

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЧИННИКІВ ПРОФЕСІЙНОГО СЕРЕДОВИЩА НА ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА

*Стаття присвячена проблемі впливу чинників професійного педагогічного середовища на особистість вчителя, його психологічне самопочуття та стан здоров'я. Проаналізовано особливості негативного впливу основних сфер професійного середовища на незадовільний психоемоційний стан педагога. Виділено основні особистісні типи відповідно до поведінки та переживань, зумовлених педагогічною діяльністю. Виокремлено фактори професійної педагогічної діяльності, що порушують гармонійний розвиток особистості вчителя та впливають на низькі показники здоров'я*

**Ключові слова:** здоров'я, професійне здоров'я, професійна активність, втома, педагог, професійна діяльність.

**Постановка проблеми.** Здоров'я як одна з найважливіших цінностей в ієрархії особистості визначає вектор її фізичного, соціального, емоційного та інтелектуального розвитку. Як відомо, стан здоров'я, зокрема професійного, впливає на загальний психоемоційний стан та успішність здійснення виконання професійної діяльності за наявності усіх необхідних ресурсів для повноцінної життєдіяльності особистості.

Проблема вивчення професійного здоров'я гостро постає в кожній сфері діяльності особистості, оскільки незадовільний стан здоров'я працівників є однією з умов формування дисгармонійної особистості, фізичного неблагополуччя і зниження рівня задоволеності життям загалом.

Можна стверджувати, що професія та особливості факторів професійного середовища визначають стан фізичного та психічного здоров'я суб'єкта професійної діяльності. Тому доцільно розглядати феномен професійного здоров'я у контексті професійної діяльності особистості.

**Стан дослідження.** Дослідження впливу емоціогенних чинників на педагогічну діяльність спостерігаємо у наукових працях С. Вершловського, Н. Кузьміна, А. Маркова, В. Сластьоніна, М. Смирнова, О. Щербакова, В. Якуніна.

Професіогенні фактори ризику діяльності педагога, що зумовлюють погіршення психічного і фізичного здоров'я вчителів, розглядали у своїх працях О. Васильєв, О. Дубнова, О. Кочерга, С. Кривцова, А. Найн, Г. Серіков, Л. Шевельова, М. Федорцева.

Водночас питання психологічних особливостей впливу чинників професійного середовища на здоров'я педагога вивчене недостатньо. Тому вкрай важливо на теоретико-емпіричному рівні дослідити цю проблему.

**Мета статті** – виявлення особливостей впливу факторів педагогічного середовища на виникнення втомлюваності та погіршення стану здоров'я.

**Виклад основних положень.** Професійне здоров'я, як зазначає А. К. Маркова, є інтегральною характеристикою функціонального стану організму людини за фізичним та психічним показникам з метою оцінки його здатності до певної професійної діяльності із заданими ефективністю та тривалістю протягом заданого періоду, а також стійкості до несприятливих факторів, супроводжуючих цю діяльність [7, с. 98].

А. Г. Маклаков вважає, що професійне здоров'я – певний рівень характеристик здорової людини, що відповідають вимогам професійної діяльності та забезпечує її високу ефективність [6, с. 69].

З метою визначення впливу чинників професійного середовища було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь вчителі загальноосвітніх середніх шкіл Львівської області. Загальна кількість досліджуваних – 150 осіб. Серед осіб були вчителі різних предметів, вік вчителів – від 25 до 60 років.

Для визначення особливостей факторів, що впливають на стан здоров'я, застосовувався тест на визначення рівня хронічної втоми. Також було використано методику «Опитувальник поведінки та переживання, пов'язаного з роботою» (розроблений У. Шааршмідтом і А. Фішером в Інституті психології Потсдамського університету) (AVEM – Arbeitsbezogenes Verhaltens – und Erlebensmuster), що є багатфакторним діагностичним інструментом і дозволяє визначати типи поведінки людей в ситуації пред'явлення професійних вимог.

