

Професійне здоров'я педагога як умова ефективної здоров'язбережної діяльності загальноосвітніх навчальних закладів

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка (м. Суми)

Постановка наукової проблеми. Аналіз даних гігієнічної оцінки умов праці в різних галузях виробництва в Україні свідчить про наявність близько 140 шкідливих виробничих чинників, що перевищують гранично допустимі рівні. Причому 40 чинників – це фізичні, біологічні та інформаційні (напруженість праці), решта належить до хімічних шкідливих виробничих чинників.

Таким чином, саме дослідження професійних ризиків здоров'я людей, які працюють у шкідливих і небезпечних умовах праці, – нагальна проблема сьогодення, що має загальнодержавне значення, бо створює нову ідеологію профілактичної медицини, яка базується на прогнозуванні та запобіганні несприятливим наслідкам професійної діяльності людини на її здоров'я [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сьогодні джерелом професійного психоемоційного стресу є робота в умовах новітніх технологій, характерною рисою якої є інформаційний пресинг та дефіцит часу [3]. Найбільш поширеною професією, що має вказані особливості, є професія вчителя. Вплив стресових чинників педагогічної діяльності на організм учителів проявляється через перенасиченість стресогенами, а саме: відповідальністю за розвиток молодого покоління, активною міжособистісною взаємодією, підвищеною емоційною напруженістю, недостатньою соціальною оцінкою [2; 6].

За даними попередніх наукових досліджень встановлено, що визначальну роль у професійній діяльності організаційного характеру має багатогодинна ненормована робота, низька матеріальна винагорода, наявність спеціальної підготовки, невідповідність адміністративного стилю управління змісту роботи вчителя [4].

Одним із найважчих наслідків довготривалого професійного стресу є синдром “професійного вигорання” (ПВ) – це спустошення, що формується на фоні стресу, викликаного тривалим впливом організаційних, ситуаційних факторів професійної генези середньої інтенсивності [5].

Суб'єктивно синдром характеризується депресивним станом, відчуттям втоми й спустошеності, зменшенням енергії та ентузіазму, втратою здатності бачити позитивні результати своєї праці, негативною установкою стосовно роботи й життя, соматичними захворюваннями [1]. У людей із синдромом ПВ спостерігаються психопатологічні, психосоматичні симптоми та ознаки соціальних дисфункцій із можливим розвитком тривожного й депресивного стану, залежності від психоактивних речовин, суїцидом. Загальними соматичними симптомами є головний біль, гастроінтестинальні й кардіоваскулярні порушення [8].

На сьогодні в розвинутих країнах світу широко впроваджуються рекомендації ООН щодо пріоритетності медичного обслуговування населення, що працює в різних галузях суспільного виробництва. Природно, що пріоритетною є проблема наукового обґрунтування психофізіологічного стану цієї верстви населення для діагностики професійного здоров'я [3].

Актуальність дослідження підтверджується Концепцією розвитку охорони здоров'я України, основною метою якої є збереження та зміцнення здоров'я населення, продовження періоду активного довголіття й тривалості життя людей. Потреба розробки заходів для поліпшення гігієни та безпеки праці, створення сприятливих для здоров'я населення умов праці визначено в Міжгалузевій комплексній програмі “Здоров'я нації” на 2002–2011 рр. У Законі України “Про забезпечення санітарного й епідемічного благополуччя населення” передбачене обов'язкове виконання підприємствами вимог щодо створення безпечних для здоров'я умов побуту, праці, навчання, відпочинку та інших сфер життя й діяльності людини (1997 р.).

Завдання дослідження – оцінити психологічний статус учителів загальноосвітніх навчальних закладів (ЗНЗ).

Методи дослідження. Поглибленому дослідженню підлягали 427 учителів віком від 21 до 71 року. Рівень професійного вигорання педагогів оцінювали за методикою В. В. Бойка “Діагностика рівня емоційного вигорання”. Визначали ПВ за дванадцятьма симптомами, що входять до трьох симптомокомплексів: напруження, резистентності, виснаження. Оцінку професійного вигорання проводили за

якісною та кількісною характеристиками. Якісна характеристика включала визначення рівня сформованості ПВ. Кількісна характеристика ПВ дала змогу визначити високий, середній і низький рівень ПВ.

