

ПРОФЕСІЙНЕ ЗДОРОВ'Я ПЕДАГОГА ЯК УМОВА ЕФЕКТИВНОЇ ВИХОВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті описано систему превентивних заходів щодо збереження і зміцнення професійного здоров'я педагога на різних етапах його зростання. Відображені результати власних досліджень авторів щодо стану професійного здоров'я сучасних педагогів, а також упровадження деяких методів, що сприяють підвищенню стресостійкості фахівців.

В ієрархії чинників активної життєдіяльності, творчого потенціалу та самореалізації педагога важливе місце належить його професійному здоров'ю. Здоров'я вихователя позначається на здоров'ї його вихованців та результатах усієї виховної роботи. Дослідження Л. Мітіної засвідчили, що різке погіршення здоров'я дітей багато у чому визначається невротизацією середовища їх перебування, створюваного, окрім інших, і педагогами [1]. Тому питання збереження і зміцнення здоров'я вчителя ми вважаємо одними із пріоритетних у сфері його життєвих та фахових інтересів. Метою статті є виявлення та аналіз превентивних заходів і шляхів збереження та зміцнення професійного здоров'я педагога, підвищення його стресостійкості на різних етапах професійного розвитку.

Під професійним здоров'ям у психолого-педагогічній науці розуміють здатність організму зберігати й активізувати компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, що забезпечують працездатність, ефективність і розвиток особистості вчителя в умовах протікання педагогічної діяльності.

Учительство як професійна група відзначається дуже низькими показниками фізичного і психічного здоров'я. Це пояснюється тим, що праця педагога відноситься до розряду складних, стресогенних, найбільш напружених у психологічному плані, таких, що вимагають від людини великих резервів самовладання й саморегуляції. На це є певні об'єктивні причини: комунікативні перевантаження, велике емоційне напруження, поява певних професійних деформацій, соціальна незахищеність і низький статус професії у масовому сприйманні. Крім того, професія вчителя належить до так званих хелперських (від англ. help – допомагати), оскільки пов'язана з роботою у системі "людина-людина", наданням підтримки і допомоги підопічним. Саме в учителів дуже високий ризик психічних і соматичних реакцій на напружені ситуації в роботі. На сьогодні у Міжнародній класифікації хвороб навіть виявлено окремий стан – "професійний стрес". Один із наслідків тривалого професійного стресу – синдром емоційного згорання стан фізичного, емоційного і розумового виснаження фахівця.

Результати проведеного нами дослідження засвідчили, що тільки 12 педагогів із 172 опитаних (або 7,6%) почувають себе відносно здоровими, у них високий рівень працездатності і прогнозується висока стресостійкість (було використано тест на визначення ймовірності розвитку стресу, за Г. Немчиним і Ж. Тейлором). Слід зазначити, що 147 педагогів (77,3%) відзначили наявність порушень у власній емоційній сфері (поганий, пригнічений настрій, дратівливість, напруженість, неспокій, гнів, труднощі у керуванні своїми емоціями). За результатами тестування резерви їх організму близькі до виснаження.

Як свідчать дані ряду наукових досліджень, результати наших власних спостережень та опитувань учителів, стресогенними для останніх є непорозуміння з учнями, їх батьками, колегами по роботі, несправедливе ставлення до них із боку керівництва освітнім закладом, домашні негаразди. А якщо до цього додати ще низьку заробітну платню, погані житлові умови, матеріальні нестатки і т. ін., то все це може призвести до невротичних розладів, різноманітних порушень у психічній сфері. На цьому фоні розвивається цілий спектр захворювань – гіпертонія, інфаркт міокарда, гастрит, виразкова хвороба шлунка, ішемічна хвороба серця, цукровий діабет, інші порушення ендокринної системи, судинні захворювання мозку тощо [2].

У сучасній психолого-педагогічній літературі велика кількість досліджень присвячена вивченню сутнісних аспектів, факторів виникнення професійного стресу, професійної дезадаптації, синдрому емоційного згорання, боротьби зі стресом, шляхів усунення синдрому емоційного згорання (М. Беребін, В. Бобрицька, Г. Зайцев, Г. Зайчикова, Л. Карамушка, С. Максименко, С. Маслач, М. Лейтер, Л. Мітіна, Е. Рутман, Л. Смик, Н. Самоукіна, Т. Форманюк, В. Шепель, Ю. Щербатих та ін.). Значно більшої уваги потребують дослідження, що стосуються розробки превентивних заходів та шляхів збереження і зміцнення професійного здоров'я педагога, формування стресостійкості майбутнього фахівця, шляхів і методів гармонізації його внутрішнього світу.

