

УДК 159.972

**ЧЕРНЯКОВА Олеся Володимирівна,**

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри загальної психології,  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний  
університет»  
e-mail: alisekisa@gmail.com

**МОРОЗОВА Римма,**

студентка спеціальності «Психологія»,  
Горлівський інститут іноземних мов  
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний  
університет»  
e-mail: morozowa.rimma2014@gmail.com

### **ВПЛИВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО ЗДОРОВ'Я ВЧИТЕЛЯ НА ЙОГО ПРОФЕСІЙНУ ДІЯЛЬНІСТЬ**

*У статті розглядається проблема емоційного напруження та розвиток значної кількості професійних стресів. Розкривається сутність й особливості поняття «професійне вигорання», простежується його зв'язок з поняттям емоційного вигорання. Визначаються причини, що призводять до порушень емоційного стану, та наслідки цього порушення. Надається інформація про ознаки професійного та емоційного вигорання. Знати причини та симптоми ще недостатньо для того, аби уникнути проблеми професійного вигорання, а тому в статті пропонуються деякі поради, що можуть бути використані з метою профілактики та корекції вигорання.*

***Ключові слова:** професійне вигорання; емоційне напруження; хронічний стрес; профілактика; корекція; профілактична програма; фізичні та психосоціальні ресурси.*

**Постановка проблеми.** У своєму інтерв'ю міністр освіти і науки України Лілія Гриневич наголосила на тому, що освітня галузь в Україні – одна з найбільш консервативних, тому будь-які принципові зміни тут ідуть тяжко. Учителі мусять учитися впродовж життя. Без цього не матимемо школи, яка буде динамічно розвиватися і відповідати сучасним вимогам. Учитель повинен десь черпати енергію, яку передає дітям. Має йти до учнів з любов'ю і з добрим настроєм. Якою бути новій українській школі – основна тема освітянських зібрань різних рівнів – від конференцій до круглих столів. Але ж, якщо звернути увагу на постать самого вчителя, то мало хто з них витримає таке «навантаження», яке несе сучасна українська школа. Розглядаючи зміст Закону України «Про освіту» в новій редакції, хочеться вірити, що нові реформи принесуть у життя вчителя позитивні емоції та відчуття того, що професія, якій ти присвячуєш своє життя, потрібна суспільству. Але, повертаючись до сьогодення, хотілося б зазначити, що оскільки ми живемо в русі постійних змін, то це безумовно, впливає на психологічний стан працівників, провокує виникнення емоційного напруження та розвиток значної кількості професійних стресів. Професія вчителя належить до сфери професій типу людина – людина, тобто професій, які відрізняються інтенсивністю і напруженістю психоемоційного стану і які найбільш схильні до впливу професійного вигорання. Сьогодні такий термін як «професійне вигорання» знає майже кожен.

Актуальність вибраної теми полягає в тому, що чисельна група вчителів не справляються зі своїми обов'язками, що в цілому впливає на ефективність навчально-виховного процесу. Дія значної кількості емоційних факторів (як об'єктивних, так і суб'єктивних) викликає у вчителів наростаюче почуття незадоволеності, погіршення самопочуття та настрою, накопичення втоми. Ці фізіологічні показники характеризують напруженість роботи. «Професійне вигорання» є наслідком некерованого стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням у професійній діяльності.

**Мета статті:** теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити прояви синдрому «професійного вигорання» у педагогів на прикладі Часовоярської загальноосвітньої школи I–III ступенів №15 Бахмутської районної ради Донецької області.

Відповідно до мети статті, ми визначили такі завдання:

- визначити генезис поняття «професійне вигорання» на основі аналізу науково-популярної літератури;
- охарактеризувати сутність та особливості «професійного вигорання» у роботі сучасного вчителя.
- показати основні прояви синдрому професійного вигорання у вчителів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Вигорання – це відповідь на хронічний емоційний стрес, що включає три компоненти: емоційний і/або фізичне виснаження; зниження робочої продуктивності; деперсоналізацію або дегуманізацію, міжособистісних відносин [1, с. 550].

Проблема вигорання спеціалістів, які працюють у соціальній сфері, зацікавила дослідників ще на початку 1950 років. Сам термін «вигорання» вперше з'явився в літературі в 1974 році завдяки американському психологу Х. Дж. Фрейденбергеру. Питанню вигорання присвячені численні роботи таких зарубіжних і вітчизняних авторів, як К. Маслач, С. Джексон, В. Е. Орел [2], Н. Водоп'янова [3], Е. Старченкова, Л. І. Анциферова, В. В. Бойко [4], А.Н. Коновальчук [5], Т. В. Копилова, А. Б. Леонова, С. Г. Нікіфоров [1], Ю.М. Скорик [6], Т. В. Форманюк, Д. Шульц та ін. Центральне місце в розвитку вигорання як наукової концепції зайняли роботи К. Маслач та її колег (С. Джексон, А. Пайнс). Розроблені ними моделі вигорання послужили основою для проведення подальших досліджень феномена.

