

СТРЕС ПЕДАГОГА: ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ, ДІАГНОСТИКА ТА ПРОФІЛАКТИКА

Незважаючи на те, що робота з учителем передбачена психологічною службою освіти, основний час її діяльності займають такі напрями, як робота з учнями та їхніми батьками. "Якщо учневі допомагають і вчителі, і батьки, і шкільні психологи, то вчителів ніхто не допоможе окрім нього самого" [15, с.16]. Однією з найважливіших характеристик праці вчителя є напруженість, підвищена відповідальність, наявність широкого кола обов'язків, що зумовлює її стресогенність.

Більша частина робочого часу вчителів проходить у напруженій обстановці, причому найбільш напруженими є ситуації спілкування вчителя з учнями, проведення занять, організація і проведення позакласних навчально-виховних заходів, керівництво самостійною роботою учнів. Більшість педагогів (особливо у віці 25-30 років), указують на появу в цих ситуаціях хвилювання, яке важко досяється вольовим зусиллям, деякої нервозності, розгубленості, погіршення самопочуття. Так, 50% досліджуваних вказали на погіршення результатів діяльності, 35% - зниження працездатності, 20% - на появу нетипових помилок. Після роботи 45% учителів відчувають розбитість, пригніченість, бажання відпочити [7]. Після двох – трьох років роботи в школі вчитель починає відчувати стан хронічної втоми, скаржитися на різні фізичні хвороби [8]. Після п'яти років роботи спостерігається "перенапруження регуляторних систем організму вегетативними розладами, дестабілізація ряду психофізіологічних функцій, астенизація нервової системи і зниження стійкості щодо дії стрес-факторів" [10, с.17].

Дослідники відзначають, що професія вчителя належить сьогодні до групи найбільш стресозагрозливих професій [11, 13].

До чинників, що впливають на стан здоров'я вчителя, належать "підвищена тривалість робочого дня, висока психоемоційна напруга, професійна відповідальність за результати навчально-виховної дії" [13, с.7].

Впливають на стресогенність професії і конфлікти, які нерідко виникають між учителями і адміністрацією. Серед негативних наслідків подібних конфліктів В.Б. Ольшанський відзначає те, що одна хвилина конфлікту з начальством дорівнює двадцяти хвилинам наступної напруги [14]. Крім того, конфлікти призводять до зниження ефективності спільної діяльності.

Н.В. Ключова наводить наступні причини конфліктів між педагогами і адміністрацією: нетактовне звертання з боку адміністрації; незручний розклад; непродумані нововведення; перекладання своїх обов'язків на вчителів; нерівномірне педагогічне навантаження; консерватизм адміністрації [4].

Згідно з дослідженням англійських психологів, які розробили десятибальну шкалу стресових ситуацій у професійній діяльності, професія вчителя отримала 6,2 бали. Це нижче лише професії шахтаря, службовців у системі охорони правопорядку, військових, журналістів і льотчиків [2].

Низький рівень психологічної культури, недостатній розвиток комунікативних здібностей призводять до того, що значна частина педагогів (у процентному відношенні до інших професій) страждає хворобами стресу – численними соматичними і нервово-психічними хворобами [11].

Не дивно, що вчителі, як професійна група, відрізняються вкрай низькими показниками фізичного і психічного здоров'я. І ці показники знижуються відповідно до збільшення стажу роботи в школі. За даними Л.М. Мігіної, для вчителів зі стажем роботи в школі 15-20 років характерні "педагогічні кризи", "виснаження", "вигорання" [11]. Прослідковано, що вчителі відрізняються вкрай низьким психологічним здоров'ям: у третини вчителів показник ступеня соціальної адаптації такий же, як і у хворих на неврози.

Незважаючи на те, що професія вчителя характеризується постійними емоційними перевантаженнями, більшість педагогів відзначають, що не вміють знімати напругу, не знають прийомів відновлення рівноваги, тобто не мають навіть початкових навичок саморегуляції. Це, перш за все, відбивається на характері педагогічної взаємодії. У зв'язку з тим, що вчитель найчастіше проводить з дітьми більше часу, ніж батьки, не можна не враховувати значення величезного впливу його поведінки і емоційних реакцій на підрастаюче покоління. Зрозуміло, що вчитель, який постійно знаходиться в стані психологічного дискомфорту, не може повноцінно виконувати свої професійні функції.

