

**Мирончук Н.М.** Педагогічні та психологічні чинники професійного здоров'я викладача вищої школи // Проблеми освіти: наук.-метод. зб. / Ін-т модернізації змісту освіти МОН України. – Київ, 2016. – Вип. № 86. – С. 386-393.

**УДК 378.126**

**Мирончук Н.М.,**  
канд. пед. наук, доцент, доцент кафедри педагогіки  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
<http://orcid.org/0000-0002-1360-6381>

## **ПЕДАГОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ВИКЛАДАЧА ВИЩОЇ ШКОЛИ**

*У статті визначено негативні тенденції у професійній діяльності викладача вищої школи. Стверджується, що професійне здоров'я викладача є одним із показників якості та умовою ефективності його професійної діяльності. Розглянуто фактори підвищення ефективності професійної діяльності викладача вищої школи, пов'язані з раціональним використанням робочого часу, з профілактикою деструктивних станів, професійного стресу та формуванням здатності до самоорганізації.*

*Ключові слова:* викладач вищої школи, працездатність, професійне здоров'я, професійне вигорання, самоорганізація.

*В статье определены негативные тенденции в профессиональной деятельности преподавателя высшей школы. Утверждается, что профессиональное здоровье преподавателя есть одним из показателей качества и условием эффективности его профессиональной деятельности. Рассмотрены факторы повышения эффективности профессиональной деятельности преподавателя высшей школы, связанные с рациональным использованием рабочего времени, с профилактикой деструктивных состояний, профессионального стресса и формированием способности к самоорганизации.*

*Ключевые слова:* преподаватель высшей школы, трудоспособность, профессиональное здоровье, профессиональное выгорание, самоорганизация.

*The article presents negative tendencies in professional activity of teacher of higher school. It becomes firmly established that a professional health of teacher is one of indexes of quality and by the condition of efficiency of him professional activity. The factors of increase of efficiency of professional activity of teachers of higher school are adopted: the rational use of business hours, prophylaxis of the destructive states, professional stress; forming of ability to self-organizations.*

*Keywords:* teacher of higher school, capacity, professional health, professional burning down, self-organization.

Діяльність викладача вищого навчального закладу є однією з найбільш складних та напружених у психологічному сенсі, оскільки вимагає від нього чималих резервів самовладання та саморегуляції. Інформаційна насиченість, великі обсяги інтелектуальної праці, комунікативні перевантаження, емоційне напруження потребують від педагога чіткого планування та дозування власних зусиль з метою збереження працездатності. Тому важливою умовою ефективності трудової діяльності педагога є його професійне здоров'я.

Різні аспекти збереження психічного та фізичного здоров'я педагогів розглядаються дослідниками О. Багнетовою, Н. Гончаровою, О. Грицук, Г. Кривошеєвою, Г. Мешко, О. Яковлевою та ін. Прояви професійного вигорання серед педагогів досліджуються Н. Водоп'яною, Н. Дусь, В. Зеньковським, Л. Колесніковою, Ю. Львовим, Н. Потримай, А. Шафрановою, Л. Сурженко та ін. Аналіз наукових досліджень дав змогу встановити, що проблема збереження професійного здоров'я викладачів вищої школи є особливо актуальною, оскільки є показником якості та умовою ефективності їх професійної діяльності.

У статті ставимо за мету визначити та проаналізувати чинники, які знижують ефективність професійної діяльності викладача вищої школи та виявити умови забезпечення продуктивності його праці, а також вказати на способи попередження чи мінімізації негативних явищ праці викладача за допомогою самоорганізації професійної діяльності.

Спроможність людини виконувати упродовж тривалого часу продуктивну трудову діяльність визначають як її працездатність. *Працездатність особистості* є змінною величиною і характеризується певною межею, що визначається типом вищої нервової діяльності, індивідуально-психологічними та соціально-психологічними властивостями особистості, зокрема раціональною, інтелектуально доцільною організацією трудового процесу, використанням сучасних знань, ефективних прийомів, професійних умінь і навичок, високою самоорганізованістю, рефлексивною саморегуляцією праці, сформованістю професійно важливих рис характеру, доцільною мотивацією праці, ефективним спілкуванням з партнерами спільної трудової діяльності, оптимальністю виконання особистістю власних посадових і рольових функцій, наявністю сприятливого психологічного клімату в трудовому колективі тощо [11, с. 181].

