

do not take into account the individual characteristics of the child and her personal interests and desires. Despite the rich experience of teachers in working with children, they have shown that they also need the help of a psychologist. First of all, this assistance consists in motivation of the teacher to consider the separate child as an individual variant of development of age. Adults themselves have to change their attitude towards the child: to give him more autonomy, to recognize his new opportunities and to offer examples of new activities in which these opportunities can be realized.

Key words: *self-attitude, emotionally-valued attitude of preschool child to itself, self-appraisal, self-esteem, making yourself, will, social «I», development program.*

Горбатих Вікторія Вікторівна – аспірант лабораторії психології дошкільника, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ; практичний психолог «Liko-School», м. Київ.

УДК 37.091.12:159.944.4

Дзюба Т.М.

ОЗНАКИ ДЕСТРУКЦІЙ ПРОФЕСІЙНОГО САМОСТАВЛЕННЯ ПЕДАГОГА В УМОВАХ ПРОЛОНГОВАНОГО СТРЕСУ

У статті представлено результати емпіричного дослідження деструктивних ознак професійного самоставлення педагогічних працівників освітніх організацій в умовах інтенсивного повсякденного стресу. Підкреслено, що стреси в освітніх організаціях мають на лише пролонгований характер впливу, а й зумовлюють дисбаланс, що виявляється у поведінковій моделі й психологічних переживаннях. Пролонгований стрес може зумовлювати руйнацію, зміни або деформації психологічної структури особистості педагога, яка склалася в процесі професійної діяльності.

Констатовано наявність прямих достовірних кореляційних зв'язків між фактором «інтенсивний повсякденний стрес» і окремими показниками професійного самоставлення педагогів: «внутрішньою конфліктністю», «самозвинуваченням у професії» та «самоприниженням у професії». Проаналізовано динаміку діагностичних показників професійного самоставлення педагогічних працівників залежно від статі та стажу професійно-педагогічної діяльності, опосередкованих інтенсивним повсякденним стресом.

Наголошується на тому, що інтенсивний повсякденний стрес запускає

механізм професійного вигорання, коли працівник втрачає відчуття сенсу власної професійної діяльності; блокує здатність педагога почуватися професійно впевнено й професійно успішно (провокує кризи професійного розвитку та професійну магрінальність); завдає зміни у професійній траєкторії розвитку й ефективній професійній самореалізації.

Ключові слова: професійне самоставлення, професійні деструкції, пролонгований стрес, синдром емоційного вигорання, професійне здоров'я.

Постановка проблеми. Характерною тенденцією педагогічної професії є підвищений рівень професійних захворювань, так званої «стресової етимології»: хвороб серцево-судинної системи, невротичних розладів тощо. Найбільш яскравими проявами професійного неблагополуччя у педагогів стають підвищений рівень тривожності, фрустрованості, нейротизму, схильності до ригідності, занижена самооцінка, знижені показники задоволеності працею і якістю життя [1; 12; 14; 18; 19].

В освітніх організаціях стреси мають пролонгований характер і пов'язані не стільки з екстремальними впливами, скільки з хронічними повсякденними стресорами середньої інтенсивності (надмірне емоційне навантаження, інтенсивні міжособистісні комунікації, хронічна перевтома тощо). Пролонгований стрес стає не лише наслідком інтенсивних хронічних впливів освітнього організаційного середовища, він впливає на педагога важче, ніж сильні одиничні стресори. Відповідною реакцією працівника на пролонговані в часі стресогенні впливи стає синдром емоційного вигорання, що не лише знижує продуктивність професійної діяльності, а й негативно впливає на професійну мотивацію, знижує активність, необхідну для саморозвитку, погіршує внутрішню і зовнішню оцінку успішності професійної діяльності, порушує рівновагу професійного благополуччя педагогічних працівників. За таких умов педагог втрачає інтерес до своєї професії, зациклюється на її негативних моментах, прагне не порушувати межі нормативно схваленої діяльності.