Для діагностики емоційних реакцій учителів у складних ситуаціях педагогічної діяльності використано проєктивний тест “Ситуації фрустрації у спілкуванні педагогів” В. М. Чернобровкіна, В. А. Чернобровкіної. Обробка результатів тесту складалася з обрахунку коефіцієнта професійної адаптації педагогів, який відображає їх адаптованість до умов професійної діяльності. Коефіцієнт професійної адаптації встановлювали, порівнюючи реакції досліджуваного на стимульні подразники зі стандартними відповідями.

Визначення моделі поведінки педагога на заняттях проводили за “Індивідуальною діагностикою моделі поведінки педагога у спілкуванні з учнями на заняттях” Г. Хоменка. Отримані дані підлягали математичній та статистичній обробці за допомогою прикладної програми “Statistica”.

Виклад основного матеріалу дослідження. Зважаючи на те, що ПВ має три рівні сформованості, проведено оцінку його розподілу серед учителів ЗНЗ. Установлено, що стадія сформованості переважає у вчителів ЗНЗ обласного центру ($12,43 \pm 1,8\%$) та районних центрів ($6,5 \pm 3,6\%$), на відміну від учителів ЗНЗ сільської місцевості, серед яких чіткі ознаки ПВ встановлено у $3,6 \pm 3,5\%$ обстежених ($p < 0,01$). Водночас найбільшу питому вагу має група вчителів із відсутністю ПВ, тобто з несформованою стадією. Так, серед сільських учителів ($78,6\%$) ця група на $28,5\%$ більша, ніж у школах обласного (50%) і на $7,23\%$ – районних центрів ($71,7\%$, $p < 0,01$).

Частка вчителів ЗНЗ обласного центру з ПВ на стадії формування ($37,6 \pm 2,6\%$) вірогідно переважає групу вчителів районних центрів ($21,7 \pm 6,1\%$) та сільської місцевості ($17,9 \pm 7,2\%$, $p < 0,05$).

Визначені дані свідчать про високий рівень поширення сформованого ПВ та ПВ на стадії формування у ЗНЗ обласного центру.

За результатами тестування педагогів щодо рівня ПВ загалом спостерігається часткова сформованість його симптомокомплексів. Найбільш сформованим є симптомокомплекс резистентності, що становить $39,45\%$ випадків порівняно із симптомокомплексом напруження ($19,6\%$) і виснаження ($13,6\%$).

Результати наукових досліджень Т. В. Форманюк (1994 р.), І. Сапи (2004 р.), Т. В. Зайчикової (2005 р.) свідчать, що емоційний стан педагогів при переважанні симптомокомплексу резистентності характеризується відчуттям обмеженості дій, емоційними зривами, негативними почуттями до учнів і колег.

Використання якісної градації – сформованість–несформованість для симптомокомплексу резистентності – дає змогу визначити значний прояв симптому неадекватного емоційного реагування при ПВ в учителів порівняно з іншими симптомами. Питома вага частки випадків із відсутністю симптому становить $13,8 \pm 3,6\%$, на відміну від частки вчителів зі сформованим симптомом ($46,8 \pm 5,2\%$), яка, у свою чергу, на $7,4\%$ більша за прояв симптому на стадії формування ($39,4 \pm 5,04\%$).

На першому місці симптомокомплексу резистентності перебуває симптом редукції професійних обов’язків, частка сформованості якого становить $47,9 \pm 5,2\%$, що у 2,1 раза вища за частку симптому на стадії формування ($22,3 \pm 4,3\%$, $p < 0,01$). Друге місце посідає симптом неадекватного вибіркового емоційного реагування, питома вага частки сформованості якого на $7,4\%$ переважає частку на стадії формування.

Симптом емоційно-моральної дезорієнтації у вчителів перебуває на стадії формування, про що свідчить відсутність вірогідної відмінності між рівнем несформованості ($41,9 \pm 5,1\%$) та стадією формування ($30,9 \pm 4,8\%$) проявів симптому.

