



УДК 159.944.4:378.011.3-057.175

[https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-10\(16\)-1011-1025](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-10(16)-1011-1025)

Якимчук Олена Миколаївна кандидатка мистецтвознавства, доцентка кафедри музикознавства, інструментальної підготовки та хореографії, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21100, <https://orcid.org/0000-0002-2276-6061>

Теплова Олена Юріївна кандидатка педагогічних наук, доцентка кафедри музикознавства, інструментальної підготовки та хореографії, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21100, <https://orcid.org/0000-0001-8763-891X>

Сушицький Микола Іванович викладач кафедри музикознавства, інструментальної підготовки та хореографії, Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, вул. Острозького, 32, м. Вінниця, 21100, <https://orcid.org/0000-0001-6176-570X>

ПРОФЕСІЙНА ДЕФОРМАЦІЯ ВИКЛАДАЧІВ ХОРЕОГРАФІЧНИХ ДИСЦИПЛІН ТА УМОВИ ЇЇ ЗАПОБІГАННЯ

Анотація. У пропонованій публікації розглянуті професійні деформації викладачів хореографічних дисциплін. Автори наводять різні дефініції поняття «професійна деформація», що їх формулюють дослідники. Концепції дослідників відрізняються підходами щодо причини виникнення професійних деформацій: викривлення особистісних рис, інтенсивність професійної діяльності, втома, стрес тощо. Глумачення психологів щодо феномену професійних деформацій збігаються у характеристиці явища – зміні особистісних якостей людини, що відбувається у результаті тривалого виконання професійної діяльності.

Зазначається, що у викладачів хореографічних дисциплін відбуваються професійні деформації емоційно-психологічного й фізіологічного характеру, які спричинені специфікою викладацької діяльності хореографа та особливостями роботи м'язів та опорно-рухового апарату. У процесі педагогічної діяльності викладач-



хореограф потребує адаптації, в результаті якої змінюється сам і перетворює оточуюче середовище.

У статті охарактеризована низка соціальних, особистісних, професійних чинників, що сприяють виникненню й розвитку професійної деформації у викладачів хореографічних дисциплін. При збільшенні стажу роботи зміни у структурі особистості викладача хореографічних дисциплін посилюються, збільшуються, стан фізичного й психічного здоров'я погіршується.

У публікації зазначені сучасні соціально-економічні умови, які негативно впливають на стан здоров'я викладачів хореографічних дисциплін, сприяючи виникненню професійних деформацій. Професійні деформації є динамічним процесом, який має певні етапи формування й розвитку. Їм можна запобігти, застосовуючи систему профілактичних заходів на загальнодержавному, середовому, індивідуальному рівнях. Наведена низка профілактичних заходів, яка допоможе запобігти розвитку професійних деформацій у викладачів хореографічних дисциплін.

Ключові слова: деформація, професійна деформація, професійна діяльність, педагогічна діяльність, викладач-хореограф, викладач хореографічних дисциплін.

Yakymchuk Olena Mykolaivna, PhD in Arts, Associate Professor for the Department of Musicology, Musical Training and Choreography, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Ostrozkyi St., 32, Vinnytsia, 21100, <https://orcid.org/0000-0002-2276-6061>

Teplova Olena Yuriivna PhD in Pedagogical Science, Associate Professor for the Department of Musicology, Musical Training and Choreography, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Ostrozkyi St., 32, Vinnytsia, 21100, <https://orcid.org/0000-0001-8763-891X>

Sushytskyi Mykola Ivanovuch, teacher for the Department of Musicology, Musical Training and Choreography, Vinnytsia Mykhailo Kotsiubynskyi State Pedagogical University, Ostrozkyi St., 32, Vinnytsia, 21100, <https://orcid.org/0000-0001-6176-570X>

PROFESSIONAL DEFORMATION OF CHOREOGRAPHY TEACHERS. WAYS TO PREVENT IT

Abstract. The peculiarities of choreographer teachers' professional deformation are considered in the article. It is noted that there is no unified



definition of the “professional deformation of a personality” by now. The interpretations differ according to the researchers’ approaches to the causes of professional deformations: curvature of personal traits, the outcome of long professional activity, fatigue, stress. What psychologists think in regard of the phenomenon in general, are personal qualities’ changings that occur under the influence of long-term performance of professional activity.