Термін «професійне вигорання» з'явився у психологічній літературі відносно недавно. Його ввів американський психіатр Х.Дж. Фрейденбергер у 1974 році для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Це – люди, які працюють у системі «людина-людина»: лікарі, юристи, соціальні працівники, психіатри, психологи, учителі тощо. Нині він має вже діагностичний статус у «Міжнародній класифікації хвороб – 10»: «Z 73 – проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям».

Професійне вигорання, перш за все, пов'язане з поняттям емоційного вигорання. В. В. Бойко визначив емоційне вигорання як «вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибірково психотравмуючі дії, набутий стереотип емоційної, найчастіше професійної, поведінки», зазначаючи, що емоційне вигорання – процес, що розвивається в часі. «Він починається із сильного й тривалого стресу на роботі в тому випадку, коли вимоги до людини (внутрішні та зовнішні) постійно перевищують наявні в неї ресурси (внутрішні та зовнішні), що призводить до порушення стану психофізіологічної рівноваги» [4, с. 122].

Л. М. Мітіна стверджувала, що більшість педагогів володіє недостатньою сформованістю адекватних способів емоційного реагування на труднощі непередбачуваних складних ситуацій, виявляють низький показник ступеня соціальної адаптації [7].

Закінчуючи навчання в університеті, молодий педагог приходить працювати в школу або технікум, не маючи за плечима ніякого досвіду, крім декількох тижнів практики. Чи можна вважати його підготовленим до роботи? Очевидно, що теоретичних знань, які надає вищий навчальний заклад, недостатньо. Головну роль у професійному та особистісному становленні відіграє досвід. Л.М. Мітіна під особистісним розвитком має на увазі стратегію вивільнення внутрішніх ресурсів, що включають здатність вирішувати ціннісно-моральні

проблеми і при необхідності протистояти середовищу, активно впливати на нього, відстоюючи свою незалежність в умовах зовнішнього тиску і можливість творчих проявів [8, с. 16]. Саме під час особистісного розвитку виникають проблеми, які, як правило, призводять до професійного та емоційного вигорання педагогів.

На думку К. М. Гуревича, тривале емоційне напруження з наявністю домінуючих ідей і фрустраційних переживань відбивається на професійній діяльності. Вигорання проявляється у вигляді втоми, пригніченості, невмотивованої агресивності, невдоволення собою і тими, хто навколо. Цей стан виникає у педагогів унаслідок душевної перевтоми, бо в професійні обов'язки викладача входить співчуття, віддача «тепла своєї душі», емоційне вкладання. Виникнення професійного вигорання в педагогів обумовлене системою взаємозалежних і взаємодоповнюючих факторів, що відносяться до різних рівнів організації особистості: на індивідуально-психологічному рівні це психодинамічні особливості суб'єкта, характеристики ціннісно-мотиваційної сфери та сформованість умінь і навичок саморегуляції; на соціально-психологічному рівні – особливості організації діяльності та міжособистісної взаємодії педагога [9].

Серед найбільш характерних наслідків «вигорання» виділяють: деформацію Я-концепції (підвищення негативізму по відношенню до «Я»), цинічність, підозрілість, депресію, надзвичайну довірливість, ригідність і різні форми дезадаптації, які безпосередньо відносяться до психосоціального здоров'я особистості [1, с. 550].

В. В. Бойко причини професійного вигорання розподіляє на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх причин відносять такі: хронічна напружена психоемоційна діяльність (інтенсивне спілкування з цілеспрямованим сприйняттям партнерів і впливом на них); дестабілізуюча організація діяльності (нечітка організація і планування праці, нестача обладнання, погано структурована і розпливчата інформація); підвищена відповідальність за виконувані функції та операції; неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності (різні конфлікти); психологічно важкий контингент, з яким має справу вчитель у сфері спілкування (діти з аномаліями характеру, нервової системи та із затримками психічного розвитку). Серед внутрішніх причин наявні такі: схильність до емоційної ригідності (емоційне вигорання як засіб психологічного захисту виникає швидше у тих, хто менш сприйнятливий, більш емоційно стриманий); інтенсивна інтеріоризація (сприйняття і переживання) обставин професійної діяльності; слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності (професіонал у сфері спілкування не вважає для себе необхідним або не зацікавлений проявляти співучасть і співпереживання суб'єкту своєї діяльності); моральні дефекти і дезорієнтація особистості (нездатність включати у взаємодію з людьми совість, доброчесність, добропорядність, чесність, невмінням відрізнити добре від поганого, благо від шкоди) [4].

На сьогоднішній день синдром «вигорання» включає більше 100 симптомів [1, с. 549]. Серед ознак професійного вигорання, на думку В. Е. Орел, можна виділити: відчуття байдужості, емоційного виснаження, зниження гостроти переживань; деперсоналізація – цинічне ставлення до колег, осіб, з якими доводиться працювати і спілкуватися, до своєї професійної діяльності в цілому, що призводить до конфліктів з колегами і оточенням; відчуття власної некомпетентності, недостатньої професійної майстерності, невпевненість у позитивних результатах професійної діяльності [2, с. 58].