Окрім того, найбільш уразливими до виникнення синдрому емоційного вигорання стають ті педагоги, які висувають непомірно високі вимоги до себе. В їх уявленні справжній спеціаліст – це взірець професійної досконалості й непохитності. Педагоги, які належать до цієї категорії особистостей, асоціюють свою працю з покликанням, місією, тому в них межа між професією і особистим життям немов би «стирається». Визначена проблема набуває актуальності в практичному вимірі професійно-педагогічної діяльності. За нашим припущенням пролонгований стрес зумовлює дисбаланс, що виявляється у поведінковій моделі й психологічних переживаннях, стаючи основою руйнації,

зміни або деформації психологічної структури особистості педагога, яка склалася в процесі професійної діяльності.

Мета статті полягає в обґрунтуванні деструктивних ознак професійного самоставлення педагогічних працівників освітніх організацій в умовах інтенсивного повсякденного стресу, що має пролонгований характер впливу, ускладнює процес професійно-педагогічних комунікацій та руйнівно впливає на професійне здоров'я самого педагога.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. В експериментальному дослідженні взяли участь 1803 респондента, де 374 чоловіки та 1429 жінки віком від 20 до 57 років. Репрезентативність вибірки визначалася методом рандомізованого відбору. Стосовно отриманих даних було встановлено, що вибіркова сукупність характеризувалася нерівномірним розподілом за чоловічою статтю. Нерівномірний розпад вибірки визначаємо як об'єктивний чинник, зважаючи на те, що переважна більшість працюючих в освітніх організаціях працівників – жінки. Були використані наступні психологічні методи: опитувальник професійного самоставлення (К.В. Карпінський, О.М. Колишко, 2010), опитувальник «Професійне здоров'я» (Т.М. Дзюба, 2015). Методи емпіричної обробки та інтерпретації даних: кількісний та якісний аналіз (описова статистика, кореляційний та дисперсійний аналіз). Математичні розрахунки, наведені нижче, були автоматизовані за допомогою комп'ютерного програмного пакету для статистичного аналізу даних «IBM SPSS Statistics 21».

Аналіз отриманих даних дозволяє констатувати наявність прямих достовірних кореляційних зв'язків між фактором «інтенсивний повсякденний стрес» і окремими показниками професійного самоставлення працівника: «внутрішньої конфліктності» (,672*) та «самоприпиненням у професії» (,886**). Отримані дані дозволяють стверджувати, що довготривалий інтенсивний професійний стрес не лише активізує процеси витрат фізичних і духовних сил працівника, але й зумовлює зростання внутрішньої конфліктності, тим самим порушуючи рівновагу в професійній Я-концепції працівника. «Якщо дехто вчинив якусь агресивну дію стосовно Я-концепції, то це вже принциповий конфлікт. Людина може витримувати все: її сподівання не виправдалися, її примушують вийти з ролі, але якщо зазіхають на її Я-концепцію, то тут вона чинить відчайдушний опір, що є стрижнем конфліктності» [4].

Внутрішня конфліктність у професійній діяльності працівника в ситуації інтенсивного повсякденного стресу може мати і позитивні, і негативні наслідки. Наприклад, помірне стресове навантаження характеризується позитивною зміною таких психічних характеристик, як показники уваги, пам'яті, мислення [10; 16; 20]. У такому випадку стрес розглядається як