Особливість сформованості симптомів фази напруження, по-перше, полягає в тому, що частка симптомів переживання психотравмувальних обставин і тривоги та депресії переважає над показниками сформованості симптомів: “загнаності в кут” та незадоволеності собою ($p < 0,05$). По-друге, частка несформованості симптомів “загнаності в кут” і незадоволеності собою вірогідно вища за інші етапи формування симптомів ($p < 0,05$).

Симптомокомплекс виснаження формується за рахунок симптому психосоматичного та психо-вегетативного порушення, питома вага сформованості якого вдвічі вища за частку сформованості симптому особистісного відсторонення ($14,9 \pm 3,7\%$) й емоційного дефіциту ($12,8 \pm 3,5\%$, $p < 0,05$).

Найменш сформованим є симптом емоційного відсторонення ($8,5 \pm 2,9\%$), оскільки питома вага частки несформованості симптому ($71,3 \pm 4,7\%$) переважає серед інших симптомів симптомокомплексу ($p < 0,01$).

Таким чином, основними симптомами фази резистентності є неадекватне емоційне реагування (46,8 %) та редукція професійних обов'язків (47,9 %). Серед інших симптомокомплексів слід визначити наступні домінуючі симптоми: у фазі напруження – симптоми переживання психотравматичних обставин (38,3 %) та тривоги й депресії (22,3 %); у фазі виснаження – симптом психосоматичних і психовегетативних порушень (30,9 %).

Аналіз результатів дослідження, стосовно внеску у формування ПВ учителів фактора професійного стажу та тижневого навантаження, дав змогу встановити перевагу в 1,4 раза показника високого рівня у вчителів зі стажем до 10 років та у два рази в учителів, які працюють на тарифну ставку та понаднормово ($p < 0,05$).

При розподілі вчителів із різним рівнем професійного вигорання за педагогічною кваліфікацією високий рівень професійного вигорання притаманний педагогам вищої категорії ($50 \pm 9,1$ %), середній – учителям першої категорії ($42,9 \pm 9$ %), низький – другої категорії ($58,3 \pm 5,5$ %, $p < 0,05$). Такий характер розподілу рівня професійного вигорання у вчителів різних педагогічних категорій, імовірно, зумовлений напруженістю праці та особливостями складу професійних обов'язків. Розподіл рівнів професійного вигорання серед вікових груп педагогів дав змогу встановити вірогідну перевагу високого рівня в найбільш молодій віковій групі ($75 \pm 7,9$ %), середнього – у молодшій ($52,38 \pm 9,1$ %) та середній ($38,1 \pm 8,9$ %) вікових групах, низького рівня ($41,7 \pm 9$ %) – у старшій віковій групі ($p < 0,05$).

Відомо, що фрустрація – це психологічний стан напруження, тривоги, що виникає через неможливість досягти бажаного. Тому оцінити специфіку емоційного реагування вчителів на складні ситуації дає змогу діагностика емоційних реакцій у складних ситуаціях професійної діяльності. Аналіз фрустраційних реакцій педагогів дав змогу визначити вірогідну перевагу екстрапунітивного напрямку ($8,7 \pm 0,3$ бала) над інтропунітивним ($5,9 \pm 0,2$ бала) та імпульсивним ($4,7 \pm 0,2$ бала). Така особливість проявляється у формі переживання оточення як ситуації, яка докучає вчителю. При цьому вчитель засуджує зовнішню причину її виникнення або очікує від інших активних дій щодо вирішення цієї ситуації.

Визначено, що серед типів фрустраційних реакцій самозахисний ($9,6 \pm 0,4$ бала) переважає над перешкоджально-домінантним ($3,5 \pm 0,4$ бала) та над типом із фіксацією на задоволенні потреб ($6,5 \pm 0,5$ бала, $p < 0,001$). Перевага самозахисного типу фрустраційних реакцій учителів характеризується бажанням учителя встановити наявність чи відсутність вини тієї особи, яка є причиною тієї чи іншої ситуації, у тому числі вирішити питання власної вини.