Professional deformations are the most common phenomena in the sphere of socio-economic professions, among which pedagogics is characterized by more psycho-emotional tension than the others. Acquiring the experience of a certain type of activity, a person gains specific professional traits of personality and behavior. In the process of pedagogical activity a choreographer teacher needs adaptation, due to which he himself undergoes changings and transforms the environment.

A number of social, personal, professional factors that contribute to emergence and development of choreographer teachers’ professional deformations is characterized. The more a teacher's length of service is, the stronger the changes in his personality’s structure are, his physical and psychic health becoming worse.

It is noted that today’s social and economical situation influences teachers’ health negatively and contributes to the emergence of professional deformations. Professional deformations are a dynamic process, which has certain stages of formation and development. They can be avoided by applying a system of preventive measures at the national, environmental, and individual levels.

Keywords: deformation, professional deformation, professional activity, pedagogical activity, teacher-choreographer, teacher of choreographic disciplines.

Постановка проблеми. Діяльність спеціалістів-фахівців у сучасних умовах соціально-економічних змін позначена високою динамічністю. Насамперед, це стосується працівників з великим психічним навантаженням, до яких відноситься педагогічна діяльність, адже об’єктом цієї праці є люди.

МОН та суспільство висувають до викладачів великий перелік вимог: високий рівень професійної підготовки, витримки, працездатності, вміння швидко приймати рішення, наявність емоційного інтелекту тощо. За таких вимог педагогічна діяльність стає напруженою, виснажливою. Повною мірою це стосується викладачів хореографічних дисциплін. Результатом довготривалої діяльності викладача-хореографа є втома, психологічне вигорання, зниження працездатності. Негативні зміни особистості, які відбулись у процесі

професійної діяльності визначаються науковцями як професійні деформації. Вони позначені «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].

В умовах сьогодення питання взаємовпливу професійної діяльності й особистісних рис викладачів хореографічних дисциплін є надзвичайно актуальним. Зміна парадигми навчання протягом трьох останніх років стала певним викликом для освітян. Формат дистанційної та змішаної форм комунікації між суб'єктами мистецької освіти передбачає розширення спектру прийомів і методів навчання [2]. Тому питання впливу професійної діяльності на особистість викладача хореографічних дисциплін все частіше виступає предметом детального вивчення в межах психологічної науки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливості професійної деформації освітян привернули увагу багатьох вітчизняних науковців. Так, у публікації І. Астремської висвітлені детермінанти професійної деформації особистості. Психологині Л. Дяченко, М. Міщенко у своїх дослідженнях розкривають особливості особистості вчителя. Специфіка педагогічної діяльності презентована у наукових розвідках О. Гринько, О. Гришко, М. Розенової. Мотиви вибору педагогічної діяльності розглянуті у статтях О. Шклярчук, Н. Мирончук. Професійні деформації вихователів досліджують О. Поліщук, Т. Колтунович, С. Лічман. Низка публікацій присвячена професійним деформаціям викладачів вищої школи (О. Косигіна, О. Дубчак, О. Якимчук, Н. Кравцова, К. Кушнір). Професійній деформації тренерів-викладачів присвячене дисертаційне дослідження А. Хижняк. Емоційне вигорання викладачів хореографії розглядають В. Оверчук, О. Бондарчук.

Отже, пропонована стаття знаходиться у контексті досліджень вітчизняних авторів. Вона доповнює аспекти особливостей професійних деформацій викладачів хореографічних дисциплін у сучасних соціально-економічних умовах.