Ще у 20-х роках ХХ ст. група вчених (А. Шафранова, М. Рубінштейн, В. Кашкадимов, Н. Рибніков) проводила унікальні дослідження, присвячені вивченню проблем втоми учителів, умов та механізмів виникнення в останніх професійної дезадаптації. Зокрема дослідники зробили спробу класифікації різних професій за ознакою "необхідності постійної роботи над предметом і собою". Вчительська професія (разом з представниками мистецтва, лікарів, інженерів) була віднесена ними до групи професій вищого типу. Були визначено і найбільш характерні особливості цієї групи: завжди нова робота, ряд зовсім недоступних для нашого спостереження і для аналізу моментів, а доступні моменти вимагають особливого психологічного аналізу; у працівників механічної праці властивості продукту визначаються знаряддям виробництва, а в цьому випадку — характером і властивостями особистості самого працівника, адже властивості учнів визначаються властивостями педагога. Складність і різноманітність роботи обумовлює "високу участь вольового стимулу", постійну активну роботу мислення. У зв'язку з цим вченими відзначалась необхідність шляхом спеціальної

підготовки розвивати до досконалості здібності працівників, оскільки в іншому випадку буде здійснюватись насилля над психікою і як результат — пригніченість, дратівливість, перевтома [3: 57-59].

Отже, емоційне загартування організму, запобігання надмірному стресу (дистресу) є важливою умовою збереження професійного здоров'я педагога, його довголіття, творчої діяльності. Разом з тим, такий напрямок роботи ще не знаходить належного відображення у професійній підготовці педагогів.

Роботу в такому плані краще розпочинати ще на етапі професійного відбору на педагогічні професії, включивши до програми обстеження абітурієнтів пункти на вияв у них природних передумов (задатків), що зумовлюють схильність до більш вираженого емоційного компоненту, стабільності, контролю емоційного ресурсу тощо.

Це потребує цілеспрямованого продовження протягом навчання у педагогічному закладі освіти, коли формується творчий потенціал майбутнього вчителя, його психолого-педагогічна компетентність. З цією метою на ранніх етапах навчання ми виявляємо у студентів рівень стресостійкості, схильність до емоційного згорання. Не останню роль у цьому, поряд із циклом психолого-педагогічних дисциплін, повинна відіграти психологічна служба навчального закладу.

Майбутні педагоги можуть розвинути у собі захист від професійного стресу за умови, якщо програма підготовки буде спрямована на це. Зокрема у нашій роботі зі студентами ми включаємо до програми курсу "Вступ до педагогічної професії" розгляд таких питань: професійне здоров'я вчителя, шляхи його збереження і зміцнення; професійний стрес, його види, керування стресом, психологічний захист від стресу, методи підвищення стійкості до стресу; виникнення, профілактика та усунення професійної дезадаптації, синдрому емоційного згорання педагога; психоемоційні перевантаження, фактори, що зумовлюють їх виникнення, шляхи зняття психоемоційної напруги; розширення психологічних резервів організму майбутніх педагогів; адаптація молодого вчителя до педагогічної діяльності, молодий вчитель і педагогічний колектив; гармонія особистості педагога, шляхи особистісного і професійного росту фахівця. На нашу думку, доцільним було б читання окремого спецкурсу "Професійне здоров'я педагога".

Теоретична і практична підготовка педагога повинна сприяти формуванню саногенного мислення майбутнього фахівця. Оволодіння таким типом мислення – найкращий психологічний захист, найкоротший шлях до збереження і зміцнення професійного здоров'я. Учитель, у якого переважає саногенний тип мислення, вміє концентрувати увагу на позитивних явищах життя, уміє прощати образи, не тримати гніву, відкритий для дружніх стосунків з учнями, колегами по роботі.

До свідомості майбутніх педагогів необхідно довести твердження науковців, що неможливо входити у професію з установками надзвичайно високих стандартів, гіпервідповідальності. Не можна поєднувати особистісну і професійну самооцінку, оскільки за таких умов фахівець руйнується як цілість, старасться працювати швидше як уявний, ідеалізований, а не реальний [5].

Стати невразливим для стресу цілком під силу кожному майбутньому педагогу. Для цього необхідно замінити ненадійні, по суті дитячі способи захисту більш зрілими й ефективними, заснованими на знанні педагогом законів, що управляють роботою його власного організму. Тут доцільно рекомендувати сучасні, науково обґрунтовані системи психологічної саморегуляції які при бажанні може освоїти кожен [4]. Опанування так званою особистою психотехнікою допоможе уникнути надмірних стресів, професійних психологічних і психічних розладів та захворювань, сформувати стійкість до стресу.

Доцільною є участь майбутніх педагогів у групах тренінгів з проблем міжособистісного спілкування (групи зустрічей, групи АСПО, гештальт-групи, психолого-педагогічний тренінг тощо), що сприяє пізнанню своїх сильних і слабких сторін, поступовому усуненню невротичних компонентів власного внутрішнього світу, узгодженню інтегральних якостей особистості, покращенню взаємодії з іншими людьми, гармонізації особистості майбутнього фахівця.

