистісних досягнень, від 10 і більше – решту симптомів. Педагогам чоловічої статі, згідно з проведеним дослідженням більш властиві редукція професійних обов'язків та особистісна відчуженість, інші симптоми більшою мірою спостерігаються в педагогів жіночої статі.

Варто додати, що синдром емоційного вигорання – це поєднання багатьох взаємопов'язаних між собою симптомів. Їхній вплив на особистість педагога залежить від індивідуальної ситуації професійного розвитку. Його симптоми не проявляються всі водночас і можуть мати різні варіації.

Висновки й пропозиції. Вивчення теоретичних джерел та виконане дослідження дають змогу вважати проблему психічного здоров'я викладача досить актуальною й такою, що має перспективи подальшого вивчення. Психічне здоров'я викладача зазнає змін у контексті його професійної діяльності. Водночас виснажений фахівець із проблемами психічного здоров'я стає неефективним працівником та негативно впливає на освітній процес. Тому подальшого дослідження потребують питання, що стосуються розробки превентивних заходів та шляхів збереження й зміцнення професійного здоров'я педагога та його складових: формування стресостійкості, гармонізації внутрішнього світу, підвищення рівня життєстійкості.

Література:

1. Марчук А. Професійне вигорання і проблема збереження психічного здоров'я у сфері сучасної професійної діяльності. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (21 жовтня 2016 року) / упор. Н. Бамбурак. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 332 с.
2. Куций О. Кар'єра як фактор психічного здоров'я особистості. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (21 жовтня 2016 року) / упор. Н. Бамбурак. Львів: ЛьвДУВС, 2016. 332 с.
3. Редько С. До проблеми дослідження синдрому емоційного вигорання керівників загальноосвітніх навчальних закладів. Педагогічний процес: теорія і практика. 2015. № 1-2 (46-47). С. 142-147.
4. Сингаївська І. Теоретичний аналіз проблеми професійної успішності викладача вищого навчального закладу (частина 2). URL: http://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/syngaivska_0004.doc (дата звернення 23.02.2018)
5. Толочек В. Современная психология труда: учеб. пособие. Санкт-Петербург: Питер, 2005. 479 с.
6. Кириленко О. Психологічні детермінанти професійного стресу в представників професії типу «людина – людина»: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.03; Київський Національний університет імені Тараса Шевченка. Київ, 2007. 20 с.
7. Скорик Ю. Психофізичне вигорання педагога вищої школи як наслідок впливу професійних стресів. Витоки педагогічної майстерності. Серія «Педагогічні науки». 2013. Вип. 11. С. 311–317. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpm_2013_11_69 (дата звернення 19.02.2018).
8. Волобуєва О. Професійна діяльність сучасного викладача вищої школи: виклики та пріоритети. Збірник наукових праць національної академії державної прикордонної служби України. Серія «Педагогічні та психологічні науки». 2014. № 4 (73). С. 392-406 URL: http://irbisnbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/znpnapv_ppn_2014_4_36.pdf (дата звернення 17.11.2017)
9. Чиханцова О. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я URL: <http://lib.iitta.gov.ua/708354/6/Chykhantsova.pdf> (дата звернення: 21.02.2018).
10. Балабанова К. Феномен життєстійкості в професійній діяльності осіб ризиконебезпечних професій. URL: <https://zenodo.org/record/44703/files/01> (дата звернення 18.02.2018)

Пиковец Н. В. Психологические аспекты профессионального здоровья преподавателя заведения высшего образования

В статье освещены аспекты психического здоровья преподавателя заведения высшего образования в контексте осуществления им профессиональной деятельности. Подчеркивается актуальность понятия «профессиональное здоровье» как проявление психического здоровья преподавателя. Рассматривается взаимосвязь категорий психология здоровья и психология карьеры. На основании проведенного исследования рассматриваются особенности профессионального стресса у педагогов.

Ключевые слова: психическое здоровье, профессиональная деятельность, профессиональное здоровье, профессиональная деформация, профессиональное выгорание, жизнестойкость.

Pikovets N. V. The psychological aspects of professional health of a teacher of a higher education establishment

The article covers the aspects of mental health of a teacher of a higher education establishment in the context of his professional activities. It's emphasized the relevance of the concept «professional health» as an expression of the teacher`s mental health. Interconnection between categories of the psychology of health and the psychology of a career is considered. On the basis of the conducted research, the peculiarities of the expression of professional stress among the teachers are considered and the prospects of further scientific research are outlined.

Key words: mental health, professional activities, professional health, professional deformation, professional burnout, hardiness.