Мета – охарактеризувати зміст і детермінанти професійних деформацій викладачів хореографічних дисциплін у сучасних умовах навчально-виховного процесу.

Виклад основного матеріалу. Тема професійної деформації є досить популярною у сучасному науковому дискурсі, про що свідчить чимала кількість публікацій вітчизняних авторів (1, 4, 5, 6, 7, 9, 11).

На сьогодні немає єдиного трактування феномену «професійна деформація». Причиною цьому є різні підходи науковців щодо



тлумачення поняття: порушення, викривлення певних особистісних характеристик, довготривала професійна діяльність, наслідок втоми, стресу тощо. Перед тим, як говорити про професійні деформації викладачів хореографічних дисциплін наведемо приклади дефініцій феномену «професійна деформація», представлених у науковому дискурсі.

Так, В. Кирилишин розглядає професійну деформацію за трьома рівнями:

- когнітивним, що позначає зміни уявлень людини про навколишній світ, інших людей, оцінюючи їх за ознаками, які пов'язані із професійною діяльністю;

- емоційним, що позначає зміну емоційних реакцій на уніфіковані професійні ситуації (синдром професійного вигорання);

- поведінковим, що позначає зміну форм і способів взаємодії з довкіллям, перенесенням прийомів професійної взаємодії на ситуації, не пов'язаних з професійними [3].

Дослідниця С. Березка виділяє такі види відхилень особистості:

- зворотня, яка з часом зникає або її можна виправити;

- незворотня – зміни, які не зникають після деформації особистості;

- природна – зміна рис особистості, пов'язаних із проживанням власного життя (природне старіння);

- штучна – зміни, які спричинені дією зовнішніх чинників;

- часткова – зміна одного або кількох структурних елементів особистості;

- загальна деформація – зміна усіх структурних елементів особистості [4].

Подібна класифікація професійних деформацій представлена у концепції І. Хоржевської. Дослідниця виокремлює такі види: епізодичний або стійкий, поверхній або глобальний, позитивний або негативний [5].

Найбільше імponує нам деномінація психологині М. Великодної, яка, урахувавши дослідження про особливості професійної деформації, виокремлює три смислових значення цього феномену:

- професійна деформація як відчуження Самості на користь професії;

- професійна деформація як перекручення професійної ролі через адаптацію до виконання професійної діяльності;

- професійна деформація як будь-які (в т.ч. позитивні) особистісні зміни, що пов'язані з освоєнням і здійсненням професії [6].

Дослідниця С. Ковальчишина виділяє основну причину виникнення професійної деформації – виконання професійної діяльності одним способом упродовж тривалого часу, що заважає розвитку самої особистості й професійної діяльності [7].

Аналіз концепцій вітчизняних науковців дозволяє зробити висновок, що професійна деформація розглядається ними у контексті:

- негнучкої професійної адаптації спеціаліста до потреб професійного середовища лише одним способом, що не підтримує розвиток у суб'єкта діяльності й самої діяльності [7];

- когнітивного спотворення, дезорієнтації особистості, яка виникає внаслідок тиску внутрішніх та зовнішніх факторів професійної діяльності, сприяє розвитку специфічно-професійного типу особистості [1; 8];

- як результат зневіри у професійній діяльності, кар'єрну кризу, втрату авторитету, які проявляються у спрощенні підходів, шаблонності, примітивності, перенесенні моделі поведінки з професійної сфери у позапрофесійну [1; 6].

Аналіз дефініцій професійної деформації дозволяє зробити висновок, що спільною рисою у представлених концепціях є процес зміни рис особистості у результаті професійної діяльності, а у феномені професійної деформації віддзеркалений фундаментальний принцип психології – нерозривної єдності свідомості особистості й діяльності.

Отже, професійна діяльність, за визначенням дослідників, є однією з причин виникнення професійних деформацій. Тому вважаємо принагідно приділити увагу впливу професійної діяльності викладачів хореографічних дисциплін на особистість.

