**Професійні деструкції: вплив на ефективність роботи та здоров’я педагога.**

**Постановка проблеми**: як довго педагог може ефективно виконувати свої професійні обов’язки без шкоди для власного здоров’я? Працівник, як правило, не усвідомлює появу у нього професійних деструкцій, їх виявляють оточуючі. Тому дуже важливе розуміння можливих наслідків тривалої професійної діяльності та об’єктивне ставлення до своїх недоліків в процесі взаємодії з оточуючими.

**Мета статті**: вивчити вплив професії на особистість педагога, ефективність його роботи, стан здоров’я. Знайти способи подолання негативних впливів. Результати дослідження повинні привернути увагу до розбіжностей очікувань та реалій викладацької роботи.

**Виклад матеріалу.**

Інтернет дає можливість самоосвіти, але дитина, яка навчається через інтернет, втрачає навички спілкування і взаємодії з іншими людьми. Професія педагога залишається потрібною для суспільства. Саме на освіту ми покладаємо завдання духовного відродження української нації. Але як отримати задоволення від діяльності, на яку не погодиться більшість людей? Візьмемо хоча б заробітну плату – як сказав Джонні Тіллмон: «Заробітна плата – мірило поваги, з яким суспільство відноситься до даної професії» [12, с. 23]

Громадськість, профспілки ніяк не відреагували на зміни до пенсійного законодавства, що вступили в силу 2017 року: педагогів позбавили права виходу на пенсію на пільгових умовах за наявності певного стажу. Таким чином влада проігнорувала особливість професії педагога та вплив тривалої роботи за фахом на ефективність праці та стан здоров’я працівників. У той же час за даними ВООЗ коефіцієнт стресогенності педагогічної діяльності 7,2 бали (максимальний – 10) поступається тільки професіям шахтаря, хірурга, пілота цивільної авіації, поліцейського, наглядача у в’язниці. За даними науковців педагогічний стаж більше ніж 25 років призводить до невтішних наслідків: професійних деструкцій, емоційного вигорання, біологічного старіння, неприйняття нового, порушення взаємин з підопічними, колегами, психолого-емоційного перевантаження. Наслідком є зниження ефективності роботи педагога, що негативно впливає на навчання та виховання молоді, та погіршення стану здоров’я, що вимагає додаткових фінансових затрат як працівника, так і держави.

На європейській конференції ВООЗ (2005) наводилися факти:1/3 населення ЄС страждає від стресу, пов’язаного з роботою, 3-4% національного доходу йде на вирішення цієї проблеми. Було проведено опитування в 15 країнах ЄС та виявлено, що майже кожен 10-й опитуваний повідомив, що до нього на робочому місці застосовують тактику залякування (психологічне насильство). Тож ми можемо тільки уявити, які були б результати, якби опитування було проведено в Україні. У Міжнародному класифікаторі хвороб під грифом Z73 названі проблеми, пов’язані з труднощами підтримки нормального способу життя, такі, як перевтома, недостатність відпочинку і розслаблення, стресовий стан.

 У науковій літературі можна знайти багато публікацій, в яких досліджено як концептуальні положення (В. Бойко, Н. Водоп’янова, Л. Карамушка, К. Маслач, Дж. Грінберг, М. Буріш, Б. Перлман, Е. Хартман ), так і фактори, що зумовлюють розвиток емоційного вигорання (ЕВ) (Г. Фреденберг, Дж. Грінберг, Дж. Моллі, І. Ващенко, Н. Водоп’янова), симптоми ЕВ (В. Бойко, К. Маслач, Е Хартман, Дж. Грінберг) , особистісні ознаки ЕВ (Р. Бурке, Е. Грінгалас, В. Орел), зв'язок між рівнем емоційного вигорання та типом поведінки (Г. Макарова, А. Серебрякова, П. Торнтон), способи допомоги при ЕВ (О. Бондаренко, Л. Мороз, М. Чобітько, Т. Яценко). [13]

Освоєння особистістю професії неминуче супроводжується змінами в її структурі. Найбільш негативними для професійного становлення педагогів є різноманітні професійні деформації та синдром емоційного вигорання. Поняття «професійна деформація» для позначення соціально-психологічного феномена ввів соціолог Питирим Сорокін. Термін «вигорання», як стан знемоги, відчуття власної марності, 1974 року використав американський психолог Герберт Фрейденберг.