При поєднанні характеристик екстрапунітивного напрямку та самозахисного типу фрустраційних реакцій учителі відзначаються агресією, здатністю до обвинувачення, створення конфліктних ситуацій. Таким педагогам притаманний авторитарний стиль спілкування. Вони прагнуть домінувати в спілкуванні з колегами, учнями та їхніми батьками. Поряд із цим активна оборонна позиція таких учителів може бути одним із засобів компенсації внутрішньої вразливості (Чернобровкін В. М., Чернобровкіна В. А., Хаєт Л. Г., 2001 р.).

Окрім того, за шкалою опитувальника встановлено низький рівень коефіцієнта педагогічної адаптованості, який становить лише $28,3 \pm 1,5$ %, що свідчить про зниження пристосування вчителів до професійних умов середовища.

Визначаючи модель поведінки педагога в спілкуванні з учнями за методикою Г. Хоменка, встановили п'ять моделей спілкування (диктаторська, неконтактна, диференційованої уваги, гіперрефлексивна, негнучкого реагування).

Порівняльний аналіз даних анкетування всіх учителів дав змогу визначити статистично вірогідну перевагу трьох моделей спілкування педагогів: диктаторської ($7,2 \pm 0,3$ бала), диференційованої уваги ($7,6 \pm 0,3$ бала) та негнучкого реагування ($6,1 \pm 0,3$ бала) над неконтактною ($4,4 \pm 0,3$ бала) та гіперрефлексивною ($3,7 \pm 0,3$ бала, $p < 0,05$).

Отже, за інтерпретацією моделей спілкування педагогів характеризується відсутністю особистісної взаємодії, психологічного контакту з учнями та вибіркового спілкування у класі (Хоменко Г., 2004 р.).

Проте зі збільшенням віку педагогів спостерігається тенденція до зниження середніх значень цих показників. Показник неконтактної моделі з віком вірогідно знижується. Так, показник учителів молодшої вікової групи ($5,0 \pm 0,2$ бала) вірогідно вищий за показник середньої ($4,3 \pm 0,3$ бала) та старшої ($4,1 \pm 0,5$ бала) вікових груп. Імовірно, це можна пояснити зростанням психологічної адаптованості вчителів зі збільшенням професійного досвіду.

Показники моделі негнучкого реагування ($6,6 \pm 0,3$ бала) та гіперрефлексивного спілкування ($3,96 \pm 0,2$ бала) у вчителів молодшої вікової групи вірогідно нижчі за показники середньої вікової групи ($3,4 \pm 0,2$; $5,8 \pm 0,3$ бала, відповідно, $p < 0,05$), що може свідчити про зростання зі стажем рівня кваліфікації вчителя.

Аналіз оцінки стилю спілкування у вчителів різної педагогічної кваліфікації встановив перевагу середніх значень моделі диференційованої уваги ($7,4 \pm 0,2$ бала, $p < 0,05$) у вчителів вищої категорії. Педагогам вищої категорії притаманна модель спілкування – диференційованої уваги ($7,4 \pm 0,2$ бала, $p < 0,001$). У вчителів першої та другої педагогічних категорій переважають показники диктаторської моделі ($6,7 \pm 0,4$; $7,0 \pm 0,4$ бала, відповідно, $p < 0,001$), моделі диференційованої уваги ($7,5 \pm 0,2$; $6,8 \pm 0,3$ бала, відповідно, $p < 0,001$) та негнучкого реагування ($6,8 \pm 0,3$, $6,8 \pm 0,6$ бала, відповідно, $p < 0,001$). Такий розподіл визначає більш толерантне спілкування висококваліфікованого педагога.

Висновки. Прогностичним критерієм для оцінки професійного здоров'я вчителя сучасних шкіл є розвиток ПВ, авторитарний стиль спілкування та фрустраційні реакції агресивних емоцій, а мірою – стаж і рівень педагогічної кваліфікації.

