

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДЕФОРМАЦІЇ У ВИКЛАДАЧІВ З РІЗНИМ СТАЖЕМ РОБОТИ

Якимчук О.М.

магістрантка ОП «Психологічна реабілітація»

Донецького національного університету імені Василя Стуса

Діяльність фахівців у сучасних умовах соціально-економічних змін позначена високою динамічністю. Насамперед, це стосується спеціалістів з великим психічним навантаженням, до яких відносяться соціономічні професії, адже об'єктом їхньої праці є люди.

Суспільство висуває до таких фахівців великий перелік вимог: високий рівень професійної підготовки, витримки, уміння швидко приймати рішення, наявність емпатії тощо. За таких вимог професійна діяльність стає напруженою, виснажливою. Результатом довготривалого виконання професійної діяльності є втому, психологічне вигорання, зниження працездатності.

Негативні зміни особистості, які відбуваються під впливом трудової діяльності отримали назву – професійна деформація. Вона позначена модифікаціями індивідуально-психологічних характеристик особистості (стереотипів сприйняття, ціннісних орієнтацій, способів спілкування й поведінки, особливостей реагування та захисних механізмів), що відбуваються під впливом специфічних факторів професійної діяльності [1].

Професійна деформація негативно позначається як на продуктивності праці, так і на взаєминах особистості в професійній сфері та особистому житті. Вона проявляється найчастіше в професіях типу «людина-людина», до яких належить професійна діяльність викладача.

В умовах сьогодення питання взаємовпливу професійної діяльності й особистісних рис викладачів є надзвичайно актуальним. Зміна парадигми навчання протягом двох останніх років стала певним викликом для освітян. Формат дистанційної та змішаної форми комунікації між суб'єктами педагогічного процесу передбачає розширення спектру прийомів і методів навчання. Тому питання

впливу професійної діяльності на особистість викладача все частіше виступає предметом детального вивчення в межах психологічної науки.

Виховання й навчання підростаючого покоління є соціально значущим видом діяльності. Праця викладача є надзвичайно складною й багатовимірною. Вона виконує різні функції: навчальну, виховну, організаторську, управлінську, консультативну, самоосвітню [2].

У «Законі про освіту» педагогічна діяльність визначена як інтелектуальна, творча діяльність педагогічного (науково-педагогічного) працівника або самозайнятої особи у формальній та/або неформальній освіті, спрямована на навчання, виховання та розвиток особистості, її загальнокультурних, громадянських та/або професійних компетентностей [3].

Сучасному викладачу для ефективного виконання педагогічних функцій важливо усвідомлювати структуру педагогічної діяльності та її основні компоненти, уміти вдосконалювати свої педагогічні дії та професійно важливі вміння, розвивати психологічні якості, необхідні для своєї професійної реалізації. Цей аспект педагогічної діяльності привертає увагу чималої кількості науковців.

За загальним визначенням спеціалістів [4, 5, 6, 7] педагогічна діяльність є одним з видів професійної діяльності, яка найбільше деформує особистість людини. Низка соціально-економічних проблем (низька заробітна плата, несумісна з емоційно-фізичними затратами викладача на роботі, недостатній рівень технічного забезпечення, падіння реноме педагогічної професії робить працю вчителя емоційно напруженою.

Одночасно із збільшенням професійного стажу у викладачів зростає стан внутрішньої напруги, викликаний великою відповідальністю перед учнями, суспільством, що погіршує стан фізичного й психічного здоров'я викладача.

Професія педагога є стресогенною. Емоційне навантаження викладача значно вище, ніж у фахівців інших професій, хто безпосередньо працює з людьми. Тому вона потребує від об'єкта діяльності постійного поповнення своїх фізичних, емоційних резервів.

Специфіка викладацької діяльності полягає у великій кількості посадових обов'язків, постійній комунікації протягом робочого дня, відповідальності за результат спілкування, часто відсутньому позитивному результаті як показника якості знань учнів, неналежного соціального визнання й державної підтримки.

Висока емоційна напруженість, яка спричинена перманентною наявністю великої кількості стресу та факторів ризику впливає на самопочуття викладача, його працездатність, професійне здоров'я, якість роботи тощо.

Для викладачів як представників розумової сфери діяльності характерними є загальні й специфічні фактори ризику. До загальних факторів ризику для здоров'я відносяться нервово-емоційне напруження, інформаційне перевантаження, гіпокінезія (малорухливий спосіб роботи), до специфічних – голосове навантаження, перевага статичного способу праці, підготовка навчального матеріалу, дисбаланс праці й відпочинку, продовження професійної діяльності вдома.