**Причинами деформацій** виступають протиріччя діяльності педагога. Слід виділити протиріччя між зростанням об’єму інформації і стабільними навчальними програмами; між можливостями здобувачів освіти та інформаційною насиченістю занять; між витраченими зусиллями на підготовку до навчального процесу та оплатою праці; між вкладеними великими особистістними ресурсами та недостатністю визнання. Вачков І.В. назвав наслідок таких станів «кризою професійної розчарованості». Негативно впливає на ефективність роботи викладача та стан його здоров’я великий обсяг роботи; багатофункціональність професійної діяльності (педагог має виконувати ряд обов’язків: дослідник, викладач, методист, куратор, вихователь, консультант, популяризатор та ін.); висока ступінь невизначеності в оцінці здобутків; відсутність чітких вимог до посадових обов’язків; незрозумілі вказівки керівництва закладу; неможливість впливати на прийняття рішень, пов’язаних з професійною діяльністю. Не додають позитиву особливості комунікативної діяльності викладача, а саме, вимушена монологічність навчального процесу, що знижує рівень адекватності сприймання та взаєморозуміння співрозмовника; монотонність роботи; напруженість і конфлікти у професійному середовищі; жорстка структурованість комунікативних систем – педагог блокує прояв власних емоційних станів.

На емоційну сферу педагога руйнівний вплив здійснює невисока зарплата, недостатнє технічне забезпечення навчального процесу, падіння престижу професії, недостатність засобів відновлення фізичних і психологічних ресурсів, висока відповідальність, багато непередбачуваних комунікативних ситуацій, суперечлива система ціннісних орієнтацій.

Педагог постійно переживає інформаційний стрес, адже ресурси психіки не змінюються, а об’єм інформації постійно зростає.

**Професійні деформації (поява раніше відсутніх якостей)** у науковій літературі класифікуються на різні рівні, ступені (Дж. Грінберг, Б. Перлман, Є.А. Хартман). Зупинимося на одній із класифікацій, що характеризується такими рисами :

1) загальнопедагогічні: поява у педагога схильності до повчальності, надмірної самовпевненості, догматичності поглядів, домінування спонукальних речень, прагнення до оціночних суджень, позиція судді у конфліктних ситуаціях;

 2) типологічні: уникнення від розв’язання складних для особистості ситуацій, страхи, що створюють бар’єри для професійної діяльності;

3) когнітивні: сконцентрованість, об’єм уваги, швидкість відповідей зменшується, частота помилок зростає, ілюзії зростають, оцінка реальності стає менш ефективною, критичний підхід слабшає, спостерігається фіксованість на власній думці, переконаність у вірності власної інтерпретації причин невдач здобувачів освіти у навчанні;

4) емоційні: при вирішенні типових професійних ситуацій фізична і психологічна напруженість зростає, виникає виразна захисна реакція при вказівці здобувачем освіти на помилку, здатність до доброго самопочуття знижується, виникає занепокоєння, тривога, хвороблива недовірливість, уявні недуги додаються до справжніх розладів, відчуття здоров’я зникає.

У педагога з’являється завищена самооцінка, владність, егоцентризм, надмірна самовпевненість, неадекватність ситуації . Часто спостерігається стереотипність мислення, вживання мовних шаблонів, нездатність до емпатії, нетерпимість до недоліків здобувачів освіти, педагогічна байдужість та агресія (нетерпимість навіть до дрібних відхилень від правил поведінки). Педагог прагне передати підопічним власну самовідданість у роботі, змушуючи їх до перенапруження, ідеалізує свій життєвий досвід. І це далеко не повний перелік відхилень. Деформації суттєво впливають на поведінку працівника.