позитивна адаптаційна реакція, що зумовлює мобілізацію організму. Якщо ж внутрішня напруга продовжує зростати й перевищує певну індивідуальну критичну величину (індивідуальний рівень толерантності до фрустрації), то відбувається психологічний зрив і людина втрачає душевну рівновагу. В такій ситуації професійний стрес містить в собі фактори, які руйнівно впливають на працівника, дуже швидко виснажують фізіологічні резерви організму та порушують механізми психічної регуляції. За даними емпіричних досліджень К. В. Карпінського, високий рівень внутрішньої конфліктності узгоджується з окремими особистісними диспозиціями, зокрема, підвищеною тривожністю, емоційною напруженістю, депресивністю, емоційною лабільністю, тенденцією до самокритики та самозвинувачень; із прагненням догодити керівництву, колегам, поступаючись особистісними інтересами; з орієнтацією на процес праці, навіть у разі збитковості її результативності («орієнтація на альтруїзм» і «орієнтація на процес») [5, с. 78]. Схожі міркування знаходимо в дослідженнях І.А. Красильникова, де внутрішня конфліктність розглядається як значущий фактор адаптаційного потенціалу й може бути джерелом як розвитку особистості (активна адаптація), так і її дезінтеграції (дезадаптація) [6]. Тут важливо зазначити, що внутрішня конфліктність може виступати джерелом подальшого розвитку лише за певних умов [9]. На думку В. С. Мерліна, внутрішня конфліктність як стан більш чи менш тривалої дезінтеграції особистості виникає, якщо «зовнішні умови» породжують певні «внутрішні умови», що містять мотиваційне протиріччя – розбіжність між можливостями і прагненнями [8]. У ситуації інтенсивного довготривалого професійного стресу така розбіжність може породжувати хронічні негативні переживання, пов'язані зі знеціненням зусиль та втратою працівником індивідуальних сенсів професійного буття. Виникнення подібних переживань безцільності й втрати сенсу професійної діяльності в особливо складних випадках може призвести до екзистенціального неврозу [2]. Тому можна припустити, що інтенсивний повсякденний стрес: по-перше, запускає механізм професійного вигорання, коли працівник втрачає відчуття сенсу власної професійної діяльності; по-друге, блокує здатність почуватися професійно впевнено й професійно успішно (провокує кризи професійного розвитку та професійну магрінальність); по-третє, завдає змін у професійній траєкторії розвитку й ефективній професійній самореалізації.

Аналіз літератури дозволяє нам також припустити, що високий рівень внутрішньої конфліктності може опосередковано, через формування почуття невпевненості в собі, впливати на професійне здоров'я працівника. В ієрархії професійних цінностей працівника така цінність як «упевненість у собі» виступає важливою складовою професійного самоствалення. Як зауважує

І. А. Красильников, конфліктність цінності «впевненість у собі», з одного боку, може бути зумовлена результатами професійної діяльності, а з іншого – вона сама може бути джерелом блокування ціннісної мотивації працівника [6, с. 71]. Професійна впевненість набуває сенсу лише тоді, коли працівник має «душевну силу» для професійної самореалізації й повноцінного професійного самоздійснення. Зовсім інші симптоми можуть виникати у ситуації коли працівник відчуває професійну невпевненість у собі. Її специфіка криється в амбівалентності (мається на увазі невпевнене, суперечливе ставлення працівника до власних професійних ресурсів, можливостей, цінностей), що в ситуації інтенсивного повсякденного стресу провокує втрату емоційної рівноваги й може стати причиною вторинної психологічної дезадаптації. Тут варто підкреслити, що психологічна дезадаптація виявляється в різних порушеннях професійної діяльності, а її психофізіологічні ознаки відповідають ознакам стресу [11]. Стійка ситуативна дезадаптованість працівника може зберігатися вкрай довго, оскільки він не може віднайти шляхів і засобів адаптації в певних професійних ситуаціях, а спроби її подолання виявляються малоефективними. Виявлення загальної стійкої дезадаптованості особистості визнається як стан «перманентної фрустрованості», який активізує захисні механізми, що стали патологічними. Внаслідок їх багаторазового включення виникають неврози й психози [11, с. 46].

Іншою, не менш важливою, професійною цінністю, що прямо пов'язана з професійним самоставленням, виступає професійна успішність. На певному етапі професійного самовизначення особливого статусу значущої професійної цінності набуває кар'єрне зростання працівника. Як підкреслює George E. Vaillant, «існує чотири ключові критерії, завдяки яким слово «робота» трансформується в поняття «кар'єра»: змістова наповнюваність, компенсація (тобто приносить користь іншим, а не просто хобі), компетентність, обов'язки. Неспроможність досягти професійного самовизначення майже патогномічно важкому розладу особистості» [17, с. 95].