Результати досліджень Л.М. Мігіної показали, що різке погіршення здоров'я учнів нерідко визначається невротизуючим середовищем життєдіяльності, яке створюється, окрім інших, і вчителями [11]. За даними різних авторів, конфлікти між учителями і учнями, де причиною конфлікту виступає вчитель, складають від 40% до 50% всіх конфліктів у школі [14]. Не дивно, що за даними Всесвітньої організації здоров'я невротизація учнів за роки навчання в школі росте приблизно в 10 разів [2]. Встановлено, що 35-40% всіх дитячих неврозів займають так звані дидактогенні неврози, які з'явилися в результаті травм, нанесених учителями [14].

На сьогодні в системі освіти України фактично не враховується проблема психологічного дискомфорту вчителя, викликаного емоційними перевантаженнями, що виникають у процесі професійної діяльності. Існуючий стан, таким чином, позначається й на дітях. Л.М. Мігіна справедливо відзначає, що проблему професійного здоров'я вчителя за ступенем значущості варто розглядати в контексті загальної концепції охорони здоров'я нації [11].

Вищевикладене може бути визначене як зовнішні впливи. Виникнення професійного стресу у вчителів зумовлене також впливом особливостей професійної діяльності на особистість вчителя.

Як відзначає В.Н. Козлов, саме зміст професійної діяльності педагога ставить перед ним ряд специфічних вимог, що вимушують його розвивати певні особистісні якості як професійно значущі, необхідні і обов'язкові [5].

С.І. Рогов звертає увагу на те, що професійна діяльність неодмінно супроводжується змінами в структурі особистості фахівця. "З одного боку, відбувається посилення і інтенсивний розвиток якостей, які сприяють успішному здійсненню діяльності, а з іншого – зміни, придушення і навіть руйнування структури, які не приймають участі в цьому процесі. Якщо ці професійні зміни негативні, якщо вони руйнують цілісність особистості, знижують адаптивність і стійкість, то має місце професійна деформація" [6, с.130].

В.В. Жваво трактує професійно-особистісну деформацію, як процес, "що дисгармонізує коло мотиваційно-потребової сфери особистості, що спотворює сутнісні якості людини, і глибоко дисгармонізує, таким чином, особистість в цілому" [1, с.36].

Характер, ступінь вираженості професійної деформації залежить від характеру, змісту діяльності, престижу, стажу, індивідуально-психологічних характеристик особистості.

С.Ф. Зеєр уважає професійну деформацію різновидом професійного захворювання, "будь-яка професія ініціює утворення професійної деформації" [3, с. 249]. Найбільш шкідливими до них вважаються соціономічні професії типу "людина – людина".

Як було відмічено, педагогічна діяльність характеризується високим рівнем напруженості. Ймовірно, саме напруженість у педагогічній діяльності є одним з найважливіших чинників, які деформують особистість вчителя. У зв'язку з цим, Р.А. Макаревич указує на зміну мови і мови вчителів, погіршення психічної діяльності. У багатьох з обстежених вчителів наголошувалися зниження показників психічних процесів: у пам'яті – відтворення; у увазі – об'єму, концентрації, стійкості; у мисленні – гнучкості, логічності.

С.Ф. Зеєр виділяє деформації, що найчастіше зустрічаються, зокрема, у вчителів: авторитарність, агресивність, консерватизм, соціальне лицемірство, поведінковий трансфер, емоційна індіферентність [3].

Багато авторів відзначають як професійну деформацію неадекватну самооцінку вчителя. Згідно дослідженням С.І. Рогова, практично у всіх вікових групах вчителів самооцінка завищена, причому найяскравіше зростання самооцінки виражене у вчителів із стажем роботи більш ніж 10 років [6].

На думку В.А. Соїніна, логічним наслідком неадекватної самооцінки у педагогів є розвиток сильної невротизації. Результати досліджень І.В. Сергєєвої і В.Н. Чорнобровкіна, показали, що 75,3% вчителів мають високий рівень особистісної тривожності. Підвищена емоційна напруженість, що супроводжується страхами, стурбованістю, побоюваннями, перешкоджають нормальній діяльності і спілкуванню. Як вже наголошувалося, у педагогічній діяльності особливо негативним виявляється саме ця особистісна якість.