Однак, як зазначають дослідники [3; 4; 9; 10; 12], професійна діяльність педагогів відрізняється від інших категорій праці постійною нервово-психічною й емоційною напругою, обумовленою як змістом, так і умовами педагогічної роботи. Чинниками ризику є емоційна затратність і стресовість праці педагога, комунікативні перевантаження, недостатня психолого-педагогічна компетентність щодо засобів збереження та відновлення здоров'я, відсутність умов у освітньому закладі для зняття психоемоційного стомлення.

Тенденціями, які спричиняють ризики появи стресу у викладача, можемо визначити: зміну вимог до професійної діяльності викладача вищої школи; інтенсифікацію роботи у ВНЗ, упровадження інноваційних методик і технологій навчання у вузі, зростаючий процес бюрократизації навчальної діяльності викладача, написання звітів, протоколів, підготовка великої кількості різного роду документації, професійну мобільність, психоемоційні навантаження тощо.

Професійне здоров'я викладача вищої школи є одним із показників якості та умовою ефективності його професійної діяльності. *Професійне здоров'я* визначають як інтегральну характеристику функціонального стану організму людини за фізичними й психічними показниками з метою оцінки її здібностей до певної професійної діяльності із заданою ефективністю й тривалістю протягом певного періоду життя, а також витривалістю до несприятливих факторів, які супроводжують цю діяльність [6, с. 6]. Показниками професійного нездоров'я є різного роду педагогічні деформації, як-от: феномен професійного вигорання, синдром фізичного та емоційного виснаження, трудового вигорання.

*Професійне вигорання* — складний психофізичний феномен, який включає емоційне, розумове й фізичне виснаження внаслідок тривалого емоційного напруження у зв'язку з професійною діяльністю у сфері «людина — людина».

До *ознак професійного вигорання* дослідники [2; 12] відносять: наростання емоційного виснаження; зниження мотивації, збайдужіння до виконання своїх професійних обов'язків; дегуманізацію у формі негативізму щодо самого себе та своїх колег; відчуття власної професійної непридатності; незадоволеність роботою, внаслідок чого можливі особистісні зміни у комунікативній сфері аж до розвитку значних когнітивних порушень, прояв таких станів, як хронічна втома, роздратованість, нервовість тощо.

У дослідженнях Н. Водоп'янової професійне вигорання постає як *стрес-синдром*, симптоми якого вказують на зниження працездатності, самопочуття, позначаються на інтерперсональних взаєминах суб'єкта професійної діяльності. Вигорання є одним із аспектів професійного стресу й розглядається як сукупність реакцій-відповідей (виснаження, цинізм, редукція персональних досягнень) на хронічні професійні стресори. Вигорання виникає за умов, коли адаптаційні можливості суб'єкта праці перевищені [2].

Психологи наголошують на таких *формах деформації професійної діяльності*, як синдром “емоційного вигорання”, у розвитку якого істотну роль відіграють групи чинників:

рольовий (рольова невизначеність), організаційний (зміст діяльності, який тяжко вимірюється) і особистісний (незадоволеність професійним зростанням).

Аналізуючи погляди зарубіжних авторів щодо процесу вигорання, Л. Сурженко називає відправну точку, яка призводить до цього процесу. Такою є постійна напруженість праці, яка є результатом протидії між внутрішніми психологічними ресурсами особистості (очікуваннями, намірами, бажаннями, ідеалами) та вимогами повсякденної професійної реальності [12, с.21].

Дослідники виділяють дві групи факторів, які сприяють професійному вигоранню педагогів, – організаційні (зовнішні) та індивідуальні (внутрішні).

До *індивідуальних факторів* відносять соціально-демографічні показники (вік, стать, стаж роботи, рівень освіти й ін.) та особистісні характеристики фахівця (самооцінка, витривалість, локус-контроль, сором'язливість, схильність до перфекціонізму). Щодо соціально-демографічних показників, то, вважається, що професійне вигорання формується у більш молодих педагогів унаслідок нереалістичних очікувань, пов'язаних із професійною успішністю, через недостатню адаптованість у результаті осмислення професійних можливостей і обмежень [12, с. 33].