Виникнення негативних емоцій працівника на адресу свого професійного «Я» також простежується на рівні позитивної кореляції між фактором інтенсивний повсякденний стрес та *самозвинувачення в професії* (,886**). Взаємозв'язок між цими показниками може зумовлюватися розмаїттям системи мотивів, які характеризують ставлення працівника, в тому числі й до свого образу «Я-професіонал». Самозвинувачення згубно позначається на адаптації фахівця до вимог професії, зумовлює неадекватну самооцінку, відчуття незадоволеності собою як професіоналом, характеризується відсутністю віри у власні професійні можливості, фіксацією уваги на негативних переживаннях професійного минулого та ігноруванні подій теперішнього. Дані

вчених Ліверпульського університету Великобританії (онлайн-дослідження за участю 32827 осіб з 172 країн), які вивчали взаємозв'язок надмірної мисленнєвої фіксації та стану психічного здоров'я, продемонстрували, що психоемоційне занурення в переживання з приводу власного негативного досвіду є найбільш значущим чинником розвитку депресії та тривожних розладів у всіх вікових групах. Крім того, було встановлено, що думки подібної спрямованості визначають рівень стресу в організмі [13]. На думку J. Ericson, P. Kinderman, M. Schwannauer, E. Pontin, S. Tai самозвинувачення і негативні думки є фізіологічними станами, які призводять до розвитку тривожно-депресивних розладів. Водночас, як підкреслюють вищезгадані дослідники, негативні ефекти зайвого переосмислення проблем можуть насправді перевершити негативні наслідки самої проблеми. Зайва схильність до самозвинувачення і уявне «застрягання» на проблемі дуже швидко можуть перевищити у своїй значущості сам негативний досвід і набути генералізованого характеру, який зумовлює «постійні думки про те, що сталося» та проектується в песимістичному ставленні до того, що відбувається. Тривожний розлад може пронизувати думки й спогади навіть після усунення первинного стресового чинника [18; 19]. Тому в ситуації інтенсивного повсякденного стресу самозвинувачення може розглядатися як сповільнений латентний механізм руйнації професійного здоров'я фахівця.

Варто також звернути увагу на дані дисперсійного аналізу, який дозволив виявити достовірно значущі відмінності ($p < 0,01$) між показниками *професійного самоставлення* педагогічних працівників (внутрішня конфліктність у професійній діяльності, самозвинувачення та самоприниження) і фактором інтенсивний повсякденний стрес у представників різної статі та стажу професійно-педагогічної діяльності.

Аналізуючи отримані дані, ми можемо говорити, що в умовах інтенсивного повсякденного стресу у чоловіків-педагогів середній і високий рівні таких показників професійного самоставлення як внутрішня конфліктність, самозвинувачення та самоприниження в професії дещо вищий ніж у жінок-педагогів. Різниця між названими показниками у чоловіків та жінок може вказувати на те, що виконувана чоловіками-педагогами професійна роль не приносить їм належного задоволення, стає тягарем, супроводжується негативними емоціями, а суб'єкт ролі не прагне до професійного самоздійснення саме в цій професії.

Також важливо зважати на те, що на рівні побутової свідомості професія «педагог» асоціюється переважно як «жіноча» професія. Таке твердження цілком підкріплюється практикою: переважна більшість з тих, хто набуває професію «педагог» і працює в системі освіти – жінки. Безумовно