В.І. Золотаренко вказує, що тривожність учителя складна і маловивчена проблема. Відзначаючи, що багато дослідників використовують різні терміни для позначення цієї проблеми ("страх", "тривога", "тривожність"), автор пропонує термін "професійна тривожність вчителя". На думку автора, причинами тривожності вчителя є з'єднання чинників, пов'язаних з проблемами дидактики уроку, правовими і законодавчими проблемами, проблемами комунікації в школі. "Сучасна система висуває суперечливі вимоги до діяльності вчителя і створює структуру вимог з рисами загрози і безпорадності" [13, с.10].

Н.В. Ключова розглядає широкий круг чинників, що негативно впливають на роботу школи. Серед них погана матеріальна база, складний соціальний склад мікрорайону, відсутність ініціативи у вчителів, роз'єднаність членів адміністрації, некомпетентне втручання контролюючих організацій [4]. Природно, що всі ці чинники негативно відбиваються на особистості вчителя.

Нерідко серед відхилень у поведінці вчителя проявляється підвищена агресивність. На думку О.В. Улибіної, вчителі можуть проявляти жорстокість, що є ще однією причиною шкільних неврозів.

У результаті дослідження І.Ю. Зубкової було відмічено, що зі збільшенням стажу роботи намічається тенденція до заміни відвертості і альтруїзму в молодих учителях на авторитарність і домінантність. Крім того, зі збільшенням стажу роботи знижується гнучкість поведінки і самоприйняття.

Для нашого дослідження являють інтерес "портрети вчителів", які часто зустрічаються в науковій літературі, – комплексні характеристики, що

створюються дослідниками на основі емпіричних матеріалів. У них наочно відображені всі професійні деформації вчителя.

В.А. Сонін виділив у професійній структурі особистості вчителя якості, що відображають ментальні властивості діяльності вчителя. До негативних характеристик учителя В.А. Сонін додає повчальність, завищену самооцінку, самовпевненість, прямолінійність, педагогічну упертість, низьку мотивацію, зниження критичності мислення, певний догматизм поглядів, відсутність комунікативної гнучкості, орієнтацію на соціальне схвалення. Зайва дидактична моралізація, манера повчати породжує відчуження учнів.

У дослідженні Л.Н. Собчик зображений портрет особистості педагога, що відрізняється конформністю, готовністю підкорятися твердим інструкціям і правилам, без вираженого прагнення до нововведень і сміливих пошуків. Педагогам властива "догматична прихильність до загальноприйнятих правил і інструкцій, ригідність установок, що позначається в негнучкості, завзятості, схильності до афектної насиченості переживань, підвищена уразливість і конфліктність у міжособистісних відносинах, тенденція до витіснення зі свідомості щирих і об'єктивних причин конфлікту, суб'єктивізм і упередженість в оцінках, відсутність схильності до співпереживання, достатньо низька комунікабельність, тенденція до демонстративних проявів з надмірними емоційними реакціями на тлі тривіального мислення, любов до порядку, системне мислення. Конкретність мислення і схильність до синтезу переважають над абстрактно-аналітичним підходом і категоріальним мисленням. Високий чинник агресивності і низький — доброзичливості" [9, с.156].

У той же час дослідники згодні з тим, що всі ці характеристики є специфічними для вчительської професії і обумовлені особливостями педагогічної діяльності. Так, наприклад, моралізація, пояснюється тим, що в роботі вчителя відображений суспільний досвід як законодавчий стандарт, приписуючий повчати, наставляти, залишати право останнього слова.

Таким чином, у представників педагогічної професії закономірно виявляється ряд професійних деформацій, так звані "загальнопедагогічні деформації" [12].

Як бачимо, більшість професійних деформацій вчителя співпадають з особистісними детермінантами виникнення стресу. У результаті дослідження ми прийшли до висновку, що професія вчителя є стресогенною. З одного боку, стрес провокують об'єктивні умови праці (особливості професійної діяльності). З іншого боку, специфіка стресу у вчителів полягає в тому, що після певного періоду під впливом особливостей професійної діяльності у педагогів починаються незворотні особистісні зміни, що мають негативний характер – професійні деформації. Дослідження професійних деформацій вчителя виявило, що певні деформації співпадають з особистісними детермінантами виникнення стресу, що зумовлює подальший розвиток професійного стресу. Усе вищезадане є теоретичною базою для виділення професійного стресу вчителя.