Ці дослідження свідчать про потребу перебудови не тільки професійних умов, а й змісту процесу підготовки вчителя з метою надання майбутнім педагогам системи знань із теорії та практики формування, збереження й зміцнення фізичного та психічного здоров'я.

На підставі отриманих показників навчальним закладам рекомендовано впровадження програми корекції професійного вигорання, яка б охоплювала дотримання норм санітарно-гігієнічних умов шкільних приміщень, раціональну організацію праці та відпочинку, виробничу гімнастику, релаксаційну та фонаційну дихальну гімнастику, просвітницьку роботу.

Література

1. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / Бойко В. В. – М. : Информ.-изд. дом “Филинь”, 1996. – 472 с.
2. Зайчикова Т. В. Социально-психологические детерминанты синдрома “профессионального выгорания” у учителей : автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.05 “Соціальна психологія; психологія соціальної роботи” / Т. В. Зайчикова. – К., 2005. – 21 с.
3. Кундієв Ю. І. Сучасні проблеми медицини праці в Україні: наука і практика (огляд літератури та власних досліджень) / Ю. І. Кундієв, В. І. Чернюк // Журн. АМН України. – 2005. – Т. 11, № 1. – С. 117–127.
4. Леонова А. Б. Профессиональный стресс в процессе организационных изменений / А. Б. Леонова, О. П. Мотовилина // Психол. журн. – 2006. – Т. 27, № 2. – С. 79–92.
5. Скугаревская М. М. Синдром эмоционального выгорания / М. М. Скугаревская // Мед. новости. – 2002. – № 7. – С. 3–9.
6. Слобожанінов А. Стан та напрями вдосконалення системи підготовки фахівців для фізичного виховання і спорту / А. Слобожанінов, Ю. Тумак // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 242–245.
7. Чернюк В. І. Оцінка ризиків здоров'ю та управління ними як проблема медицини праці / В. І. Чернюк, П. М. Вітте // Укр. журн. з проблем медицини праці. – 2005. – № 1. – С. 47–53.
8. Weber A. Burnout syndrome: a disease of modern societies? / A. Weber, A. Jaekel-Reinhard // Occupational medicine. – 2000. – Vol. 50. – № 7. – P. 512–517.

Анотації

У статті подано результати дослідження психологічного статусу вчителів загальноосвітніх навчальних закладів. Високий рівень професійного вигорання, що супроводжується симптомом резистентності, визначено у вчителів загальноосвітніх навчальних закладів обласного центру. Аналіз особистісних рис педагогів довів, що за стилями спілкування вчителі відзначаються агресією, здатністю до обвинувачення, створення конфліктних ситуацій, за моделями спілкування характеризуються відсутністю особистісної взаємодії, психологічного контакту з учнями та вибіркового спілкуванням у класі.

Ключові слова: професійне здоров'я, професійне вигорання, вчителі.

Анна Латина. Профессиональное здоровье учителя как условие здоровьесберегающей деятельности в общеобразовательных школах. *Статья посвящена оценке психологического статуса учителей общеобразовательных школ. Высокий уровень профессионального выгорания, который сопровождается преимущественно симптомом резистентности, установлен у учителей общеобразовательного учебного заведения областного центра. Анализ личностных качеств педагогов установил, что педагоги характеризуются агрессией, способ-*

ностью к обвинениям, созданием конфликтных ситуаций по стилям общения и отсутствием личностного взаимодействия, психологического контакта с учениками, избирательным общением в классе.

Ключевые слова: профессиональное здоровье, профессиональное выгорание, учителя.

Hanna Latina. Professional Health of Teacher as Condition of Saving Health Activity at General Schools.

The article is devoted to the estimation of psychological status of teachers of general schools. The high level of the professional burning down is set for the teachers of general educational establishment of regional center which is accompanied advantage of symptom of the second stage. The analysis of personality qualities of teachers set that teachers showed up aggression, capacity for prosecutions, by creation of conflict situations after styles of intercourse and by absence of personality co-operation, psychological contact with students, by electoral intercourse in a class.

Key words: professional health, professional burning down, teachers.