Відповідно до «Закону про освіту» педагогічна діяльність визначається як інтелектуальна, творча діяльність педагогічного працівника або самозайнятої особи у формальній та/або неформальній освіті, яка спрямована на навчання, виховання та розвиток особистості, її загальнокультурних, громадянських та/або професійних компетентностей [9].

Дослідники соціономічних видів професійної діяльності визначають, що педагогічна діяльність серед інших видів професійної діяльності типу «людина-людина» найбільше викривляє особистість людини. Ланцюг соціально-економічних проблем (невисока заробітна плата, несумісна з емоційно-фізичними затратами вчителя на роботі, падіння престижу викладацької діяльності) робить діяльність педагога емоційно напруженою.

Паралельно із збільшенням професійного стажу у викладачів хореографічних дисциплін підвищується стан внутрішньої напруги,



спричинений відповідальністю перед учнями, батьками, суспільством, що значно погіршує стан фізичного й психічного здоров'я вчителя.

Професійна діяльність викладачів хореографічних дисциплін є стресогенною. Емоційне навантаження таких фахівців значно вище, ніж у представників інших мистецьких професій, хто працює з учнями. Тому їхня діяльність потребує постійного поповнення власних фізичних та емоційних сил.

Своєрідність викладацької діяльності у хореографічному залі передбачає велику кількість обов'язків, постійну комунікацію упродовж робочого дня, відповідальність за результат взаємодії, часто відсутній позитивний результат як показник якості роботи викладача, неналежне соціальне визнання й державну підтримку. Велика кількість стрес- та факторів ризику спричиняє високу емоційну напругу, що впливає на самопочуття хореографа, його здоров'я, працездатність, якість роботи тощо.

Для викладачів хореографічних дисциплін характерними є загальні й специфічні чинники ризику. До загальних чинників ризику для здоров'я відносяться нервово-емоційне напруження, інформаційне перевантаження, до специфічних – голосове навантаження, перевага статичного способу праці, підготовка навчального матеріалу, хореографічних постановок, дисбаланс праці й відпочинку.

Серед дестабілізаційних станів у діяльності викладачів хореографічних дисциплін спеціалісти називають емоційне спустошення, виснаження, емоційне вигорання, професійні хвороби тощо [10].

Посилаючись на дослідження вітчизняних науковців [1; 6; 11; 12] щодо проблем формування й розвитку професійних деформацій, проаналізуємо основні чинники професійних деструкцій у викладачів хореографічних дисциплін. Дослідники умовно поділяють їх на три групи, першу з яких складають чинники, пов'язані з характером, змістом, структурою викладацької діяльності. Розглянемо чинники першої групи більш детально.

Регулятивний характер діяльності викладача хореографічних дисциплін передбачає виконання встановлених норм і правил дотримання виконання навчальних планів, програм, розкладу занять тощо. Виконання навчального навантаження регламентується типовими освітніми програмами мистецької освіти з хореографічного мистецтва у мистецьких закладах освіти для дітей та стандартами вищої освіти за спеціальністю 024 Хореографія для першого, другого рівнів вищої освіти. Ці документи вимагають від викладача хореографічних

дисциплін чіткого розподілу навчального навантаження по тижнях, семестрах. Також до регулятивного характеру професійної діяльності відноситься дотримання правил техніки безпеки на заняттях з учнями.

Психічні та фізичні навантаження є основними з чинників, які сприяють виникненню професійної деформації викладачів хореографічних дисциплін. Професійна діяльність викладачів-практиків пов'язана з роботою у великих колективах. Це потребує від викладача певних фізичних та емоційних зусиль в організації дисципліни, чіткому проведенні занять. Хореографу-тренеру необхідно охопити увагою велику кількість учнів одночасно, проконтролювати правильність виконання та синхронність рухів кожним з учасників хореографічного колективу. Проведення занять у великих залах потребує голосового навантаження не лише для пояснення постановки, а й для внутрішньої організованості учнів, підтримки дисципліни на тренуванні. У викладацькій діяльності хореографа голос відіграє організаторську функцію, сприяє налагодженню дисципліни на хореографічному занятті. Тому значне голосове навантаження також є причиною психічного й фізичного виснаження викладачів хореографічних дисциплін.