фемінізацію системи загальної освіти не можна пояснювати лише впливом гендерних стереотипів, оскільки, на жаль, в Україні однією з найбільш важливих причин є економічна непривабливість цієї професії. Однак гендер відіграє провідну роль у досягненні професійної ідентичності, оскільки є «...базовою характеристикою особистості, органічно вбудований, прийнятий у суб'єктивний простір, структуру особистості, спрямовує її поведінку, служить механізмом реалізації особистісних смислів і смислу життя» [7, с. 73]. Тому, якщо виконувана педагогом професійна роль не є продовженням і формою реалізації його особистісно-професійних смислів і цінностей, то з часом це може викликати у педагога небажання відповідати вимогам-уявленням професійної ролі, на яку він не вмотивований, але за певних обставин повинен виконувати (наприклад, через неможливість змінити професійний статус, місце працевлаштування, оманливий усвідомлюваний чи не усвідомлюваний професійний патріотизм, особисту пасивність і лінь та ін.). У результаті виникають протиріччя між підструктурами особистості: Я-індивідуальність – Я-представник певного гендера – Я-представник професії. Оскільки образи ідеального чоловіка й професіонала в їхній свідомості тісно пов'язані, то саме маскулинна гендерна роль (бути/вважатися «добувачем», «захисником», «лідером» та ін.) вважається єдино правильною. Також важливими критеріями професійного самоствавлення для педагогів-чоловіків стають власна думка, самовдоволеність та професійні еталони. Але реалії професійно-педагогічної діяльності не завжди дозволяють чоловікам реалізувати власні кар'єрні (наприклад, демонструвати фемінну поведінку, підкорюючись жінці-керівникові) і матеріальні амбіції. Отримані дані підтверджують висновки Н. В. Кулагіної про те, що педагоги-чоловіки характеризуються низькою гендерною самооцінкою, неузгодженістю між реальним і бажаним образом «Я як представник гендерної групи», їхня професійна і гендерна ідентичність конфліктують [7, с. 79].

Зміни діагностичних показників професійного самоствавлення педагогів (внутрішня конфліктність, самозвинувачення в професії та самоприниження в професії), опосередкованих інтенсивним повсякденним стресом, упродовж зростання стажу професійно-педагогічної діяльності також мають певні особливості.

Було виявлено прогресивне збільшення показників професійного самоствавлення за шкалами «внутрішня конфліктність» ($t=1,39$, $p\leq 0,01$) та «самозвинувачення» ($t=1,78$, $p\leq 0,01$) у педагогічних працівників зі стажем роботи до 5 років і зі стажем роботи понад 20 років. Динаміка збільшення внутрішньої конфліктності у педагогів 1-ї групи (46,0%) пояснюється актуалізацією потреби самоствердження в різних формах професійно-

педагогічних комунікацій (учні, колеги, адміністрація, батьки та ін.). Водночас, найбільш чутлива сфера психіки «Я в професії» на цьому етапі професіоналізації супроводжується такими настановами як «бути не гірше за інших», «не бути смішним чи безпорадним». У педагогів 2-ї групи (30,8%) зі стажем роботи понад 20 років також спостерігається схожа тенденція до зростання внутрішньої конфліктності, але її природа дещо інша. Цей період професіоналізації може бути пов'язаний з ерозією ідеального «Я-професіонал» й утворенням такого «Я-професіонал» реального, коли починають виявлятися негативні властивості, набуваючи деструктивних ознак: повчальність, самовпевненість, зниження критичності мислення, ригідність, емоційна нестійкість, консерватизм орієнтація на соціальне схвалення й низька мотивація діяльності [15].

Також привертає увагу тенденція зростання за шкалою «самоприниження в професії» ($t=1,44, p\leq 0,01$) у педагогів 2-ї (стаж роботи від 5 до 20 років) групи. Це може бути пов'язано з такими факторами як криза середини життя, «кризою професійної ідентичності», тобто спадом професійно-педагогічної діяльності після 10-15 років роботи. Тому можна передбачити, що самоприниження в умовах пролонгованого стресу породжує негативні переживання, які не переробляються, а тому можуть руйнівно впливати на професійний розвиток педагогів, поглиблювати переживання професійних криз, поступово трансформуючись у психосоматичні недомагання.