Іншим проявом негативного впливу професії на особистість є феномен **психічного вигорання (EB)**. Причинами такого стану можуть бути неправильно організована праця, нераціональне управління або непідготовленість самого працівника. Ефект емоційного вигорання – це емоційне, розумове, фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження. Як наслідок - безрадісність, пригніченість, розчарування, втрата задоволення від праці, загальна стомленість. Зростає тривожність, підвищена чутливість, схильність до самозахисту, зникає почуття гумору. Проявляється депресія, безпорадність, незадоволення собою, відчуття неможливості вплинути на події. Самооцінка падає, з’являється відчуття некомпетентності, неповноцінності. Часто спостерігається порушення сну. А «безсоння продовжує добу але скорочує життя» [12, с.73]. Загострюються хронічні і виникають нові хвороби. З’являється непрогнозованість поведінки.

Оскільки однією з причин ЕВ є нераціональне управління, окремо слід звернути увагу на зміни, що зазвичай відбуваються з керівниками навчальних закладів. Адже вони зазнають подвійного впливу, будучи одночасно і педагогом, і керівником. У науковій літературі деструкції у керівників характеризуються такими проявами, як **адміністративний захват** – надмірне захоплення своєю владою, зловживання нею; **управлінська ерозія** (псування владою) - ефективність діяльності суб’єктів влади зменшується , для них стає більш важливим збереження та розширення владних повноважень, а не інтереси справи, влада над іншими людьми приносить все більше задоволення. Тому слід завжди пам’ятати слова А. Шопенгауера: «На вищих посадах, так як і на гірських вершинах, люди часто зазнають запаморочення» [12,с.125]

Напруга у спілкуванні, фізична перевтома призводить до пригніченості та апатії. Педагог не завжди здатний стримати викликане оточуючими роздратування, тому намагається обмежити контакти. Якщо це не вдається, то спрацьовує захисна реакція: байдужість до людей, цинізм, агресія. Деформації порушують цілісність особистості, знищують її адаптивність, стійкість. Як наслідок, виникають хвороби, найчастіше це - головні болі, мігрені, нервове виснаження, шкірні захворювання, псоріаз, проблеми з голосовими зв’язками, ангіни, серцево-судинні захворювання, атеросклероз, гіпертонія, шлунково-кишкові розлади і навіть ревматоїдний артрит.

**Способи розв’язання проблеми**: Науковці пропонують як варіант подолання професійних деструкцій зростання професійного статусу або зміну роботи. Але чи можливо це в реальному житті за наявності в країні безробіття та обмеженої кількості адміністративних посад? Можна написати власний підручник, але чи виграє він конкурс, щоб бути виданим за державний кошт? І чим будуть компенсовані затрати на його написання, якщо він програє конкурс? Та й чи потрібна нам така кількість різних підручників? Статус можуть змінити одиниці.

Доступним способом подолання проблеми є підвищення компетентності, оволодіння прийомами саморегуляції та самоаналізу, використання інноваційних форм і технологій навчання, участь у різноманітних конкурсах, засвоєння нової навчальної дисципліни, індивідуальна робота з психологом, усунення стереотипів професійних дій через комунікативну активність. Слід прагнути уникати сварок, конфліктів, невизначених обставин, зайвої відповідальності. Необхідно оволодівати сучасними методами релаксації, аутотренінгу, медитації. Використовувати сміхотерапію (Вольтер говорив: «Що зробилося смішним, те вже не може бути небезпечним» [12,с.238]), йогу, фізкультуру. «Той, хто може відпочивати, перевершує того, хто може брати міста». – говорив Б. Франклін [12 с.41]. Треба навчитися не шукати помилки в масиві правильного тексту, бо це приведе до хронічного неуспіху. Треба переоцінити власну особистість.

Велика відповідальність у подоланні професійних деструкцій педагогічних працівників лягає і на адміністрацію освітніх закладів. Керівники не тільки повинні, ай зобов’язані систематично організовувати для співробітників тренінги, семінари, курси з метою профілактики професійних деструкцій; давати конструктивну оцінку результатів роботи педагога; створювати сприятливі умови для роботи; залучати співробітників до вирішення питань і прийняття спільних рішень; організовувати роботу в команді; грамотно розподіляти навантаження і відповідальність; підтримувати працівників; сприяти як формальному, так і неформальному спілкуванню.