За показниками ВООЗ коефіцієнт стресогенності педагогічної діяльності становить 6,2 б. (за умови максимальних 10 б.). У рейтингу найбільш стресогенних професій Американського інституту на першому місці поряд з поліцейськими й шахтарями опинились вчителі старших класів.

Серед деструктивних станів у діяльності роботі викладачів спеціалісти називають депресію, тривожність, фрустрацію, емоційне спустошення, виснаження, емоційне вигорання, професійні хвороби тощо.

Професія викладача відрізняється від інших способом мислення її представників, почуттям обов'язку й рівнем відповідальності. Основна її відмінність від інших соціономічних професій полягає в тому, що «викладач належить і до тих, хто перетворює, і до тих, хто керує» [8, с. 13]. Викладач, керуючи процесом інтелектуального, емоційного, фізичного розвитку, формуванням внутрішнього світу дитини, сприяє її становленню й перетворенню.

Сучасному викладачу для ефективного виконання педагогічних функцій важливо усвідомлювати структуру педагогічної діяльності

та її основні компоненти, уміти вдосконалювати свої педагогічні дії та професійно важливі вміння, розвивати психологічні якості, необхідні для своєї професійної реалізації.

Специфіка діяльності викладача полягає у її гуманістичному, колективному й творчому характері [8]. Тому до його особистості висувають професійно обумовлені вимоги. Їх сукупність визначають як професійну готовність фахівця до трудової діяльності.

Гуманістичний характер професійної діяльності викладача означає спрямування не лише на знання, а й характер стосунків з суб'єктом діяльності (вихованцем).

За такого підходу знання виступають засобом та умовою усвідомлення людиною свого місця в житті, виховання в неї почуття власної гідності. Головною метою такої педагогічної діяльності є урахування можливостей суб'єкта навчання, його творчого потенціалу, а не авторитет влади. Основним завданням гуманістичної педагогіки є виявлення й розкриття всього цінного, що є в людині, а не формування звички до смиренності, слухняності. Педагогічним кредо гуманного викладача є визнання права людини на свободу, духовний і фізичний розвиток. Реалізація особистісно зорієнтованого виховання, допомога учневі у його саморозвитку одночасно є й реалізацією творчого потенціалу педагога [8, с. 13-14].

Колективний характер педагогічної діяльності виявляється у результаті виховання суб'єкта діяльності. Результат залежить від єдності зусиль усього педагогічного колективу, психологічного клімату в ньому. А. Макаренко наголошував на відповідності педагогічної майстерності учителя з рівнем сформованості педагогічного колективу: «Єдність педагогічного колективу цілком визначальна річ, і наймолодший, найнедосвідченіший педагог в єдиному, згуртованому колективі, очолюваному хорошим майстром-керівником, більше зробить, ніж який завгодно досвідчений і талановитий педагог, який іде врозріз з педагогічним колективом» [8, с. 14]. Автор наголошував, що один педагог не може виховати людину, лише у колективі можна стати гарним майстром.

Творчий характер педагогічної професії є її найважливішою особливістю. Рівень творчості викладача відображає міру використан-

ня ним своїх можливостей для досягнення поставлених цілей. Креативний викладач продукує оригінальні ідеї, приймає нестандартні рішення, використовує новаторські форми й методи роботи, ефективно виконуючи свої функції. Професійна творчість проявляється у спілкуванні з учнями, батьками, колегами. Його діяльність стає творчою, коли педагог відповідально ставиться до праці, підвищує професійну компетентність, вивчає досвід кращих шкіл і колег.

Результатом педагогічної діяльності повинен бути особистісний індивідуальний розвиток учня, його вдосконалення.

Реалізація викладачем особистісно орієнтованого підходу можлива за умови розуміння й збереження ним свого психологічного здоров'я як цінності й чинника професійно-особистісного розвитку й довголіття.

Результати досліджень науковців [8] показали, що адекватне ставлення до свого здоров'я проявляють викладачі зі стажем від 8 до 15 років, частково – викладачі зі стажем до 7 років і більше 25 років, неналежне – від 16 до 24 років. Таке ставлення призводить до негативних наслідків у стані психологічного здоров'я, що спричиняє появу професійних деформацій.

Викладачі проводять свою професійну діяльність в особливих умовах, які відрізняються високою динамічністю. Зі збільшенням стажу роботи у них поступово проявляються індивідуально-типологічні характеристики. Однією з таких характеристик особистості викладача є його акцентуація, що означає посилення, яскраву вираженість певної риси.

Наступною ознакою порушення психологічного стану педагога є професійна стагнація, яка визначається як зупинка, застій. Стагнацію можна розглядати як професійно обумовлену кризу і як суб'єктивне відчуття зупинки в професійному й особистісному розвитку [4].