Серед особистісних характеристик значення для професійної успішності мають: мотивованість щодо професійної діяльності, самоаналіз, високий рівень рефлексивності, вміння саморегуляції, самоконтроль. Л. Сурженко надає результати дослідження групи вчених (Н.Водоп'янової, А.Серебрякової, Е.Старченкової) [12, с. 34], які виокремили фактори протидії синдрому вигорання: налаштованість на співпрацю та компроміс, прагнення до саморозвитку й професійного зростання, творче ставлення до виконання професійних завдань, високі комунікативні уміння, соціальна сміливість, радикалізм. Натомість не сприяють професійній успішності емоційна нестійкість, невисока самооцінка, низькі організаторські здібності, тенденція до уникнення складних ситуацій.

*Організаційні фактори* включають умови професійного середовища, зміст діяльності та соціально-психологічні умови роботи. Серед чинників професійного середовища, що сприяють професійному вигоранню, – надмірні навантаження в діяльності, понаднормова робота. Щодо зовнішніх чинників професійного вигорання, то можна виділити чинники рольові (відсутність чіткості в посадових обов'язках (додаткове навантаження або коло обов'язків надміру звужене); міжособистісні конфлікти та психологічна несумісність з окремими колегами; переживання внутрішнього протиріччя між бажанням бути хорошим сім'янином та успішним фахівцем («або сім'я, або робота»)) та власне організаційні (незручне робоче місце; відсутність умов для ефективної роботи та відпочинку; авторитарний стиль керівництва; відсутність можливості проявляти ініціативу; низький соціальний статус професії, ненормований робочий день). Зменшити рівень вигорання до певної міри можуть перерви в роботі, які, однак, мають тимчасовий ефект. Щодо змісту діяльності, то до цих чинників дослідники відносять кількість суб'єктів взаємодії, частоту взаємодії з ними, глибину контактів у спілкуванні.

Основними передумовами вигорання ряд дослідників (К. Маслач, В. Шафуелі, М. Лейтер) вважають наявність організаційних проблем [3].

Ці висновки підтверджуються результатами досліджень ряду науковців, які визначають такі стресогенні чинники праці педагога: високий динамізм праці, брак часу, робочі перевантаження, складність педагогічних ситуацій, які виникають, емоційна витратність [9, с.48-60]; симультанний характер навчально-виховного процесу, коли існує потреба в одночасній обробці декількох явищ та ситуацій з порівняно однаковим ступенем відповідальності; часте й швидке переключення інформаційних потоків, напрямків уваги; дефіцит часу для обробки інформації та прийняття рішення; необхідність підтримки інтенсивності та напруженості багатьох когнітивних процесів [10, с.74], нервово-емоційне напруження, високий рівень концентрації уваги, малорухомий спосіб життя, ненормований робочий день [4, с. 87] та інше. Очевидно, що подолання таких чинників вимагає

сформованості організаційної культури як у самого педагога, так і здатності до організації його професійної діяльності.

Н. Водоп'янова та Е. Старченкова вважають, що за систематичної роботи з актуалізації особистісних ресурсів і оптимізації організаційних (середовищних) умов праці процес вигорання може бути не лише зупинено, а й перетворено в "продуктивне горіння" [2, с. 5].

Профілактичними шляхами запобігання негативних наслідків названих вище стресогенних явищ Дж. Гринберг, Л. Джоуелл, Н. Дусь, Н. Потримай, Г. Мешко [4, с.89; 7] визначають застосування прийомів стратегічного характеру, що стосуються встановлення пріоритетів професійної діяльності та вміння керувати своїм часом: виділення основних цілей і завдань професійної діяльності на певний період та встановлення їх пріоритетності; складання розкладу виконання справ; делегування своїх повноважень; раціональний розподіл власного часу; аналіз позитивних сторін, які сприяють досягненню професійного успіху, та негативних сторін, які стоять на заваді зростанню педагога; зміна іміджу "трудоголика"; розширення сфер своєї життєдіяльності; організація правильного харчування та комфортної ситуації роботи; застосування виробничої гімнастики для нормалізації тону та зниження втоми; антистресові вправи та різні техніки аутогенного тренування.

О. Винославська, досліджуючи роль інформаційно-комунікаційних технологій у навчальному процесі, відзначає негативний вплив непродуктивних витрат часу на самоорганізацію користувачів ІКТ, зокрема: відволікання на несуттєві речі на зразок цікавих новин/читання блогів, відтермінування виконання завдання через ілюзію швидкого отримання інформації, занурення у соціальні мережі, що відволікає від роботи, порушує режим та інше, й, окрім того, може мати згубний вплив для здоров'я (тривале сидіння за комп'ютером призводить до перевтоми, порушення зору, інших розладів) [1, с. 48].