Основним положенням, на думку авторів методики, є факт, що поведінку особистості відповідно до вимог професійного середовища, що сприяє психічному здоров'ю та професійному зростанню, визначають три її основні сфери:

1. Професійна активність, виражена в категоріях суб'єктивного значення діяльності, професійних домаганнях, готовності до енергетичних витрат, прагнення до досконалості під час виконання завдань, а також здатності зберігати дистанцію між особистісною та професійною сферами. У разі якщо суб'єктивні очікування індивіда вступають в конфлікт з об'єктивним результатом діяльності, виникає ризик появи перших симптомів психічного перевантаження організму і як наслідок – синдром емоційного вигорання.

2. Стратегія подолання проблемних ситуацій, представлена через тенденції відмови від подальшого виконання професійних завдань, особливо у випадках поразок і невдач; активність подолання труднощів, а також внутрішню рівновагу. Ці тенденції відображають два різні способи поведінки у важкій ситуації: активне вирішення проблем або їх уникнення. Пошук самостійних рішень і одночасно прийняття відповідальності за їх наслідки вимагають мобілізації власних сил. Перенесення центру ваги на інших людей або на очікування, що «проблема сама собою вирішиться», не є конструктивною стратегією, оскільки невирішена проблема призводить до таких негативних наслідків, як незадоволеність собою, почуття власної неповноцінності тощо.

3. Емоційне налаштування на професійну діяльність, свідченням якого є почуття соціальної підтримки, професійного успіху та життєвого задоволення.

Область поведінки та переживання у професійному середовищі описується 11 шкалами опитувальника, які враховують наведені вище три сфери особистості.

До основних шкал належать:

- BA (Subjektive Bedeutsamkeit der Arbeit) – суб'єктивне значення діяльності;
- BE (Beruflicher Ehrgeiz) – професійні домагання;
- VB (Verausgabungsbereitschaft) – готовність до енергетичних затрат;
- PS (Perfektionsstreben) – прагнення до досконалості;
- DF (Distanzierungsfähigkeit) – здатність тримати дистанцію стосовно роботи;
- RT (Resignationstendenz bei Mißerfolg) – тенденція до відмови в ситуації невдачі;
- OP (Offensive Problembewältigung) – активна стратегія вирішення проблем;
- IR (Innere Ruhe und Ausgeglichenheit) – внутрішній спокій і рівновага;
- EE (Erfolgerleben im Beruf) – успіх у професійній діяльності;
- LZ (Lebenszufriedenheit) – задоволеність життям;
- SU (Erleben sozialer Unterstützung) – почуття соціальної підтримки. Вищезгадані шкали співвідносяться із такими сферами:

1. Професійна активність (BA – суб'єктивне значення діяльності, BE – професійні домагання; VB – готовність до енергетичних затрат; PS – прагнення до досконалості; DF – здатність тримати дистанцію стосовно роботи).

2. Стратегії подолання проблемних ситуацій (RT – тенденція до відмови в ситуації невдачі, OP – активна стратегія вирішення проблем, IR – внутрішній спокій і рівновага).

3. Емоційне налаштування до професійної діяльності (EE – успіх у професійній діяльності, LZ – задоволеність життям, SU – почуття соціальної підтримки).

На основі аналізу показників окремих шкал опитувальника та їх взаємозв'язків авторами методики було виокремлено чотири типи поведінки та переживання у професійному середовищі.

– Тип G (нім. gesund) – здоровий, активний, здатний до вирішення складних проблем, що надає роботі високе (але не екстремальне) значення, контролюючий власні енергетичні витрати. Відрізняється конструктивним способом вирішення невдач і поразок, які розглядаються суб'єктом діяльності не як джерело фрустрації і негативних емоцій, а як стимул для пошуку активних стратегій їх подолання. Узагальнюючи, можна уявити тип G як зразок позитивної установки на виконання діяльності, посилено мобілізуючим впливом позитивних емоцій.