Висновки. Тривале переживання стресових станів та інтенсивний вплив стрес-факторів професійного середовища можуть призводити до емоційних та соматичних порушень: психосоматичних захворювань, депрофесіоналізації, різних видів професійних і особистісних деформацій. У ситуації пролонгованого стресу може виникати неузгодженість, яка провокує внутрішню конфліктність працівника та породжує відчуття меншовартості, а об'єктивна неможливість усунути стресогенні фактори професійного середовища, створює основу для розвитку професійних деформацій та професійного маргіналізму.

Література

1. Величковская С. Б. Зависимость возникновения и развития стресса от факторов профессиональной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / С. Б. Величковская. – Москва, 2005. – 32 с.
2. Гришина Н.В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы / Н.В.Гришина // Психологические проблемы самореализации личности;/ под ред. А.А. Крылова и Л.А. Коростылевой. – СПб.: Питер, 2000. – 256 с.
3. Дзюба Т.М. Комплекс методик для діагностики професійного здоров'я вчителя. – Полтава: ПНПУ імені В.Г. Короленка, 2015. – 59 с.

4. Ішмуратов І.Т. Конфлікт і згода: Основи когнітивної теорії конфліктів / А.Т. Ішмуратов; Міжнародний фонд «Відродження». – К.: Наук. думка, 1996. – 190 с.

5. Карпинский К. В. Профессиональное самоотношение личности и методика его психологической диагностики: моногр. / К. В. Карпинский, А. М. Кольшко. – Гродно: ГрГУ, 2010. – 140 с.

6. Красильников И.А. Внутриличностный конфликт и психологическая адаптация: Учеб. пособие к спецкурсу для студентов факультета философии и психологии, специальности «Психология» / И.А. Красильников. – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2006. – 110 с.

7. Кулагина Н. В. Гендерный конфликт в деятельности педагогов-мужчин и педагогов-женщин / Н. В. Кулагина // Образование и наука. – 2009. – № 3(60). – С. 71-80.

8. Мерлин В. С. Очерк интегрального исследования индивидуальности / В. С. Мерлин. – М.: Педагогика, 1986. – 256 с.

9. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация. Механизмы и стратегии / А.А. Налчаджян. – 2-е изд. – М.: Эксмо, 2010. – 368 с.

10. Осокина Е.С., Рамедник Д.М. Некоторые аспекты влияния профессионального стресса на внимание / Е.С. Осокина, Д.М. Рамедник // Психологический журнал Международного университета природы, общества и человека «Дубна». – 2011. – № 3. – С. 18-23.

11. Петровичев В.М. Процесс профессиональной адаптации молодых специалистов как объект научного исследования / В.М. Петровичев // Известия Тульского государственного университета. гуманитарные науки. – 2012. – № 1. – С. 43-52.

12. Сыманюк Э.Э. Профессионально обусловленные деструкции педагогов / Э.Э. Сыманюк // Мир психологи. – 2004. – № 3. – С. 202-207.

13. Федорова О.А. Чрезмерная фиксация внимания на неудачах – основная причина развития тревожно-депрессивных состояний / О.А. Федорова // Український медичний часопис. [Режим доступу]: <http://www.umj.com.ua/article/66936/chrezmernaya-fiksaciya-vnimaniya-na-neudachah-osnovnaya-prichina-razvitiya-trevozhno-depressivnyh-sostoyanij?lang=uk>

14. Хусаинова Р. М. Влияние коммуникативных особенностей личности учителя на уровень профессионального стресса / Р.М. Хусаинова // Философия и культура. 2014. № 3(37). – С. 339-342.

15. Цепков А. Ю. Исследование динамики самооценки учителя в зависимости от профессионального стажа / А. Ю. Цепков // Международный научно-исследовательский журнал. Ч. 3. 2013. № 11. С. 82-84.