Майбутні педагоги, які брали участь у роботі організованого нами психолого-педагогічного тренінгу, відчували прогресивні зміни у своєму внутрішньому світі. Вони стали більш адекватно оцінювати власний "образ Я", пізнали особливості своєї поведінки, навчилися управляти нею в залежності від конкретної ситуації. Ці зміни характеризувалися передусім такими моментами: впевненість у собі, можливість змінити свою поведінку, прийняття партнера у спілкуванні, готовність довіряти, експериментувати з новими формами поведінки. Учасники груп психолого-педагогічного тренінгу стали більшою мірою незалежними від зовнішніх проявів ситуації, здатними до самовдосконалення і саморозвитку. Вони продемонстрували високий рівень стресостійкості (77,1% із числа обстежених). Більшості (87,5%) не загрожує нервовий зрив. У конфліктних ситуаціях у них виявлені такі домінуючі тенденції до прояву форм поведінки: співпраця (27,1%), компроміс (39,6%), уникнення (16,7%). Робота у групі психолого-педагогічного тренінгу сприяла зміні тих рис характеру і способів поведінки майбутнього педагога, що провокують виникнення і підтримку емоційної напруги (дратівливість, заздрісність, сором'язливість, пихатість, хворобливе самолюбство, невміння знаходити порозуміння з учнями, їх батьками і колегами по роботі, неадекватна самооцінка і мстивість), тобто тих тенденцій у діяльності, які заважають жити у злагоді з іншими людьми і самим собою.

На етапі професійної діяльності здоров'я педагога може бути збережене, зміцнене тільки наполегливою працею над собою, звичкою до самодисципліни і самообмежень. Корисно для педагога побудувати власну програму збереження професійного здоров'я, захисту від професійного стресу. Обсяг такої роботи залежить від особливостей кожного конкретного вчителя, умов, у яких він живе і працює. У науковій літературі з проблем ортобіозу пропонується ряд щоденних заходів щодо збереження і зміцнення здоров'я: релаксація як шлях до психічного здоров'я (аутотренінг, медитація, релаксація, йога, творчі спроби самовираження тощо); рекреація як шлях до фізичного здоров'я (гімнастика, дихальні вправи тощо); катарсис як шлях до духовного здоров'я

(спілкування з мистецтвом, маленькими дітьми, близькими, домашніми тваринами, альтруїстична допомога нужденним тощо) [6].

Щоб поставити стресам надійний заслін, педагогу необхідно перевести свою енергію в іншу форму діяльності, зайнятися чим-небудь іншим, що дасть можливість зняти емоційну напругу, наприклад, гумор на уроках..., цікавинки на уроках..., неймовірне... Адже основою стресостійкої життєвої стратегії педагога є пошукова активність, яка проявляється у соціально прийнятних формах [7]. До того часу, поки педагоги з усіх сил прагнуть до бажаної цілі, вони цілком відмобілізовані і захищені від стресу. Як тільки фахівець досягає певних результатів, заспокоюється, насолоджуючись досягнутим, це відразу позначається на подальших результатах. Психіка відмовляється демонструвати свій потенціал, перш ніж педагог її певним чином не підготує, тобто відмобілізує до певної самовіддачі.

Педагогу слід серйозно задуматись над тим, які моменти у роботі допомагають зняти напругу і старатися кожного дня небагато часу відводити на заняття, які приносять задоволення і радість. Тільки так можна гідно протистояти стресу.

Ефективним профілактичним засобом є оволодіння педагогом технікою саморебефінгу [8], "антистрестехнологією" або елементами антистрес-тренінгу [9]. Цікавою, на нашу думку, є розроблена Н. Самоукіною [10] програма, спрямована на психологічний захист від стресу. Вона включає п'ять кроків (етапів): екологія духовного світу, екологія думок, екологія почуттів і переживань, екологія несвідомого та екологія способу життя людини. Ця програма може бути вдало використана педагогами для зміцнення свого професійного здоров'я, допоможе їм сформуванню стресостійкості, досягнути кар'єрного зросту без надмірного стресу.