– Тип S (нім. sparsam) – економний, ощадливий, із середнім рівнем мотивації, енергетичних витрат і професійних домагань, вираженою схильністю до збереження дистанції стосовно професійної діяльності, наявністю належних результатів своєї праці. Характерною рисою цього типу є загальна життєва задоволеність, джерелом якої можуть бути ситуації, не пов'язані з роботою. Однак така «ощадлива» стратегія поведінки ефективна лише в обмежених часових рамках. У тривалій перспективі ймовірне зростання професійної незадоволеності на тлі успішності інших людей. У разі необхідності психологічне втручання може бути спрямовано на підвищення мотивації діяльності (наприклад, мотиваційний тренінг).

– Тип A – тип ризику, що характеризується екстремально високим суб'єктивним значенням професійної діяльності, великим ступенем готовності до енергетичних витрат, низькою стійкістю до фрустрації і стресу. Високий рівень негативних емоцій, що є наслідком психічного перевантаження, прагнення до досконалості і пов'язаної з цим невдоволенням від ефективності своєї діяльності, а також відсутність соціальної підтримки дозволяють віднести цей тип до групи ризику з вірогідністю достатньо швидкого розвитку синдрому професійного вигорання.

Високий рівень негативних емоцій може бути відображенням «кризи гратифікації» як фактора швидкого розвитку синдрому професійного вигорання. Неприятливими наслідками поведінки такого типу можуть бути різні психосоматичні розлади з високим ризиком коронарних захворювань. Цей тип можна розглядати як класичний приклад

типу А, що спостерігається в літературі, присвяченій опису стресу. Однак в останні роки з'явилася низка досліджень, які вказують, що індивідуальний стиль діяльності не є єдиною причиною психосоматичних розладів. На думку авторів, причину слід шукати і в несприятливому поєднанні високої професійної активності індивіда з відсутністю відповідної емоційної підтримки та зворотного зв'язку з боку інших учасників професійної ситуації.

– Тип В (англ. burnout) – вигорання, відзначений низьким суб'єктивним значенням діяльності, низькою стресостійкістю, обмеженою здатністю до релаксації і конструктивного вирішення проблем, тенденцією до відмови у важких ситуаціях, постійним відчуттям неспокою і безпредметного страху [38].

Слід зазначити, що за низького суб'єктивного значення діяльності спостерігається схожість типів В і S. Проте відмінність між ними полягає в тому, що тип В не здатний до збереження необхідної дистанції щодо роботи. Це призводить до додаткових психічних навантажень, постійного невдоволення собою, зниження загальної психічної стійкості організму, апатії і небажання виконувати професійні завдання. Наведені симптоми відображають емоційне виснаження організму і відповідають картині синдрому емоційного вигорання.

З метою визначення рівня втомлюваності було проведено опитування на визначення рівня синдрому хронічної втоми. Як виявилось, для всіх педагогів у вибірці характерне формування синдрому хронічної втоми (див. рис.1).



Рис. 1. Показники синдрому хронічної втоми у вчителів

За кількісними показниками можна відзначити відсутність критичних показників синдрому хронічної втоми, стану, коли працівник вже не може працювати і виконувати будь-які професійні завдання.

У вчителів зі сформованим синдромом хронічної втоми (27%) характерними стають розлади настрою, разом із фрустрацією у них відзначаються періоди пригніченості і тривоги. Можна із впевненістю стверджувати, що на виникнення та динаміку цього синдрому значний вплив чинять соціальні та професійні стресори. Робота для працівників вже стала тягарем, але вони незважаючи на інтелектуальне та психо-емоційне виснаження продовжують її виконувати.