16. Шафран Л.М. Психофизиологические особенности структуры

професійно важких якостей операторів АЕС / Л.М. Шафран, Ю.В. Чумаєва, А.П. Огуленко, А.Л. Стадник // Український журнал з проблем медицини праці: науково-практичний журнал для гігієністів, фізіологів, токсикологів та лікарів-профпатологів. – Київ. – 3(36). – 2013. – С. 57-65.

17. Vaillant G.E. (2012). Positive mental health: is there a cross-cultural definition // *World Psychiatry*. – 2012 Jun. – 11(2). – P. 93-99.

18. Ericson J. (2013). Stop overthinking negative experiences: excessive rumination linked to depression, anxiety. *Medical Daily*, October 17 (www.medicaldaily.com/stop-overthinking-negative-experiences-excessive-rumination-linked-depression-anxiety-260221).

19. Kinderman P., Schwannauer M., Pontin E., Tai S. (2013) Psychological processes mediate the impact of familial risk, social circumstances and life events on mental health. *PLoS ONE*, 8(10): e76564.

20. Lazarus R. S. (1990). Theory-based stress measurement // *Psychological Inquiry*. 1990. Vol. 1. № 1. P. 3-13.

Транслітерація

1. Velichkovskaya S. B. Zavisimost voznikoveniya i razvitiya stressa ot faktorov professionalnoy deyatelnosti: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk / S. B. Velichkovskaya. – Moskva, 2005. – 32 s.

2. Grishina N.V. Pomogayushchie otnosheniya: professionalnyie i ekzistsentsialnyie problemy / N.V.Grishina // *Psihologicheskie problemyi samorealizatsii lichnosti*; pod red. A.A.Kryilova i L.A.Korostyilevoy. – SPb.: Piter, 2000. – 256 s..

3. Dziuba T.M. Kompleks metodyk dlia diahnostryky profesiinoho zdorovia vchytelia. – Poltava: PNPU imeni V.H. Korolenka, 2015. – 59 s.

4. Ishmuratov I.T. Konflikt i zghoda: Osnovy kohnityvnoi teorii konfliktiv / A.T. Ishmuratov; Mizhnarodnyi fond «Vidrodzhennia». – K.: Nauk. dumka, 1996. – 190 s.

5. Karpinskiy K. V. Professionalnoe samootnoshenie lichnosti i metodika ego psihologicheskoy diagnostiki: monogr. / K. V. Karpinskiy, A. M. Kolyishko. – Grodno: GrGU, 2010. – 140 s.

6. Krasilnikov I.A. Vnutrilichnostnyiy konflikt i psihologicheskaya adaptatsiya: Ucheb. posobie k spetskursu dlya studentov fakulteta filosofii i psihologii, spetsialnosti «Psihologiya» / I.A. Krasilnikov. – Saratov: Izd-vo Sarat. un-ta, 2006. – 110 s.

7. Kulagina N. V. Gendernyy konflikt v deyatelnoyi pedagogov-muzhchin i pedagogov-zhenschin / N. V. Kulagina // *Obrazovanie i nauka*. – 2009. – № 3(60). – S. 71-80.

8. Merlin V. S. Ocherk integralnogo issledovaniya individualnosti / V. S. Merlin. – M.: Pedagogika, 1986. – 256 s.

9. Nalchadzhyan A.A. Psihologicheskaya adaptatsiya. Mehanizmy i strategii / A. A. Nalchadzhyan. – 2-e izd. – M.: Eksmo, 2010. – 368 s.

10. Osokina E.S., Ramendik D.M. Nekotorye aspekty vliyaniya professionalnogo stressa na vnimanie / E.S. Osokina, D.M. Ramednik // Psihologicheskii zhurnal Mezhdunarodnogo universiteta prirody, obschestva i cheloveka «Dubna». – 2011. – № 3. – S. 18-23.

11. Petrovichev V.M. Protsess professionalnoy adaptatsii molodykh spetsialistov kak ob'ekt nauchnogo issledovaniya / V.M. Petrovichev // Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. gumanitarnyye nauki. – 2012. – № 1. – S. 43-52.