Дослідники пов'язують важливість самоорганізації викладача вищої школи у професійній діяльності з необхідністю виконання ним низки функцій, через які він реалізує себе як педагог, вихователь, методист, учений і організатор [1; 5].

Науково-педагогічний працівник повинен підтримувати необхідний рівень фізичного, духовного і психічного здоров'я для збереження власної самоефективності та професійного здоров'я.

Ефективність діяльності викладача вищої школи істотно визначається умовами професійного середовища: змістом діяльності, особливостями праці, режимом діяльності. Аналіз наукових праць підтверджує, що праця викладача є складноорганізованою системою, яка вміщує різні аспекти діяльності (педагогічний, методичний, організаційний, комунікативний, інноваційний та ін.), які в сукупності спрямовані на підготовку професійних кадрів, соціалізацію молоді, формування свідомих членів суспільства з активною громадянською позицією.

Напрямами збереження і зміцнення професійного здоров'я викладача вищої школи є просвітницька, діагностична і психокорекційна робота, окремими аспектами яких є: підвищення грамотності викладачів з питань професійної ефективності та збереження професійного здоров'я; забезпечення організаційних та індивідуальних умов з метою попередження професійних деформацій; створення комплексної програми педагогічного супроводу молодих викладачів з метою їх адаптації до професійної діяльності, наступної саморегуляції й самоорганізації професійних дій та самореалізації у трудовій діяльності.

Стресові чинники під час виконання професійної діяльності можна мінімізувати з допомогою таких методів: зі сторони викладача: визначення мети діяльності; укладання режиму діяльності; планування робочого дня; удосконалення робочого простору; делегування повноважень; дотримання виконавчої дисципліни та культури поведінки; зі сторони керівництва (завідувача кафедрою, адміністрації факультету, інституту, університету): формування цілей діяльності; забезпечення необхідної підготовки, допомоги, своєчасного інформування, мотивування діяльності працівників; формування й використання адекватної системи заохочень; підтримка оптимального соціально-психологічного клімату в колективі; залучення працівників до участі в прийнятті рішень щодо підвищення

ефективності діяльності; створення штатних розкладів; рівномірний розподіл обов'язків та доручень між викладачами.

Вагомим засобом збереження професійного здоров'я є сформованість у викладачів культури самоорганізації власної професійної діяльності.

Як засвідчують проведені нами дослідження серед студентів магістратури (106 респондентів), спеціальність яких передбачає викладання у вищих навчальних закладах [8, с. 85], постійних труднощів з упорядкування власних справ зазнають 24,5% респондентів; труднощі з упорядкування власної діяльності мають ситуативний характер, тобто визначаються змістом проблеми, характером, обставинами, у 58,5 % опитаних, і лише 17 % студентів магістратури зазначили, що таких складнощів не мають. Непередбачувані справи завжди дезорганізують 32,1 % респондентів, частково дезорганізують, спричиняють реакції гальмування у 41,5% опитуваних, і лише 26,4 % респондентів зазначають, що діють виважено у таких ситуаціях, що може свідчити про виконавчу добросовісність та старанність людини, її здатність організовуватися у складних ситуаціях. Щодо продуктивності діяльності, то 26,4% магістрантів вважають, що їхній час витрачається даремно і незаповнений корисними видами діяльності. 34 % опитуваних вважають, що дорогоцінний час вони втрачають даремно у половині ситуацій, і 39,6% респондентів переконані, що їхнє життя вщерть заповнене продуктивною діяльністю.

Одним із методів підвищення ефективності праці є раціональна організація робочого часу. Правильно визначений режим робочого часу сприяє збереженню здоров'я фахівців, підтриманню належного рівня їхньої працездатності, раціональному використанню робочого часу, гармонізації професійних відносин. Зважаючи на специфіку праці викладача, ефективність використання ним робочого часу визначається обґрунтованим чередуванням професійної завантаженості та періодів відпочинку.

Серед причин неефективного використання робочого часу визначають: неефективне планування; невміння делегувати повноваження; необхідність отримання додаткових консультацій у фахівців; великий обсяг незапланованих перерв у графіку роботи; недоцільний розподіл функціональних обов'язків персоналу; високий рівень деструктивної конфліктності в трудовому колективі; відсутність програм профілактики робочого стресу і синдрому професійного вигорання у педагогів; недостатню організацію комунікаційно-інформаційних каналів та інше.