Стадія формування синдрому хронічної втоми, яка характеризує 67% вибірки, вказує на наявність у працівників зниження зацікавленості роботою, професійного ентузіазму, загального рівня активності, появу психосоматичних розладів. Ця стадія характеризується негативною «Я-концепцією», але водночас нав'язливим бажанням досягнути професійного успіху та високих результатів у роботі. Якість міжособистісних стосунків різко знижується, педагоги стають агресивними, дратівливими у своїх професійних поразках, як правило, звинувачують учнів.

Показники за окремими шкалами методики «Опитувальник поведінки та переживання, пов'язаного з роботою», розроблені У. Шааршмідтом і А. Фішером, дають можливість визначити домінування основних сфер у вчителів та сформованість окремих показників всередині кожної із них, а саме: професійної активності, стратегії подолання проблемних ситуацій та емоційного настрою на професійну діяльність. Опишемо кількісні показники кожної сфери загалом та за окремими шкалами.

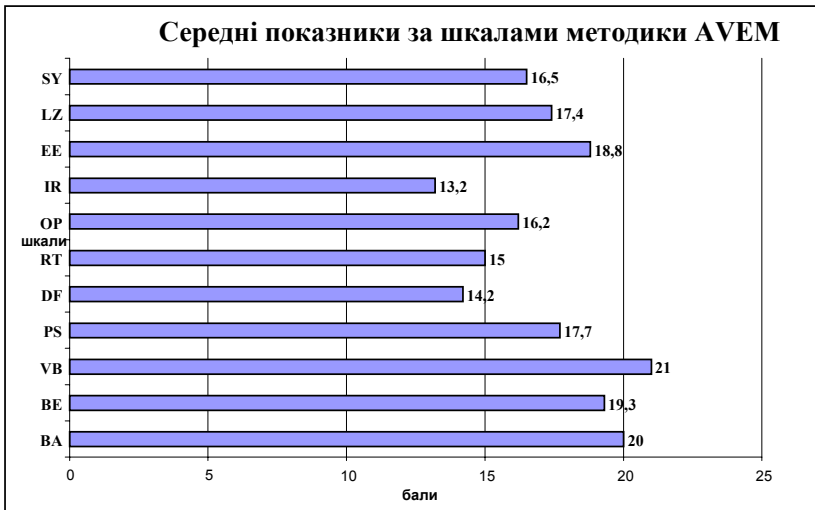
Назви шкал збережені в скороченому варіанті на мові оригіналу:

I. Сфера «професійна активність» та її основні шкали:

Середній показник за шкалою – 18,4 б. Показники за шкалами розподілені так:

- VA – суб'єктивне значення діяльності (20 б);
- VE – професійні домагання (19,3 б);
- VB – готовність до енергетичних затрат (21 б);
- PS – прагнення до досконалості (17,7 б);
- DF – здатність тримати дистанцію стосовно роботи (14,7 б).

Максимальний показник за цією сферою належить до готовності до енергетичних затрат, а мінімальний – здатності тримати дистанцію стосовно роботи. Такі показники свідчать про надмірні витрати і вкладання чималих зусиль в трудову діяльність, що своєю чергою містить небезпеку перетворення педагога в трудоголіка і як наслідок – ймовірність появи синдромів емоційного вигорання та хронічної втоми.



*Рис. 2. Середні показники за шкалами методики AVEM*

Максимальний бал за сферою «Професійна активність» може вказувати на відсутність механізмів переключення з робочих завдань, правильного і корисного відпочинку, одержимість професійними успіхами.

II. Сфера «Стратегії подолання проблемних ситуацій» та її основні шкали:

Середній показник за шкалою – 16,0 б. Показники за шкалами розподілені так:

RT – тенденція до відмови в ситуації невдачі (15 б);

OP – активна стратегія вирішення проблем (16,2 б);

IR – внутрішній спокій і рівновага (13,2 б).

Максимальний бал у цій сфері належить до активної стратегії вирішення проблем, а мінімальний – до внутрішнього спокою та рівноваги.