12. Syimanyuk E.E. Professionalno obuslovlennyye destruktivnyye pedagogov / E.E. Syimanyuk // Mir psihologi. – 2004. – № 3. – S. 202-207.

13. Fedorova O.A. Chrezmernaya fiksatsiya vnimaniya na neudachah – osnovnaya prichina razvitiya trevozhno-depressivnykh sostoyaniy / O.A. Fedorova // UkraYinskiy medichniy chasopis. URL: <http://www.umj.com.ua/article/66936/chrezmernaya-fiksatsiya-vnimaniya-na-neudachax-osnovnaya-prichina-razvitiya-trevozhno-depressivnyx-sostoyanij?lang=uk>

14. Husainova R. M. Vliyanie kommunikativnykh osobennostey lichnosti uchitelya na uroven professionalnogo stressa / R.M. Husainova // Filosofiya i kultura. 2014. № 3(37). – S. 339-342.

15. Tsepkov A. Yu. Issledovanie dinamiki samootsenki uchitelya v zavisimosti ot professionalnogo stazha / A. Yu. Tsepkov // Mezhdunarodniy nauchno-issledovatel'skiy zhurnal. Ch. 3. 2013. № 11. S. 82-84.

16. Shafran L.M., Chumaeva Yu.V., Ogulenko A.P., Stadnik A.L. Psihofiziologicheskie osobennosti strukturyi professionalno vazhnykh kachestv operatorov AES / L.M. Shafran, Yu.V. Chumaeva, A.P. Ogulenko, A.L. Stadnik // UkraYinskiy zhurnal z problem meditsini pratsi: naukovo-praktichniy zhurnal dlya gIEnIstIv, flzIologIv, toksikologIv ta IlkarIv-profpatologIv. – KiYiv. – 3(36). – 2013. – S. 57-65.

21. Vaillant G.E. (2012). Positive mental health: is there a cross-cultural definition // World Psychiatry. – 2012 Jun. – 11(2). – P. 93-99.

22. Ericson J. (2013). Stop overthinking negative experiences: excessive rumination linked to depression, anxiety. Medical Daily, October 17 (www.medicaldaily.com/stop-overthinking-negative-experiences-excessive-rumination-linked-depression-anxiety-260221).

23. Kinderman P., Schwannauer M., Pontin E., Tai S. (2013) Psychological processes mediate the impact of familial risk, social circumstances and life events on

mental health. PLoS ONE, 8(10): e76564.

17. Lazarus R. S. (1990). Theory-based stress measurement // Psychological Inquiry. 1990. Vol. 1. № 1. P. 3-13.

Dziuba T.

DISADVANTAGES OF THE PEDAGOGUE'S PROFESSIONAL SELF-ADJUSTMENT IN THE CONDITIONS OF PROLONGED STRESS

The article presents the results of empirical research of the destructive signs of professional self-administration by pedagogical workers in educational organizations in the conditions of intensive daily stress. It is emphasized that the stresses in educational organizations have not only prolonged influence, but also cause imbalance, which is manifested in behavioural model and psychological experiences. Prolonged stress can lead to the destruction, change or deformation of the psychological structure of the pedagogue's personality, which is developed in the process of professional activity.

There are direct significant correlations between the factor "intense daily stress" and some indicators of professional pedagogue's self-attitude: "internal conflict", "self-accuse in the profession" and "self-depreciation in the profession". The dynamics of diagnostic indicators of professional self-attitude of pedagogical workers depending on sex and working experience is analyzed.

It is emphasized that intensive everyday stress triggers the mechanism of professional burnout, when the employee loses the sense of meaning of his own professional activity; blocks the pedagogue's ability to feel professionally confident and successful (provokes crises of professional development and professional marginalisation); changes the trajectory of professional development and effective professional self-realization.

Key words: professional self-attitude, professional destruction, prolonged stress, emotional burnout, occupational health.

Дзюба Тетяна Михайлівна - кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної, вікової та практичної психології Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г.Короленка.