Таким чином, виникнення професійного стресу вчителя зумовлюють внутрішні і зовнішні чинники. У значній кількості випадків діяльність вчителя є небезпечною для його психологічного здоров'я і без спеціальних засобів профілактики виникнення професійного стресу може привести до негативних наслідків.

Експериментальне вивчення проблеми проводилося нами на базі Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького серед студентів третього-четвертого курсів заочного відділення спеціальності "Практична психологія" та "Початкове навчання". Дослідження проводилось у 2 етапи. Нами були відібрані тільки ті студенти, які на момент обстеження працювали в школах як вчителі-предметники та вчителі початкових класів і, таким чином, відповідали контингенту, що вивчається в нашому дослідженні. Вибірку дослідження склали 87 осіб, з них 57 студентів спеціальності "Практична психологія" та 30 - "Початкове навчання".

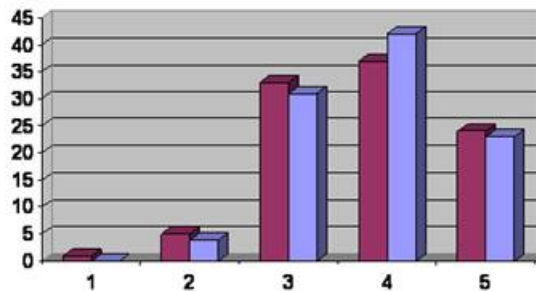


Рисунок 1. Особливості схильності до стресу вчителів-предметників

Позначення на рисунку. По горизонталі: 1-тип Б; 2-перехід до типу Б; 3-нейтральна зона; 4-перехід до типу А; 5-тип А. По вертикалі: кількість набраних відсотків.

Діагностичний блок нашого дослідження склали такі методики: методика визначення схильності до стресу Дженкісона в модифікації Фрідмана і Розенмана та методика оцінки нервово-психічної напруженості, астенії, пониженого настрою Т.А. Немчіна.

Аналіз отриманих даних за результатами методики Дженкісона в модифікації Фрідмана і Розенмана показав, що на початку навчального року педагоги дещо менше схильні відчувати стрес. Так серед вчителів-предметників виявлено 6% не схильних до стресу, а серед вчителів початкових класів – 9%.

До нейтральної зони відносяться 33% вчителів-предметників та 35% вчителів початкових класів на I етапі дослідження та 31% вчителів-предметників та 32% вчителів початкових класів на II етапі дослідження. Дана група опитуваних має в своєму арсеналі прийоми зменшення негативного впливу стресових ситуацій та активно застосовує їх на практиці (Рисунок 2).

До типу А та переходом до нього відноситься 61% вчителів-предметників та 56% вчителів початкових класів на I етапі дослідження та 65% вчителів-предметників та 62% вчителів початкових класів на II етапі дослідження. Таке становище ми пояснюємо тим, що професія педагога пов'язана з певними самообмеженнями. У нього немає права на грубість, навіть відповідь, принизливі репліки, адресовані дітям, на обман, аморальні прояви і так далі. Самодисципліна дозволяє запобігати міжособистісним зіткненням, страхуючи і вчителя, і школярів від нервувань і дистресів.

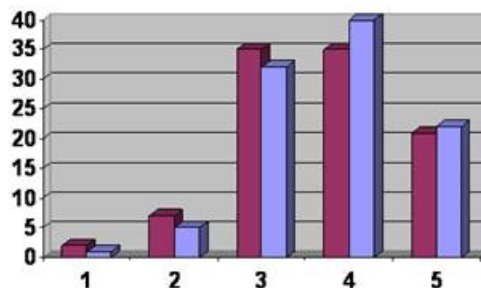


Рисунок 2. Особливості схильності до стресу вчителів початкових класів

Позначення на рисунку. По горизонталі: 1-тип Б; 2-перехід до типу Б; 3-нейтральна зона; 4-перехід до типу А; 5-тип А. По вертикалі: кількість набраних відсотків.