Такий розподіл середніх балів може вказувати на напружений та стресовий ритм та афектогенний характер педагогічної діяльності, в якій постійно виникають стресові ситуації, що вимагають швидкого вирішення, внаслідок чого педагог може втрачати внутрішню рівновагу.

III. Сфера «Емоційна установка до професійної діяльності» та її основні шкали:

Середній показник за шкалою – 17,6 б. Показники за шкалами розподілені так:

- EE – успіх у професійній діяльності (18,8 б);
- LZ – задоволеність життям (17,4 б);
- SU – почуття соціальної підтримки (16,5 б).

Ця сфера має найвищим показником успіх у професійній діяльності, а найнижчим – почуття соціальної підтримки. Вкладаючи в роботу максимальні зусилля та ресурси, жертвуючи здоров'ям, психо-емоційним комфортом, вчителі все ж таки досягають певних професійних успіхів, хоча це не завжди супроводжується задоволенням у роботі та й у житті.

Беручи до уваги основні показники за шкалами було визначено домінування чотирьох типів за методикою AVEM, а саме: типу G, типу S, типу A, типу B. Розподіл основних типів всередині вибірки виглядає так (рис. 3):

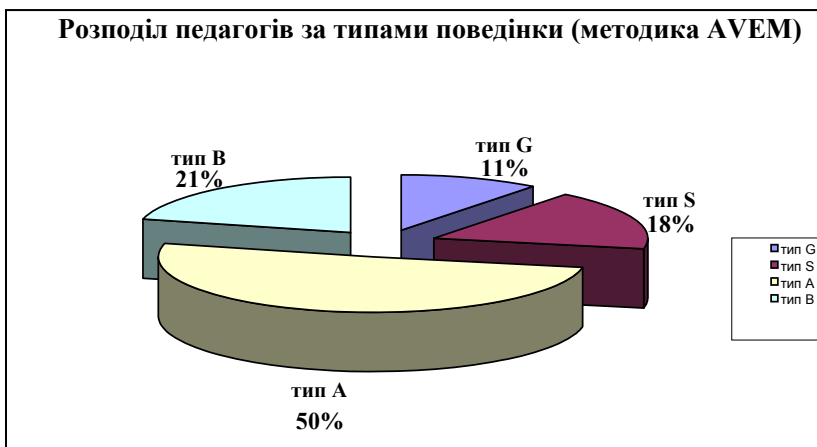


Рис. 3. Розподіл педагогів за типами поведінки за методикою AVEM

Половина вчителів (50%) вибірки обирають тип поведінки А. Для цього типу властивий високий рівень суб'єктивного значення професійної діяльності, великий ступінь готовності до енергетичних витрат, низький рівень стійкості до фрустрації і стресу.

Високий рівень негативних емоцій є наслідком психічного перевантаження, прагнення до досконалості і пов'язаного з цим незадоволення своєю професійною діяльністю. Для цього типу висока вірогідність формування синдромів професійного вигорання та хронічної втоми. Наслідками активної професійної позиції можуть бути різні психосоматичні розлади з високим ризиком серцево-



судинних захворювань. Вважають, що основною причиною такої негативної симптоматики цього типу є відсутність відповідної емоційної підтримки та зворотного зв'язку з боку інших учасників професійної ситуації.

Значний відсоток вибірки характеризується типом В (21%), для якого характерна низька стресостійкість, обмежена здатність до релаксації і конструктивного вирішення проблем, тенденція до відмови у важких ситуаціях, постійне відчуттям неспокою і безпредметного страху.

На жаль, «найздоровіший» тип G характерний тільки 11% педагогів. Тобто вибірка має невелику кількість осіб, котрі володіють конструктивним способом подолання стресових ситуацій, мають позитивну установку щодо виконання професійної діяльності, внаслідок чого отримують задоволення від неї та від життя загалом.

Такий розподіл між типами поведінки за методикою свідчить про домінування факторів професійного середовища, що чинять деструктивний вплив на педагогічних працівників.