Довготривала педагогічна діяльність не може постійно супроводжуватись безперервним вдосконаленням й розвитком особистості. Фахівцю потрібні тимчасові періоди стабілізації. На ранніх стадіях професіоналізації період стабілізації може бути коротким. Із збільшенням стажу роботи у деяких фахівців він може тривати

довгий час, іноді більше року. У цьому випадку доречно говорити про професійну стагнацію.

Професія педагога у сучасних соціально-економічних умовах має позитивні й негативні сторони. До позитивних належать можливість самовдосконалюватись, до негативних – недостатня заробітна плата за суспільно значущу й складну працю, що призводить до зниження рівня її авторитету, сувора чітка регламентація діяльності, високі морально-етичні вимоги й стресогенність [8, с. 15].

Отже, особливості педагогічної діяльності, а саме, психоемоційне навантаження, велика кількість посадових обов'язків, комунікація з учасниками навчального процесу, статичний спосіб праці, дисбаланс праці й відпочинку є основними факторами ризику для здоров'я викладача, а відтак – розвитку професійних деформацій особистості.

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що єдиної класифікації професійних деформацій не існує. Кожна професійна діяльність має свій перелік професійних деформацій. Традиційно вітчизняні й зарубіжні науковці говорять про загальну професійну деформацію фахівця й визначають розмаїття її проявів як зміни у структурі особистості й діяльності. Інша група дослідників ці прояви називають професійними деформаціями [1, 4, 5, 6,7].

Класифікація зарубіжних авторів полягає у тому, що професійні деформації часто ототожнюють з синдромом професійного (емоційного вигорання). Тобто синдром вигорання розглядають як різновид професійної деформації.

Для опису типів професійних деформацій викладачів з різним стажем роботи ми використали класифікацію А. Хижняк [1], виділяючи три групи чинників професійних деформацій. Це:

чинники, які зумовлені специфікою діяльності в освітньому середовищі (функціональні обов'язки, специфіка об'єкта професійної діяльності, перевантаження, напруження тощо);

чинники особистісного характеру, що складаються з особистісних рис викладачів;

соціальні чинники (соціально-психологічний клімат, стосун-

ки між керівництвом і підлеглими, міра соціально-психологічної захищеності фахівців у сфері освіти, вплив навколишнього середовища на особистість).

Розглянемо зазначені чинники більш детально. Першу групу чинників складають:

нормативний характер діяльності працівників сфери освіти, який передбачає чітке виконання фіксованих і заздалегідь встановлених норм і правил (правила техніки безпеки, виконання посадових обов'язків, дотримання виконання навчальних планів, програм, розкладу занять тощо).

посилення керівних повноважень. Вихованці повинні неухильно виконувати настанови викладача, робити все, що він говорить. За подібних умов такі фахівці поступово впевнюються у своїй правоті, підносять себе на вищій щабель, знижуючи повагу до учнів, що зменшує якість комунікації між ними й погіршує результат. У риториці викладача переважає обвинувальний та повчальний тон, безапеляційні судження. З набуттям педагогічного стажу такі викладачі можуть «смакувати» своїми повноваженнями у взаєминах «старший-молодший», або взагалі ігнорувати думку учня. Часто такий характер поведінки властивий для викладачів на керівних посадах.

психічні й фізичні перевантаження. Зазначений чинник виявляється у дефіциті часу – неможливості виконати свої професійні обов'язки у короткий термін. Багаторічне виконання однієї і тієї ж професійної діяльності призводить до професійного виснаження, синдрому емоційного вигорання. Сюди можна віднести й бюрократично зумовлену безпорадність, коли фахівець не в силах змінити ситуацію, в якій він знаходиться.

Чим більший стаж роботи має педагогічний працівник, тим більше накопичується професійна втома, емоційне виснаження. Для того, щоб викладач зміг об'єктивно проаналізувати результат своєї роботи, йому необхідно зробити перерву, паузу в діяльності, яку здебільшого він не може собі дозволити.

Психічне й фізичне навантаження викладача протягом двох останніх років значно збільшилось й дедалі стає напруженішим.

Формат дистанційного навчання в умовах карантину, спричиненого пандемією COVID-19 виявився значно складнішим і виснажливішим за традиційний. Він потребує більше психічних і фізичних сил. Проведення занять вимагає не лише підготовки лекційного матеріалу, а й аудіо-візуального контенту. Збільшення голосового навантаження через відсутність безпосереднього наочного контакту між суб'єктами освітнього процесу посилює психічне й фізичне навантаження викладача. Сильний стрес, викликаний агресією росії проти України, загострив психоемоційний стан освітян, що відобразився на їхньому здоров'ї. Так, за даними МОЗ України населення нашої країни за перше півріччя 2022 р. постаріло на десять років. У таких умовах викладачам важливо акумулювати свої внутрішні психоемоційні ресурси, використовувати їх дозовано.