Нерідко вчителю доводиться діяти в екстремальних умовах, що вимагає граничної мобілізації всіх сил, - психічних і фізичних. На наш погляд, стресогенними чинниками є дефіцит часу для прийняття оптимальних педагогічних рішень, гостре переживання відповідальності і ризику. Непередбачені учнівські реакції спонукають до постійного самоконтролю і корегування поведінки. На жаль, не кожен педагог за своїми психофізіологічними даними буває готовий до професійної діяльності в умовах високої емоційної і інтелектуальної напруги. Так, серйозною перешкодою виступає невротизм особистості. Причинами багатьох особистісних конфліктів з учнями є слабка стресостійкість педагога, невміння володіти собою, запальність. Саме тоді міжособистісні зіткнення ініціюються ним самим.

Отримані результати по першій методиці частково підтвердилися результатами методики оцінки нервово-психічної напруги, астенії та субдепресії Т.А. Немчіна. Показники за шкалами методики Т.А. Немчіна представлені на рисунку 3.

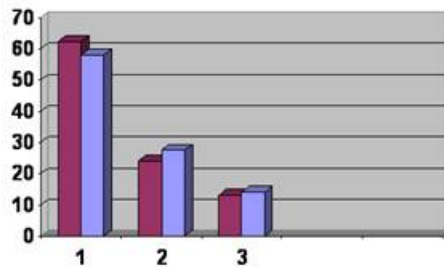


Рисунок 3. Особливості нервово-психічної напруги, астенії та субдепресії у вчителів-предметників

Позначення на рисунку. По горизонталі: 1 - нервово-психічна напруга; 2 - астеничний стан; 3 - субдепресія. По вертикалі: кількість набраних відсотків.

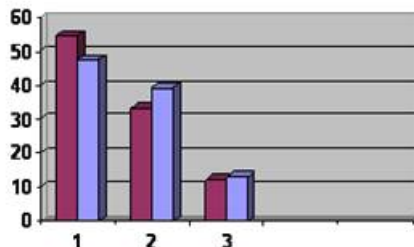


Рисунок 4. Особливості нервово-психічної напруги, астенії та субдепресії у вчителів початкових класів

Позначення на рисунку. По горизонталі: 1 - нервово-психічна напруга; 2 - астеничний стан; 3 - субдепресія. По вертикалі: кількість набраних відсотків.

Такі результати засвідчують про відмінності в оцінці названих станів в кожній з груп на кожному з етапів діагностування. Отримані дані дають нам можливість констатувати факт відсутності стану субдепресії в групах вчителів-предметників та вчителів початкових класів (на кожному з етапів діагностики цей емоційний стан набирає найменшу кількість відсотків).

Також виражена тенденція домінування стану нервово-психічної напруги в групі вчителів-предметників на 1-у (62,5%) та 2-у (58,2%) етапах дослідження та вираження його в групі вчителів початкових класів на 2-у етапі (47,5%). У шкалі напруги на одному полюсі: розкутість, розслаблення, внутрішній комфорт, невимушеність в діях і поведінці, а на іншому – скутість, внутрішній дискомфорт.

Підвищена напруга педагога спостерігається при дискомфортному навантаженні — перевантаженні, перешкодах на шляху задоволення потреб, в екстремальних умовах. Дискомфортне навантаження найчастіше зустрічається у варіантах інформаційного, інтелектуального, емоційного або рухового навантаження. Підвищені вимоги до результатів діяльності, усвідомлення високої відповідальності приводять до підвищеного емоційного навантаження вчителів.

Астеничний стан збільшується в обох групах на II етапі дослідження, що свідчить про наявність можливої втоми всередині навчального року (Рисунок 4). Астенія виникає в результаті різних захворювань, а також при надмірних розумових і фізичних перенапруженнях, тривалих негативних переживаннях і конфліктах.