**Висновки**

На думку дослідників, до професій, які викликають найбільші деформації особистості, відносяться лікарі, педагоги, працівники сфери обслуговування та правоохоронних органів, держслужбовці, керівники та підприємці.

Професійний розвиток – це одночасно придбання і виродження, вдосконалення і деструкції. Багато якостей людини можуть залишитися невикористаними, зате інші нещадно експлуатуються, а окремі трансформуються в професійно-небажані якості. Наприклад, знижується рівень інтелекту зі зростанням стажу роботи через особливості нормативної діяльності; у керівників проявляється синдром вседозволеності, маніпулювання підлеглими. «Якби всі речі називали своїми імена, сам Цезар засоромився б своєї слави», - відзначив Д. Байрон [12,с.229]. Деформації, що виникають на основі здібностей, - це комплекс переваги, нарцисизм, гіпертрофований рівень домагань; особливості характеру можуть спричинити владолюбство, домінантність. Надмірний розвиток якостей, таких як надвідповідальність, надчесність, гіперактивність, трудовий фанатизм, професійний ентузіазм, нав’язливу педантичність Зеер Е.Ф. (автор 300 робіт, 9 монографій, 14 навчальних посібників) взагалі назвав «професійним кретинізмом». Треба бути мудрими. «Мудрий уникає всілякої крайності», - говорив Лао-Цзи [12, с.207].

 «Дев’ять десятих нашого щастя залежать від здоров’я», - говорив А. Шопенгауер [12, с.184]. Для забезпечення ефективної роботи та збереження здоров’я педагога потрібно постійно пам’ятати про фактори, що негативно впливають на стан здоров’я та професійну діяльність, і способи подолання негативних впливів. Це спільне завдання держави, адміністрації та самого педагога.

**Список використаної літератури**

[1]. The ICD – 10 Classification of mental and Behavioral. Disorders: Geneva: WHO.1992

[2. ]Безносов С. П. Профессиональная деформация личности. – СПб: Речь 2004. – 272с.

[3]. Бєляєва Е.Ф. Зубкова Л.М. Професійна деформація викладача вищої школи// Наукові записки кафедри педагогіки. Випуск ХХІУ. Харківський Національний університет імені В. Каразіна. 2010

[4]. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М.: Филинь . 1996. – 472 с.

[5]. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер,2005 – 336с.

[6]. Волкова О.Б. Синдром професійного вигорання: як зберегти психоемоційне здоров’я вчителя. – (електронний текст) – Режим доступу:http://osvita. ua / school /lessons\_sammary / psychology / 38435/5

[7]. Гафнер В.В. Професійні деформації та професійна компетентність педагога// ОБХ, 2004 № 10, с. 22-24

[8]. Зеер Э.Ф. «Психология профессий»: пособие для студентов вузов. – 2-е издание. – М.: Академический проект, Екатеринбург. Деловая книга, 2003. – 336с.

[9]. Зеер Э.Ф. «Психология профессионального развития»: Учеб. Пособие. – 2-е изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2007 – 240с.

[10]. Зеер Э.Ф. Сыманюк Э.Э. Психология пофессиональных деструкций: Учебное пособие для вузов. – М.: Гриф. 2005 – 240с.

[11]. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія. – К.: ДП «Інформ.-аналіт. Агентство», 2012. – 200с.

[12]. Лучшие афоризмы на каждый день/ худож.-оформитель Л.Д. Киркач-Осипова.- Х.: Фолио, 2008. – 283с.

[13]. Леженіна Л.М. «Психологічні чинники емоційного вигорання слідчих Служби безпеки України» автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. – К.: Академія управління МВС. - 2009.

[14]. Ноженкина О.С. Профессиональная деформация учителя и педагогическая рефлексия // Вопросы психологии. – 2009 №2. – с. 55-62

[15]. Психология труда: Учеб. Для вузов / Под ред. А.В. Карпова. – М.: Владос-прес, 2005. – 352с.