Крім психічних причин варто окремо зупинитись на причинах фізіологічного характеру. Так, причиною виникнення професійних деформацій викладача хореографічних дисциплін фізіологічного характеру є тривалі багаторічні тренування, виконання складних екзерсисів, що викликають перманентний стан напруження м'язів. Стремління до естетизації рухів, зовнішньої краси постави танцівника загрожує викладачу-хореографу гіпертонусом м'язів, що стає наслідком хронічної втоми, призводить до відчуття важкості та болю в спині, розвитку гіпертонії та небезпеці гіпертонічного кризу, стисненню нервових волокон, що веде до розвитку різних запальних процесів у спині, порушенню кровообігу та онімінні кінцівок, появи серцевої недостатності, повздожній та поперековій плоскостопості. Багатьох танцівників супроводжує постійний біль у попереку та інших зонах.

Ще однією з важливих причин виникнення професійних деформацій викладача хореографічних дисциплін на фізіологічному рівні є те, що вони проводять заняття стоячи. Натреновані роками м'язи потребують постійного руху. Під час занять вони знаходяться в стані спокою, а кров переходить в судини ніг, що спричиняє в них тиск, викликаючи неприємне відчуття тяжкості в ногах.

Пам'ятаючи, що одним з основних прийомів на практичних заняттях з хореографії є показ, викладачі змушені тренуватись,



підтримуючи себе у гарному фізичному стані. Адже їхній зовнішній вигляд завжди є прикладом для учнів, надихає їх для власних перемог.

Наступним чинником виникнення й розвитку професійних деформацій викладачів хореографічних дисциплін є відповідальність за виконання своєї діяльності та її результат. Викладач несе відповідальність за здоров'я та результати навчання учнів. У своїй діяльності він має урахувувати вікові й психологічні особливості дітей, що потребує від учителя контролю, уваги, психологічного аналізу ситуації, наявності емоційного інтелекту. Зі збільшенням стажу у викладача-хореографа зростає відповідальність за виконання своєї професійної діяльності, що сприяє розвитку професійних деформацій особистості викладача.

Крім чинників, пов'язаних з професійною діяльністю, дослідники визначають низку детермінант, пов'язаних з особливостями характеру самого викладача (друга група чинників розвитку професійних деформацій у викладача-хореографа). Такими, за визначенням В. Оверчук, О. Бондарчук, А. Хижняк, є професійно значні риси особистості – педагогічні й організаторські здібності, рішучість, витримка, яку демонструють викладачі хореографічних дисциплін у своїй професійній діяльності. У деяких випадках зазначені якості стають чинниками їхньої професійної деформації [1; 10]. Організаторські здібності виявляються у налаштуванні спілкування у хореографічному колективі, що є важливою частиною життя колективу, невід'ємною умовою для здійснення навчального процесу, створення соціально-психологічного клімату у колективі [10].

Наступним чинником особливостей характеру особистості, що сприяє появі професійних деформацій у викладачів хореографії є неадекватно завищені особистісні сподівання. Викладач-хореограф, працюючи на повну силу, очікує відповідного результату, але залишається незадоволений ним. Схильні до ідеалізму та перфекціонізму викладачі мають більший рівень незадоволеності собою, а відтак, – більший рівень виснаженості й розчарування. Результатом такого ставлення до посадових обов'язків стає відчуття втоми. Викладач хореографії не відчуває, що робота виконана добре.

У низці чинників особистісного характеру має місце рівень професійної підготовки. Недостатній рівень професійної підготовки викладача хореографічних дисциплін стає причиною застосування некоректних, недоцільних для учнів методів діяльності.