Отримані результати дозволили нам розробити методичні рекомендації з профілактики стресового стану з метою попередження і надання допомоги вчителям, які схильні до цього. Одним з ефективних засобів є тренінг "Стресрегуляція". Метою цього тренінгу є освоєння техніки і прийомів самостійної регуляції внутрішніх станів, серед яких особливе місце займає психогімнастика і прогресивне розслаблення. Використання прийомів релаксації – могутній засіб, що дозволяє повністю розслабитися і знайти душевну рівновагу. Методичні рекомендації виступають лише першим кроком у подальшому поглибленому дослідженні проблеми стресу педагогів в професійній діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других / В.В. Бойко. – М.: Информационно-издательский дом "Филин", 1999. – 472 с.
2. Губина Т.И. Изучение эмоциогенных ситуаций в педагогическом воздействии / Т.И. Губина // Наука і освіта. – 2000. – № 1-2. – С. 123-124.
3. Зеер Э.Ф. Психология профессии: Учебное пособие для студентов вузов / Э.Ф. Зеер. – М.: Академ проект: Екатеринбург, Деловая книга, 2003. – 336 с.
4. Клюева Н.В. Технологии работы психолога с учителями / Н.В. Клюева. – М.: ТП "Сфера", 2000. – 192 с.
5. Козлов В.В. Методологические аспекты психодуховного кризиса / В.В. Козлов // Наука і освіта. – 2000. – № 1-2. – С. 27-29.
6. Рогов Е.И. Личность учителя: теория и практика / Е.И. Рогов. – Р.-на-Дону: Феникс, 2006. – 512 с.
7. Рогов Е.И. Личность в педагогической деятельности / Е.И. Рогов. – Р.-на-Дону, 2004. – 240 с.
8. Самоукина Н.В. Первые шаги школьного психолога. Психологический тренинг / Н.В. Самоукина. – Дубна: ООО "Феникс+", 2000. – 192 с.
9. Самоукина Н.В. Первые шаги школьного психолога. Психологический тренинг / Н.В. Самоукина. – Дубна: ООО "Феникс+", 2000. – 192 с.
10. Супрун А.П. Психосоматическая адаптация молодого учителя: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / А.П. Супрун. – СПб, 2001. – 17 с.
11. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя / Л.М. Митина. – М.: Флинта: Московский психолого-социальный ин-тут, 1999. – 200 с.
12. Митина Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя: учебн. пособие / Л.М. Митина. – М.: "Академия", 2004. – 320 с.
13. Молоканов М.В. Типологические особенности мотивационной сферы учителей / М.В. Молоканов, Н.А. Аминов // Практична психологія та соціальна робота. – 2001. – № 5. – С. 5-15.
14. Ольшанский В. Игры, в которые мы играем, или почему возникают и как проходят школьные конфликты / В. Ольшанский, Н. Волжская // Директор школы. Україна. – 2001. – № 7. – С. 8-17.
15. Титаренко Т. Учителю, допоможи собі сам / Т. Титаренко // Психолог. – 2002. – № 4 (4). – С. 15-16.

Подано до редакції 12.02.2010

РЕЗЮМЕ

Розглядаються психологічні особливості та аналізуються чинники, що впливають на виникнення стресового стану у вчителів. Визначаються особистісні детермінанти виникнення стресу у вчителів. Аналізуються результати експериментального дослідження схильності до стресу та нервово-психічної напруги у вчителів.

Ключові слова: стрес, невроз, особистість, тривожність, професійно-особистісна деформація, самооцінка.

Н.Н. Фалько

СТРЕСС ПЕДАГОГА: ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ, ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА

РЕЗЮМЕ

Рассматриваются психологические особенности и анализ причин, которые влияют на возникновение стрессового состояния у учителей. Определяются личностные детерминанты возникновения стрессового состояния. Анализируются результаты экспериментального исследования склонности к стрессу и нервно-психического напряжения у учителей.

Ключевые слова: стресс, невроз, личность, тревожность, профессионально-личностная деформация, самооценка.

N.N. Falko

STRESS OF TEACHER: FEATURES OF DISPLAY, DIAGNOSTICS AND PROPHYLAXIS

SUMMARY

The article describes psychological peculiarities and analyzes factors influencing appearance of teachers' stress; ascertains personal determinants instrumental

in stressful state. It demonstrates results of experimental research on teachers' propensity to stress and psychological tension.

Keywords: stress, neurosis, personality, anxiety, professional and personal deformation, self-estimation.