Наполеглива праця над собою, звичка до самодисципліни, організованість, здатність до самообмежень можуть сприяти збереженню здоров'я педагога у професійній діяльності. Визначимо *організаційні принципи* професійної діяльності викладача вищої школи, дотримання яких зменшуватиме ризик появи професійного нездоров'я: знання виконуваної справи, функцій діяльності; дотримання дисципліни; вироблення прийомів самодисципліни; рефлексивні уміння: вивчення власних достоїнств та недоліків у виконанні діяльності, вміння критично оцінювати себе; захоплення роботою; вміння розподіляти час; організація робочого місця; самооблік і самоконтроль власної діяльності.

Отже, професійне здоров'я викладача вищого навчального закладу є важливою умовою ефективності його професійної діяльності й залежить від організаційних, індивідуальних, психологічних чинників. Однією з умов збереження професійного здоров'я викладачів є розробка й упровадження комплексної програми, спрямованої на формування у педагогів відповідної мотивації, знань та умінь з організації та упорядкування власної особистості, життєдіяльності та професійної діяльності, що має за мету збереження власного здоров'я та професійного довголіття. Крім того, сформованість у педагогів здатності до самоорганізації професійної діяльності, що передбачає їх психолого-педагогічну компетентність щодо раціональної організації праці й відпочинку, збереження та відновлення сил і професійної працездатності, сприятиме підтримці професійного здоров'я та мобілізації їх зусиль у професійній діяльності. Метою наступних публікацій визначаємо схарактеризувати форми та методи активного навчання педагогів з метою формування у них здатності до самоорганізації професійної діяльності.

## Література

1. Винославська О.В. Дослідження впливу ІКТ на самоорганізацію і саморозвиток особистості / Винославська О.В. // Вісник НТУУ “КПІ”. Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2014. – Вип. 2. – С. 47-54.
2. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
3. Грицук О.В. Збереження професійного здоров’я вчителів як проблема сучасної психології [Електронний ресурс] / О.В. Грицук. – Режим доступу: <http://www.rapdon.org.ua/mod-subjects-viewpage-pageid-75.html>
4. Дусь Н.А. Феноменологія емоційного вигорання в педагогічній діяльності: психологічні особливості та шляхи профілактики / Дусь Н.А., Потримай Н.С. // Проблеми освіти: зб. наук. праць. – Вінниця-Київ, 2015. – Вип. 82. – С. 85-89.
5. Колпаков В.М. Самоменеджмент як фактор підготовки людини до життя в сучасному суспільстві / В.М. Колпаков // Вісник післядипломної освіти: зб. наук. пр. / Ун-т менедж. освіти НАПН України. – К.: АТОПОЛ, 2014. – Вип. 12 (25). – С. 90-104.
6. Мельніченко О.І. Психологічні особливості професійної діяльності викладачів ВНЗ [Електронний ресурс] / Мельніченко О.І. – Режим доступу: <http://www.sworld.com.ua/konfer31/929.pdf>? С. 6
7. Мешко Г.М. Курс “Професійне здоров’я педагога ” в системі підготовки майбутніх учителів до здоров’ятворчої діяльності / Мешко Г.М. // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота / гол. ред. І.В. Козубовська. – Ужгород: Говерла, 2014. – Випуск 30. – С. 98-100.
8. Мирончук Н.М. Роль планування в забезпеченні ефективності професійної діяльності викладача вищого навчального закладу / Мирончук Н.М. // Проблеми освіти: наук.-метод. зб. – Київ, 2015. – № 85. – Спецвипуск. – С. 82-88.
9. Митина Л.М. Профессиональное развитие и здоровье педагога: проблемы и пути решения / Л.М. Митина // Вестник “Образование России”. – 2005. – № 7. – С. 48-60.
10. Психология здоров’я / под ред. Г.С.Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с.
11. Рибалка В.В. Психологія та педагогіка праці особистості: від обдарованості дитини до майстерності дорослого: посібник / Рибалка В.В. – К.: Ін-т обдарованої дитини, 2014. – 220 с.
12. Сурженко Л.В. Синдром психического выгорания преподавателей высшей школы: ценностно-смысловой аспект: монография / Л.В. Сурженко. – Краснодар: КубГАУ, 2014. – 159 с.