підвищена відповідальність за виконання педагогічної діяльності та її результат. Викладач несе відповідальність за психічний стан своїх учнів. Часто у соціумі існує думка, що у невдачі учня винен викладач. Натомість, коли учень показує гарні результати, це приписують до його власних здобутків. Порівняно з молодими фахівцями у викладачів зі збільшеним стажем роботи відповідальність за виконання своєї професійної діяльності поступово зростає, що спричиняє професійну деформацію особистості викладача.

чинники, які визначаються об'єктом професійної діяльності. Особливістю контингенту, з яким працює викладач є його неоднорідність. Кожен учень є унікальним, з індивідуальними психологічними властивостями. Викладач працює з різними віковими групами дітей і батьків, різними родинами. Педагогу необхідно знайти індивідуальний підхід до кожного, докладаючи максимум зусиль до співпраці з ними у навчально-виховному процесі. Учні перебувають у різному психологічному стані: активному, гіперактивному, виснаженому. Об'єктом роботи викладача є психологічні, інтелектуальні особливості учнів [6].

Стереотипізація. У процесі професійної діяльності викладач повторює одні й ті ж самі дії, що формує стереотипи здійснення педагогічних функцій, які спрощують виконання професійної діяль-

ності, додають стабільності трудовій діяльності, сприяють набуванню досвіду та формуванню індивідуального стилю діяльності. Професійні стереотипи мають важливу перевагу. У педагогічній діяльності часто трапляються нестандартні ситуації, на які можливі помилкові реакції. У випадках нестандартних або непередбачуваних ситуацій спрацьовує автоматизм на протипагу розумінню. Тому стереотипізація є однією з переваг психіки. Водночас вона призводить до рутинізації діяльності, формування шаблонності у підходах навчання-викладання, спрощення поглядів на професійні проблеми. Стереотипізація блокує професійну творчість, готовність до самовдосконалення. У результаті спеціалізації виникає так званий професійний тип людини (професійний характер), підґрунтям чого є стереотипи [6].

Різні форми психологічного захисту відносять до психологічних детермінант професійної дезадаптації. Для різних видів діяльності характерна певна невизначеність. Педагогічна діяльність спричиняє психічне напруження, яке супроводжується негативними емоціями. У цьому випадку починають діяти захисні механізми психіки.

Вони поєднують в собі протилежні результати дії: позитивні, оскільки послаблюють або усувають напруження від негативних емоційних переживань і негативні, оскільки не вирішують саму проблему, а лише ускладнюють її. Із видів психологічного захисту утворення професійних деструкцій особистості спричиняють заперечення, раціоналізація, витіснення, ідентифікація, відчуження [1, с.181].

Дослідники зауважують, що під час професіоналізації, формування індивідуального стилю викладача рівень професійної активності фахівця знижується, що створює умови для професійної стагнації. Розвиток останньої залежить від змісту й характеру діяльності. Зазвичай, професійна стагнація можлива може відбутися у викладачів з 8-10 р. стажем роботи [9].

Другу групу чинників складають чинники особистісного характеру.

Однією з основних причин професійної деформації, за визначенням дослідників, є невідповідність індивідуально-психологіч-

них характеристик особливостям професійної діяльності. У цьому випадку професійна деформація стає результатом нездатності викладача пристосуватись до умов професійної діяльності. Іноді професійне «Я» не співпадає з індивідуальним «Я» людини. Тоді виникає внутрішній конфлікт, формується суперечливий характер, і деформації проявляються виразніше [1].

Адаптація до професійної діяльності безпосередньо впливає на професійну деформацію. У процесі адаптації фахівець оволодіває новою професійною діяльністю, набуває досвіду, навичок. Якщо адаптація викладача до професійної діяльності відбувається успішно, він стає стійкішим до деформаційних впливів професійного середовища. Так, успішна адаптація певним чином стримує розвиток професійної деформації, слугує інструментом самозахисту від неї [1].

Мотив вибору педагогічної професії. Вони можуть бути усвідомлюваними й неусвідомлюваними. В усвідомлюваних мотивах викладач розуміє соціальну значущість, особливості характеру професійної діяльності, матеріальну винагороду, імідж обраної спеціальності. Неусвідомлювані мотиви виявляються у стремлінні до влади, бажанні домінувати, самоствердитись, виявити лідерську позицію.