**Висновки.** Отже, оцінка власного здоров'я педагогів як незадовільного та домінування серед вибірки типу ризику, свідчить про деструктивний вплив на особистість педагога таких чинників, як готовність до енергетичних затрат, здатність тримати дистанцію стосовно роботи, внутрішній спокій та рівновага, а також відсутність соціальної підтримки.

Педагоги характеризуються готовністю до активної стратегії вирішення проблем, проте у них відсутні фізичні та психологічні ресурси до формування цих стратегій. Вкладаючи в роботу багато зусиль, більшість педагогів відчують себе успішними в роботі, що пов'язано з високим рівнем професійної активності, проте вже не здатні отримувати від успіхів задоволення і вважати їх показником якості професійного життя.

В основі подальшого дослідження актуальним є з'ясування істотних зв'язків між факторами методик та пошуком шляхів для попередження та усунення негативних симптомокомплексів, що негативно впливають на професійне здоров'я педагога з метою формування її стресостійкості, подолання професійних деструкцій та гармонізації особистості.

---

1. Бодров В. А. Психология профессиональной пригодности: учебное пособие для ВУЗов / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.

2. Васильева О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. – М.: Академия, 2001. – 352 с.

3. Дмитриева Н. Б. Психология здоровья личности: учебное пособие / Н. Б. Дмитриева. – Казань: ТГГПУ, 2010. – 239 с.

4. Никифоров Г. С. Психология здоровья: учебное пособие / Г. С. Никифоров. – СПб.: Питер, 2002. – 385 с.

5. Майтак Т. М. Педагогічна діяльність як фактор формування професійної деформації особистості вчителя / Т. М. Майтак // Актуальні проблеми психології в закладах освіти: збірник наукових праць. – Кривий Ріг: Видавничий дім, 2012. – С. 177–181.

5. Маклаков А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2001 – 592 с.

7. Маркова А. К. Психология профессионализма / А. К. Маркова. – М.: Мысль, 1996. – 329 с.

8. Мешко Г. Педагогічна діяльність як детермінанта професійного здоров'я вчителя / Г. Мешко // Освіта регіону. Український науковий журнал. – 2012. – № 3. – С. 327–328.

9. Практикум по психологии состояний / под. ред. А. О. Прохорова. – М.: Книга Центр, 2004. – 480 с.

10. Яковлев Б. П. Психическая нагрузка, деятельность и здоровье человека / Б. П. Яковлев // Педагогическое образование и наука. – 2003. – № 3. – С. 52–60.

### **Калька Н. М. Психологические особенности влияния факторов профессиональной среды на здоровье педагога**

*Статья посвящена проблеме влияния факторов профессиональной педагогической среды на личность учителя, его психологическое самочувствие и состояние здоровья. Проанализированы особенности негативного влияния основных сфер профессиональной среды на неудовлетворительное психоэмоциональное состояние педагога. Выделены основные личностные типы согласно поведению и переживаниям, обусловленным педагогической деятельностью. Выделены факторы профессиональной педагогической деятельности, нарушающие гармоничное развитие личности учителя и влияющие на низкие показатели здоровья.*

**Ключевые слова:** здоровье, профессиональное здоровье, профессиональная активность, усталость, педагог, профессиональная деятельность.

### **Kal'ka N. Psychological determinants of the professional environmental factors influence on the teachers health**

*The article deals with the influence of professional educational environment factors on the teacher's personality, psychological well-being and health. The author analyzes the peculiarities of negative impact of the professional activity main spheres on poor psycho-emotional state of a teacher. Dissatisfaction and teacher's emotional state is described in the details. The basic personality types according to the behavior and caused emotions are analyzed by the author of the article. The factors of professional activities such as destructive influence on the teachers' personal development and the low health indicators are explained in the article.*

**Key words:** health, professional health, professional activity, fatigue, teacher, professional activity.