Велике поле діяльності у напрямку збереження і зміцнення професійного здоров'я педагогів існує для шкільного психолога. Це просвітницька робота, діагностична і психокорекційна робота. У його арсеналі повинен бути комплекс різноманітних методів і засобів, які сприяють гармонізації внутрішнього світу педагога, послабленню його психічної напруги; які спрямовані на розвиток внутрішніх психічних сил учителя, розширення його професійної самосвідомості [11]. Серед них варто відзначити індивідуальні та групові бесіди, консультації, круглі столи, присвячені цій проблематиці, брейнстормінг, психотренінг, психотехнічні ігри і вправи тощо. Корисним, на нашу думку, може бути випуск практичним психологом у школі "пам'яток для вчителя". Вони виконуватимуть передусім профілактично-просвітницьку функцію. У нашому випадку ці "пам'ятки" стали б непоганим джерелом поповнення знань педагога про професійне здоров'я, професійний стрес, професійні деформації, шляхи їх попередження, усунення і загалом про збереження здоров'я фахівця. Тематика їх може бути різноманітною, наприклад: "Стрес, дистрес і психічне здоров'я педагога", "Синдром "емоційного згорання" — це психологічний захист чи хвороба?", "Ліки для педагога-трудоголика", "Ерозія душі педагога: що це і як з нею боротися?", "Як себе зберегти, хоча б для того, щоб довго і добре працювати", "Антистрес-технології і професійне здоров'я педагога", "Педагогічна кар'єра без стресу: міф чи реальність?" та ін.

Професійне здоров'я і довголіття педагога великою мірою залежить від діяльності, яку проводить у цьому плані адміністрація навчального закладу. Керівництво школою повинно забезпечити учителям можливість професійного росту, налагодити соціальні й інші позитивні моменти, що підвищують мотивацію. Адміністрація повинна чітко розподілити обов'язки, продумати посадові інструкції. Від неї у першу чергу залежить також психологічний клімат закладу і те, наскільки здоровими є взаємовідносини між педагогами.

І для адміністрації, і для практичного психолога закладу освіти важливою ланкою діяльності повинна бути робота з молодими педагогами. У науковій літературі встановлено, що ризик виникнення синдрому емоційного згорання підвищується до третього-четвертого року професійної діяльності. Практичному психологу слід звернути увагу і на роботу з педагогами, стаж роботи яких 10-15 років (так званий період "педагогічної кризи"), і на роботу із 40-річними вчителями, коли найчастіше розвивається синдром емоційного згорання, що пов'язано із настанням піку біологічного стану здоров'я людини.

Тільки спільні зусилля насамперед самих педагогів, цілеспрямована робота всього педагогічного колективу, увага до професійного здоров'я вчителів з боку адміністрації закладу сприятимуть їх професійному довголіттю, творчому кар'єрному росту, професійному саморозвитку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Митина Л. Профессиональное здоровье учителя: стратегия, концепции, технология // Народное образование. – 1998. – № 9-10. – С. 167-170.
2. Бобрицька В. Як зберегти психічне здоров'я // Директор школи. – 2002. – № 15. – С. 8-10.
3. Форманюк Т.В. Синдром "емоціонального згорання" как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 57-64.
4. Бобрицька В. Як зберегти психічне здоров'я // Директор школи. – 2002. – № 17. – С. 15.
5. Maslach C., Leiter M.P. The truth about burnout: How organization causes personal stress and what to do about it. – San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1997.
6. Шепель В.М. Ортобиотика: слагаемые оптимизма. – М.: Наука, 1996. – 196 с.
7. Ротенберг В.С., Аршавский В.В. Поисковая активность и адаптация. – М.: Наука, 1984. – 192 с.
8. Леонард Д., Лаут Ф. Ребефинг – наука о наслаждении всей вашей жизнью // Психосоматика. Взаимосвязь психики и здоровья. Хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко – М.: АСТ; Мн.: Харвест, – С. 451-498.
9. Каменюкин А.Г., Ковпак Д.В. Антистресс-тренинг. – СПб.: Питер, 2004. – 192 с.
10. Самоукина Н. Т. Карьера без стресса. – СПб.: Питер, 2003. – 256 с.

11. Мешко О.І., Мешко Г.М. Синдром "емоційного згорання" вчителя у контексті професійної діяльності шкільного психолога // Психолого-педагогічні засади професійного становлення особистості психолога. – Тернопіль, 2003. – Ч.3. – С. 104-112.

Матеріал надійшов до редакції 13.10.2005 року.

Мешко Г.М., Мешко О.И. Профессиональное здоровье педагога как условие эффективной воспитательной деятельности.

В статье раскрыты пути и система превентивных мероприятий по сохранению и укреплению профессионального здоровья педагога на разных этапах его развития. Отражены результаты собственных исследований авторов относительно состояния профессионального здоровья современных педагогов, а также внедрения некоторых методов, которые способствуют повышению их стрессоустойчивости.

Meshko G.M., Meshko O.I. Professional Integrity of a Teacher as a Condition of an Efficient Educational Activity.

The article deals with the ways and system of preventive measures for preservation and strengthening of teacher's professional integrity at different stages of his/her career development. Reflected also are results of the authors own investigations, reflecting the state of teacher's professional integrity. and implementation of some methods favoring the increase of specialists resistance to stress.