Деструкція очікування. Зазвичай, це відбувається в перші роки педагогічної діяльності. Виникають розчарування, негативні емоції, які сприяють розвитку професійної дезадаптації. Реальність професійної діяльності відрізняється від уявлень студента закладу освіти. Труднощі, з якими стикається молодий фахівець, спонукають його до пошуку нових методів роботи. У цей час важливо є підтримка молодого викладача педагогічним колективом, надання йому психологічної, методичної допомоги [1].

Формуванню деформацій викладача значно впливає зниження рівня його інтелекту. Дослідження інтелекту фахівців сфери освіти свідчать, що зі збільшенням стажу трудової діяльності інтелект зазнає змін – його рівень знижується. Це залежить не лише від вікових змін, а й особливостей професійної діяльності.

Нереалізовані інтелектуальні здібності поступово зникають,

притупляються. Так, із збільшенням років роботи в професії догматизм, який виявляється в ігноруванні нових досягнень сучасної педагогічної науки, можливостей інформаційних технологій, завищеній самооцінці, може сприяти зниженню загального рівня інтелекту фахівця [1].

Професійні деформації зумовлені тим, що кожній людині властива межа рівня розвитку й професійності, яка залежить від соціальних установок, індивідуальних особливостей, емоційно-вольових характеристик викладача. Причинами формування меж розвитку й професійності можуть бути психологічне насичення професійної діяльності, незадоволеність іміджем професії, невисокою зарплатою, відсутністю моральних стимулів.

Детермінантами, які спричиняють появу професійної деформації викладачів виступають акцентуації особистості – надмірно посилені риси характеру. Під час довготривалого виконання монотонної праці акцентуації професіоналізуються, асимілюються з індивідуальним стилем діяльності й перетворюються у професійні деформації. У кожного педагога формується свій комплекс деформацій, які виявляють себе в педагогічній діяльності й поведінці [1].

Серед основних акцентуацій викладачів дослідники називають авторитарність, демонстративність, дидактичність, догматизм, домінантність, педагогічну агресію, рольовий експансіонізм [5].

До причин виникнення професійних деформацій викладача належать вікові зміни, пов'язані зі старінням.

Процес старіння впливає на зміни у всіх сферах життя людини, найбільше у психічній – поведінковій та емоційній реакціях, порушенні пам'яті, зниженні розумової та фізичної працездатності. Тому такі зміни можуть посилювати розвиток професійних деформацій у викладачів.

Існує й інша сторона цієї ситуації. Саме завдяки педагогічній праці викладачі поважного віку зберігають досить високий рівень інтелектуальної діяльності, здатність до комунікації, концентрацію уваги. Цьому сприяє довготривала підтримка інтелектуальної діяльності, яка базується на великому життєвому досвіді й дозволяє вирішити ті проблеми, які виникають у цьому періоді життя.

професійно значущі риси особистості викладача в деяких випадках стають чинниками професійної деформації. Рішучість як уміння самостійно приймати рішення й реалізовувати їх є вагомою умовою успішності виконання професійної діяльності;

неадекватно завищені особистісні сподівання. У цій ситуації викладач постійно очікує від себе більшого, працює на повну силу, але залишається незадоволений результатом. Він не отримує задоволення від своєї діяльності, майже не відпочиває, не відчуває, що робота виконана добре. Викладач не аналізує свої обмеження, не може визначити критерії оцінки свого успіху, з одного боку, й свої зусилля – з іншого. В результаті це не дає йому можливість діяти відповідно до своїх здібностей;

рівень професійної підготовки. Особистісні характеристики викладача певною мірою сприяють розвитку професійної деформації. Поряд з цим важливу роль відіграє рівень професійних знань, умінь, навичок, від яких залежить успішне проведення професійної діяльності. Так, недостатній рівень професійної підготовки викладача може стати причиною використання некоректних, недоцільних для учня методів діяльності. Наприклад, молодий викладач може застосовувати популярну методику, але не доцільну для конкретного учня або групи (класу, курсу), не враховуючи їхніх індивідуальних особливостей, рівня підготовки, що може призвести до непередбачуваних результатів;

досвід викладача. З однієї сторони з досвідом викладач набуває професійної майстерності. З іншого – відбувається посилення функції самоконтролю й зростання емоційного напруження, що сприяє зниженню стресостійкості. У поведінці це виявляється як незалежність від робочих потреб та професійного вигорання. Таким чином, при більшому стажі професійної педагогічної діяльності у викладачів може спостерігатись емоційне вихолощення, ігнорування індивідуальних особливостей учнів і колег. Крім цього розвивається закостеніння мислення й дії, виробляється службовий автоматизм;