У процесі розвитку професійної деформації досвід викладача-хореографа також відіграє певну роль. Він має дві особливості. На

перший погляд, з досвідом викладач-хореограф набуває професійної майстерності, з іншого боку – відбувається посилення функції самоконтролю й зростання емоційного напруження, що сприяє зниженню стресостійкості.

Третю групу складають чинники соціального характеру. До таких дослідники відносять неадекватний стиль керівництва. У викладачів-хореографів він може проявлятися у недоцільному контролі процесу професійної діяльності, надмірній претензійності, авторитарних проявах. Це стає особливо помітним у керівників хореографічних колективів з великим стажем роботи.

Наступним чинником розвитку професійних деформацій соціального характеру є несприятлива психологічна атмосфера професійної діяльності, яка позначена фемінізованістю педагогічних колективів закладів мистецької освіти, де провадять свою діяльність викладачі хореографії. Така ситуація сприяє підвищенню рівня емоційності, а відтак – імовірності виникнення конфліктних ситуацій у педагогічному колективі.

Ще одним з чинників соціального характеру є наявність конфліктних ситуацій у стосунках «викладач – учень», причиною чого стає психологічна несумісність, різна мета навчання. Цей чинник залежить не від стажу роботи хореографа, а від його особистих якостей, умінні вирішити конфлікт.

До цієї ж групи чинників відноситься низька соціальна оцінка викладацької діяльності, причиною чого є зменшення авторитету та поваги до професійної діяльності викладача у сучасному суспільстві. Цьому сприяє невисока оплата праці викладача-хореографа, збільшення його навантаження. Витрачаючи багато енергії та сил, викладач хореографії не одразу отримує результат. Досвід викладачів дитячих хореографічних колективів свідчить про те, що для виховання юного танцівника потрібно 7-8, а для становлення колективу – 8-10 років.

Зазначені вище чинники проявляються у професійному вигоранні викладачів хореографії, втраті професійної ідентичності, агресії тощо, що виявляється у хореографів з більшим стажем роботи в результаті накопичення ними зазначених емоційних станів упродовж професійної діяльності. [2; 10].

Таким чином основними чинниками формування й розвитку професійних деформацій викладачів хореографічних дисциплін є зовнішні й внутрішні чинники: соціальні, особливості професійної діяльності, особистісні риси викладача.



Для пом'якшення процесів розвитку професійних деформацій викладачів хореографічних дисциплін можна рекомендувати низку профілактичних заходів, упроваджених на державному, середовому, індивідуальному рівнях.

За визначенням Весвітньої організації охорони здоров'я профілактикою називається «комплекс різних заходів, спрямованих на попередження будь-якого явища і/або усунення факторів ризику» [13].

Розрізняють первинну й вторинну профілактику. Первинну визначають як систему заходів попередження виникнення й впливу чинників ризику розвитку синдрому або захворювання. Заходами первинної профілактики професійної деформації викладачів хореографії можуть бути раціональний режим праці й відпочину, організація особистих тренувань, прогулянки, медитації. Вторинна профілактика являє собою комплекс медичних, соціальних, санітарно-гігієнічних, психологічних та інших заходів, спрямованих на раннє виявлення та попередження загострень, ускладнень і хронізації захворювань. До заходів вторинної профілактики відносяться рання діагностика професійної деформації, консультація психолога. Заходи вторинної профілактики будуть актуальні у випадку діагностування у викладача початкової стадії професійних деформацій.

Охарактеризуємо напрями профілактичних заходів більш детально.

Першим кроком до вирішення проблеми є усвідомлення викладачами хореографічних дисциплін наявності професійних деформацій у розвитку професіогенезу. Тому важливо підвищувати свою компетентність з питань збереження й зміцнення психічного здоров'я, періодично проходити самодіагностику.

Для збереження психологічного здоров'я викладачів хореографії 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 зацікавлені держава й освітня установа, в якій працює викладач.

Збереженню психологічного здоров'я викладача хореографічних дисциплін сприяє також формування позитивного ставлення до себе, задоволення собою й результатом своєї діяльності. Це довготривала комплексна робота, яка поширюється на усі освітні інституції, де хореограф здобуває освіту (школа, фаховий коледж, університет), а також психологічну самоосвіту щодо позитивного ставлення до себе.



Наступним кроком щодо збереження психологічного здоров'я є створення оптимальних умов праці викладачів, підвищення їхньої кваліфікації. Сучасний освітній простір пропонує багато можливостей щодо відвідування методичних семінарів, вебінарів, курсів підвищення кваліфікації, майстер-класів, проходження стажування тощо. Ці заходи допоможуть викладачу хореографії 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 зі стейкхолдерами (учнями, викладачами, адміністрацією, батьками) закладу освіти, направлену на створення продуктивної комунікації між учасниками освітнього процесу.

Зазначені вище напрями є пріоритетом загальнодержавного й середового рівня.

Крім них 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, у т.ч. вертебрологів, остеопатів;
- 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 місці, приділяти час сім'ї, дітям;
- обрати додаткові види діяльності (хобі), не пов'язані з професійною;
- спілкування з позитивними людьми;
- особисті тренування, медитація;
- прогулянки, короткі подорожі 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.

Висновки. Аналіз наукових джерел дає підстави для вивчення особливостей феномену професійної деформації, її ознак, особливостей розвитку. Професійна деформація є явищем природним, 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. Професійними деформаціями викладачів хореографічних дисциплін є зміни психологічного й фізіологічного характеру, які відбуваються внаслідок особливостей, змісту, структури викладацької діяльності, особистісних детермінант, соціальних чинників тощо.

Отже, для попередження розвитку професійних деформацій необхідна низка профілактичних заходів, яка дозволить попередити й пом'якшити їх. Варто зауважити, що кожен з них може бути дієвим, але найкращий результат відбудеться за умови комплексного підходу до профілактичних засобів професійних деформацій.

Література:

1. Хижняк 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.
2. Yakymchuk, O., Kravtsova, N., Kushnir, K. The Specifics of Tertiary School Teachers' Professional Deformation. *Перспективи та інновації науки*. 2022. Вип. 10 (15). С. 358-369. DOI [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-358-368](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-358-368).
3. Кирилишин В. 11 видів деформацій педагога та управлінця. *Управління освітою*. 2018. 07 липня. URL : <https://osvitaua.com/2018/08/65951/> (дата звернення 12.07.2022).
4. Березка С. Підходи до класифікації форм та видів деформації особистості у науковій літературі. *Молодий вчений*. 2017. № 1 (41). С. 225-227.
5. Хоржевська І. Особистісні зміни фахівця як наслідок професійної деформації. *Сучасна українська політика. Політики і політологи про неї*. К., 2009. Вип. 16. С. 207-212.
6. Великодна М. 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. URL : <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/0564/179> (дата звернення 12.07.2022).



7. Ковальчишина С. В. Теоретико-методологічний підхід до питання феномена професійної деструкції правоохоронців. *Кадровий вісник*. 2012. № 1. С. 60-71.

8. Лічман С. Особливості професійних деформацій особистості вихователя дошкільного навчального закладу. URL : <http://appspsychology.org.ua/data/jm/v4/i10/13.pdf> (дата звернення 03.07.2022).

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

10. Overchuk, V., Bondarchuk, O. Fetures of Professional Burnout in the Teachers-Choreographers. *Перспективи та інновації науки*. 2022. No 7(12). С. 46-54. DOI [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7\(12\)-46-54](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7(12)-46-54)

11. 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).

12. 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.

13. World Helth Organisation. URL : <https://www.who.int/ru/about/governance/constitution> (дата звернення 24.09.2022).

References:

1. Khyzhniak, A. A. (2018) *Psykhologichna korektsiia profesiinyh deformatsii trenera-vykladacha* [Psychological correction of professional deformations of the trainer-teacher]. *Candidate's thesis*. Kyiv : National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, G. Kostiuk Psychology Institute [in Ukrainian].