інформаційна пасивність. Виявляється в небажанні вдосконалювати раніше засвоєвані, але з часом неактуальні навички, ме-

тоди роботи. Така риса може виявлятися у викладачів з більшим стажем роботи. Адже механізми викладання, матеріали лекцій, методика викладання відправцьовані з роками. Самовдосконалення потребує додаткових зусиль від викладача, яких з роками стає все менше. Як результат діяльність такого фахівця стає догматичною. Вона виявляється у частих повторах однакових ситуацій, використанні типової інформації у контексті навчальної дисципліни, яку викладає лектор, небажанні й неготовності підвищувати свою інформаційну компетентність і культуру, ігноруванні необхідності постійної самоосвіти й самовдосконалення [5, с.75];

наявність соціально-психологічної дезадаптації особистості викладача. Сприяє прояву професійної деформації викладача. Такі фахівці не роблять висновків із наявного досвіду й не завжди несуть відповідальність за свою поведінку. Так, фахівець використовує певну методику або програму викладання, вірить в її результат, не зважаючи на те, що вона не дає очікуваного результату.

Період професійної адаптації є одним з найбільш сприятливих для появи професійних деформацій. Показником цього є високий рівень засвоєння фахівцем правил і норм, які характерні для сфери професійної діяльності викладача. Ці норми можуть бути засвоєні викладачем ще до початку трудової діяльності. Але професійна адаптація особистості є чинником, який сприяє розвитку професійної деформації у тих випадках, коли особливості професійної поведінки переносяться на інші сфери життя людини.

До третьої групи чинників відносяться такі:

неадекватний стиль керівництва. Може виявлятися у нераціональному контролюванні процесі професійної діяльності. Неадекватний стиль керівництва виявляється у недостатній ефективності або відсутності контрольних заходів, в інших – занадто інтенсивних.

Крім цього неадекватний стиль керівництва може проявитися в надмірній претензійності, авторитарності. Викладач не має бажання повідомляти учню про динаміку його зростання, перспективи його навчання тощо. Авторитарність проявлена в ігноруванні ду-

мок учнів і колег. Неадекватно можуть проявлятися й інші стилі керівництва (ліберальний, демократичний).

несприятлива психологічна атмосфера професійної діяльності.

Не можна при цьому не врахувати реальність існування і визначеної категорії осіб, не тільки не зацікавлених в сумлінній праці, а й здібних здійснювати негативний вплив на оточуючих.

З усього вищевказаного випливає необхідність усвідомленої активності, спрямованої на формування, підтримку та регулювання сприятливого соціально-психологічного клімату колективу.

До несприятливих психологічних умов можна віднести й специфіку найближчого професійного оточення викладача. Це переважна фемінізованість педагогічного колективу, що сприяє підвищенню рівня емоційності, а звідси – ймовірність виникнення конфліктів у жіночому колективі [5, с. 128].

наявність конфліктних стосунків у системі «учень – викладач».

Причиною конфліктних ситуацій можуть бути різні причини: психологічна несумісність, різні цінності, мета навчання. Умовою та результатом сумісності є міжособистісна симпатія, прихильність учасників взаємодії один до одного. Вимушене спілкування з неприємним суб'єктом може бути джерелом негативних емоцій. Не зважаючи на причину конфліктної ситуації, кожна з них буде мати деформувальний вплив на особистість. Цей чинник більшою мірою залежить не від стажу роботи викладача, а від його особистісних якостей, умінні попередити конфлікт, вийти з нього.

низька соціальна оцінка викладацької діяльності. Останнім часом у суспільстві зменшується авторитет та повага до професії викладача. Цьому сприяє й невисока оплата праці викладача, збільшення навантаження на нього. Причиною низької соціальної оцінки є й нестабільна соціально-економічна ситуація в країні, яка не сприяє достойній оплаті освітян за їх професійну діяльність. Економічні фактори (система оплати праці, своєчасність отримання грошового заохочення, премії, надбавки) можуть покращити соціальну оцінку педагогічної праці.

Крім цього спостерігається тенденція перекладання батьками відповідальності за виховання й навчання дитини на викладача. Усе це зменшує ймовірність досягнення успішного результату в професійній діяльності викладача. При великих витратах власної енергії та сил, викладач отримує мінімальний результат, що призводить до виснаження, особистісної фрустрації, формального виконання власних обов'язків, прояву агресії [6, с. 128].

Усі перелічені чинники проявляються в емоційному вигоранні викладачів, втраті професійної ідентичності, відчуженості, агресії тощо, що проявляється більшою мірою у педагогів з більшим стажем роботи в результаті накопичення ними зазначених емоційних станів протягом професійної діяльності.