2. Yakymchuk, O., Kravtsova, N., Kushnir, K. The Spesifics of Tertiary School Teachers' Professional Deformation. *Перспективи та інновації науки*. 2022. Вип. 10 (15). С. 358-369. DOI [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10\(15\)-358-368](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-10(15)-358-368).

3. Kyrylyshyn, V. (2018) 11 vydiv deformatsii pedahoha ta upravlintsia [11 types of deformities of teacher and manager]. *Upravlinnia osvityou. Education management*. Retrieved from <https://osvitaua.com/2018/08/65951/> [in Ukrainian].

4. Berezka, S. V. (2017) Pidkhody do klasyfikatsii form ta vydiv deformatsii osobystosti u naukovii literaturi. [Approaches to classification of forms and types of deformation of personality in scientific literature]. *Molodyi vchenyi*. [Young scientists], 1 (41) (pp.225-227) [in Ukrainian].

5. Khorzhevska, I. (2009) Osobystisni zminy fakhivtsia yak naslidok profesiinoi deformatsii [Personal changes of the specialist as a result of professional deformation]. *Suchasna ukrainska polityka. Polityky I politolohy pro nei* [Modern Ukrainian policy. Politicians and political scientists about it], 16 (pp.207-212) [in Ukrainian].

6. Velykodna, M. S. (2013) Profesiina deformatsiia osobystosti maibutnoho psyholoha yak naukova problema. [Professional deformation of the personality of the future psychologist as a scientific problem: kolektyvna monografiia]. *Profesionalizatsiia maibutnih praktychnyh psyholohiv: teoretychnyi i metodychnyi aspekty* [Professionalism of future practical psychologists: Theoretical and methodical aspects: Collective monograph]. (pp. 178-202). Kryvyi Rih. Retrieved from <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/0564/179> [in Ukrainian].



7. Kovalchyshyna, S. V. (2012) Teoretyko-metodolohichniy pidkhid do pytannia fenomena profesiinoyi destrukttsii pravookhorontsiv [Theoretical and methodological approach to the problem of the phenomenon of professional destrukttsii law enforcement]. Kadrovyi visnyk [Personnel's newsletter], 1 (pp.60-71) [in Ukrainian].

8. Lichman, S. Osoblyvosti profesiinykh deformatsii osobystosti vykhovatelya doshkilnoho navchalnoho zakladu [Peculiarities of professional deformations of the educators' personality of the preschool educational institution]. Retrieved from <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v4/i10/13.pdf> [in Ukrainian].

9. Zakon pro osvitu [The education act]. Retrieved from <https://ips.ligazakon.net/document/TM057076> [in Ukrainian].

10. Overchuk, V., Bondarchuk, O. Fetures of Professional Burnout in the Teachers-Choreographers. *Перспективи та інновації науки*. 2022. No 7(12). С. 46-54. DOI [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7\(12\)-46-54](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-7(12)-46-54)

11. Kosyhina, O. Profilaktyka profesiinykh deformatsii vykladachiv vyshchoi shkoly [Prevention of professional deformations of teachers of higher school]. Retrieved from <http://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Lukacova3/subor/Kosyhina.pdf> [in Ukrainian].

13. Chemodurova, Yu. (2019) Psykholohichni umovy podolannia profesiinykh deformatsii praktychnykh psykholohiv u systemi pislidyplomnoi osvity [Psychological conditions for overcoming professional deformations of practical psychologists in the system of post-graduate education]. *Candidate's thesis*. Zaporizhzhia: KZ "Zaporizhzhya Regional Institute of Post-Graduate Education" [in Ukrainian].

13. World Helth Organisation. URL : <https://www.who.int/ru/about/governance/constitution> (дата звернення 24.09.2022).