Якісному виконанню професійних обов'язків перешкоджає недостатнє матеріальне технічне забезпечення, що викликає у викладачів відчуття безсилля й відсутності можливості повноцінно виконувати свої обов'язки.

Таким чином ми охарактеризували групи чинників, які впливають на розвиток професійної деформації у викладачів з різним стажем роботи.

Однією з особливостей професійних деформацій є те, що вони розвиваються повільно й майже непомітно. Такий перебіг розвитку ускладнює їхнє виявлення й застосування контрмір. У цій ситуації людина звикає до негативних проявів своєї особистості, а професійні деформації стають її часткою [5, с.77].

Ю. Чемодурова наголошує на тому, що дієвість професійної діяльності, професіогенез фахівця залежатимуть від внутрішніх можливостей особистості, злагодженості його професійної Я-концепції, бажання самовдосконалюватись, уміння самостійно вирішувати соціальні й професійні проблеми в сучасних умовах динамічності й невизначеності, свідомого ставлення до своєї професійної діяльності, розуміння особливостей професійних деформацій, причин їх виникнення [10].

Тому актуальним постає питання застосування профілактичних засобів щодо розвитку професійних деформацій. Адже важливим для викладачів є збереження професійного довголіття – риси, яка

дозволяє «на високому рівні вирішувати професійні завдання протягом усього часу, відведеного соціумом для професійної діяльності» фахівця [1, с. 28]

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я «профілактика – це комплекс різних заходів, спрямованих на попередження будь-якого явища і/або усунення факторів ризику» [11].

Охарактеризуємо напрями профілактичних заходів.

Першим кроком до вирішення проблеми є усвідомлення викладачами наявності професійних деформацій в розвитку професіогенезу. Тому важливо підвищувати свою грамотність компетентність з питань збереження й зміцнення психічного здоров'я, періодично проходити самодіагностику. Вона повинна починатись з періоду навчання майбутніх вчителів і сформувати навички самодіагностики й самопрофілактики професійних деформацій у діяльності викладача.

Важливим напрямом попередження професійних деформацій є професійний відбір майбутніх викладачів. До педагогічних навчальних закладів мають вступати ті, хто вбачає педагогічну діяльність своїм покликанням, готовий до співпраці з учнями, хоче передавати їм знання, формуючи нові генерації достойних громадян, гарних майстрів. Процес навчання майбутніх викладачів має бути направлений на формування порядної, з моральними цінностями людини, здатної критично мислити, самостійно вирішувати життєві й фахові завдання.

Для збереження психологічного здоров'я викладачів необхідним є стимулювання їхнього професійного розвитку. Це включає надання допомоги вчителям-початківцям у період професійної адаптації, подолання труднощів, придбанні досвіду; підвищення соціального статусу викладача, престижу його професійної діяльності; підвищення професійної компетентності, у чому зацікавлена держава й освітня установа, в якій працює викладач.

Збереженню психологічного здоров'я педагогічного працівника сприяє також формування позитивного ставлення до себе, задоволення собою й результатом своєї діяльності. Це довготривала комплексна робота, яка поширюється на усі освітні інституції, де

працівник здобуває освіту (школа, коледж, університет), а також психологічну самоосвіту щодо позитивного ставлення до себе. Важливу роль у цьому відіграють психологи-консультанти, які покликані надавати допомогу не лише здобувачам, а й викладачам освітніх установ різних рівнів. Психолог, який працює в педагогічному колективі має бути обізнаний щодо особливостей прояву професійних деформацій, володіти діагностичним інструментарієм для оцінки загального, психологічного, емоційного стану педагогічних працівників. Фахівець має розробити й запропонувати низку психокорекційних заходів для збереження й відновлення психологічного здоров'я викладачів. Для реалізації цих завдань психолог використовує різні форми роботи – індивідуальні й групові, семінари про психологічні особливості професійних деформацій, психологічні тренінги, ігри тощо.

При підготовці викладачів педагогічні заклади освіти мають сформулювати у майбутніх фахівців навички уміння управляти собою в різних ситуаціях, які виникають в процесі професійної діяльності, а майбутні вчителі – засвоїти рекомендації щодо збереження психічного здоров'я, оскільки об'єктами професійно-педагогічної діяльності є люди з різними емоційно-вольовими показниками.

Наступним кроком щодо збереження психологічного здоров'я є створення оптимальних умов праці викладачів, підвищення їхньої кваліфікації. Це відвідування методичних семінарів, вебінарів, курсів підвищення кваліфікації, післядипломної освіти, проходження стажування тощо. Ці заходи допоможуть викладачу вийти із звичного буденного кола його обов'язків, поспілкуватись з новими людьми, переоцінити власну особистість і свій професійний статус, визволити когнітивні та акціональні стереотипи, освоїти навички комунікативної дії в ролі слухача.

До заходів первинної профілактики відносять створення відповідних умов: зменшення навантаження, застосування раціонального режиму праці. Вагомого значення для збереження здоров'я набуває спільна діяльність педагогічного колективу, направлена на формування здорового психологічного клімату. Вона вбачає співпрацю з стейкхолдерами (учнями, здобувачами,

викладачами, адміністрацією) закладу освіти, направлену на розбудову безпечної комунікації між учасниками освітнього процесу.

Вказані вище напрями є пріоритетом загальнодержавного й середового рівня.

Крім зазначених форм профілактики не менш важливими є заходи індивідуальної профілактики. Це:

- дотримання здорового способу життя;

- регулярний контроль за основними показниками стану здоров'я (артеріальний тиск, температура тіла, частота серцевих ударів (пульс), частота дихального циклу);

- дотримання гігієнічних вимог і норм;

- вчасне відвідування фахівців в галузі профілактики здоров'я;

- налагодження режиму дня (праці й відпочинку);

- налагодження культури вживання води й харчування;

- самодіагностика рівня емоційного вигорання, інших деструкцій;

- відокремлення роботи від особистого життя: не приносити роботу додому, залишати її на робочому місті, приділяти час сім'ї, дітям;

- обрати додаткові види діяльності (хобі), не пов'язані з професійною;

- спілкування з позитивними людьми;

- заняття спортом, медитацією;

- влаштування прогулянок, коротких подорожей на 1-2 дні (для зміни обстановки);

- бути відкритим новим планам;

- знаходити час для себе.

Ефективними засобами профілактики професійних деформацій можуть стати також зміна місця проживання, роботи, перехід на нову посаду, категорію, оформлення нового проєкту, оновлення навчальної програми, курсу лекцій тощо.

Професійна деформація – це явище природне. Тому до неї слід поставитись як до симптому, який означає, що настав час змінюватись. Подолати професійні деформації є непростим завданням.

Варто пам'ятати, що легше попередити виникнення професійної деформації, ніж долати його.

Отже, для попередження розвитку професійних деформацій необхідна низка профілактичних заходів, яка дозволить попередити й пом'якшити їх.

ЛІТЕРАТУРА:

Хижняк А. А. Психологічна корекція професійних деформацій тренера- викладача: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07 / Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С.Костюка. Київ, 2018. 260 с. Розенова М. Психологія педагогічної діяльності та психологія вчителя. URL: <https://ru.osvita.ua/school/method/psychology/1755/> (дата звернення 04.08.2022).

Закон про освіту. URL : <https://ips.ligazakon.net/document/TM057076> (дата звернення 30.07.2022).

Великодна М. С. Професійна деформація особистості майбутнього психолога як наукова проблема. Професіоналізація майбутніх практичних психологів: теоретичний і методичний аспекти: колективна монографія / кол. авт. ; наук. ред. З. М. Мірошник. Кривий Ріг, 2013. С. 178-202.

Косигіна О. Профілактика професійних деформацій викладачів вищої школи. URL: <http://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Lukacova3/subor/Kosyhina.pdf> (дата звернення 05.07.2022). Лічман С. Особливості професійних деформацій особистості вихователя дошкільного навального закладу. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v4/i10/13.pdf> (дата звернення 03.07.2022).

Шклярчук О., Мирончук Н. Мотиви вибору педагогічної професії студентами університету. Професійна підготовка фахівців у системі неперервної освіти: збірник наукових праць / за заг. ред. С. С. Вітвицької, Н. М. Мирончук. Житомир, 2015. С. 313-315.

Мешко Г. М. Вступ до педагогічної професії: навч. пос. К.: Академвидав, 2010. 200 с.

Черкаська Є. Ф. Особливості психологічного здоров'я вчителя та його зв'язок із віком і досвідом роботи. Науковий вісник

Харківського державного університету. Серія Психологічні науки. 2021. Вип. 3. С. 74-78.

Чемодурова Ю. М. Психологічні умови подолання професійних деформацій практичних психологів у системі післядипломної освіти: дис. канд. псих. наук: 19.00.07 / КЗ «Запорізький обласний інститут післядипломної педагогічної освіти» Запорізької обласної ради. Запоріжжя, 2019. 303 с. Тараріна О. Практикум з арт-терапії : шкатулка майстра : науково-метод. посіб. К. : АСТАМІР-В, 2018. 224 с. іл.