Згідно з концепцією Е.Ф. Зеєра, професійні кризи – це нетривалі за часом періоди (до одного року) кардинальної перебудови професійної свідомості, діяльності й поведінки особистості, змінювання темпу та вектору її професійного розвитку [3, с. 24]. А.К. Маркова, досліджуючи процес професіоналізації, з'ясувала, що кризи можуть відбуватися неодноразово протягом усього життя; вони виникають на стику окремих періодів, на етапі переходу на нову посаду, при необхідності перекваліфікації тощо. Професійні кризи можуть бути викликані внутрішніми причинами. Вони виникають, коли старе в професійній праці вже не задовольняє, а нове ще не знайдене, або коли творчі знахідки працівника зустрічають зовнішній опір у професійному середовищі [3, с. 26]. Окремими дослідниками синдром емоційного вигорання розглядається в якості одного з психологічних проявів кризи професійного розвитку особистості [3, с. 43].

Вигорання відбувається дуже поступово (I стадія триває 3–5 років, II триває 5–15 років, III – від 10 до 20 років), на його тлі можуть загострюватись хронічні і виникати нові хвороби. М.О. Амінов наводить такі основні ознаки синдрому професійного вигорання вчителя:

- виснаження, втома;
- психосоматичні ускладнення;
- безсоння;
- негативні настанови стосовно підлеглих;
- негативні настанови щодо своєї роботи;
- нехтування виконанням своїх обов'язків;
- збільшення прийому психостимуляторів (тютюн, кава, алкоголь, ліки);
- зменшення апетиту чи переїдання;
- негативне самооцінювання;
- посилення агресивності (роздратованості, напруженості);
- посилення пасивності (цинізм, песимізм, безнадія, апатія);
- почуття провини.

М.О. Амінов підкреслює, що останній симптом властивий тільки людям, які професійно, інтенсивно взаємодіють з іншими людьми. При цьому він припускає, що синдром емоційного згорання має місце саме у тих учителів, у яких виявляється професійна непридатність [10]. Професійне вигорання включає в себе три основні складові: емоційну виснаженість; деперсоналізацію; редукцію професійних досягнень. Під емоційною виснаженістю розуміється відчуття спустошеності і втоми, викликане власною роботою [11, с. 113].

Дослідження, проведене на базі Часовоярської загальноосвітньої школи I–III ступенів №15 Бахмутської районної ради Донецької області, де працюють 35 педагогів, з яких 32 особи – жінки і 3 особи – чоловіки, дало такий розподіл за стажем роботи:

- |                          |                |
|--------------------------|----------------|
| – До 5 років             | – 3 педагоги;  |
| – 5–10 років             | – 0 педагогів; |
| – 10–15 років            | – 3 педагоги;  |
| – 15–20 років            | – 8 педагогів; |
| – 20–25 років            | – 5 педагогів; |
| – 25–30 років            | – 5 педагогів; |
| – 30–35 років            | – 8 педагогів; |
| – 35–40 років (і більше) | – 3 педагоги.  |

Застосовані Методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова, Методика «Синдром «вигорання» у професіях системи «людина – людина», Методика «Оцінка власного потенціалу «вигорання» дали змогу встановити, що високі значення психоемоційного виснаження має 21 педагог. Знижена самооцінка; незадоволеність собою як професіоналом; відчуття низької професійної ефективності та віддачі має 17 педагогів; зниження потреби в досягненнях має 26 педагогів. Отримані результати є вкрай небезпечними для функціонування роботи загальноосвітнього закладу, бо співбесіда з членами адміністрації та розпорядчі документи доводять, що саме 20 педагогів не прагнуть підвищити свою кваліфікаційну категорію, а згодні на підтвердження вже існуючої; ці ж педагоги не мають своїх публікацій у фахових виданнях, бо спираються на думку, що «все вже написано до них», не беруть участь у конкурсах фахової майстерності. Отже, адміністрації школи та самим педагогам варто вирішувати питання профілактики стресових розладів, ознайомлювати вчителів із засобами профілактики стресових розладів, стратегіями та методами саморегуляції, самопомоги.

Практичному психологу, який працює в школі, необхідно проводити консультативну, профілактичну, та за необхідністю корекційну роботу з питань управління емоціями, надавати можливості для самостійного оволодіння навичками роботи із своїм емоційним станом [1, с. 194; 12]. Психопрофілактична робота з учителями має бути спрямована в основному на розвиток гнучкості їх поведінки, тобто на різноманітність та адекватність, які проявляються в зовнішніх (рухових) та у внутрішніх (психічних) формах активності.

Адекватне відношення до роботи і відведення їй належного місця в житті – найкраща профілактика професійного вигорання. Зазначимо, що людина повинна сама хотіти того, щоб їй допомогли [13], тому важливо знати, що умовно всі методи гармонізації психофізичного стану людини можна об'єднати в 3 групи:

1. Фізіологічний рівень регуляції психофізичного стану (вплив на фізичне тіло).
2. Емоційно-вольова регуляція психофізичного стану (вплив на емоційний стан).
3. Ціннісно-смысловий рівень регуляції психофізичного стану (вплив на думки, зміна світогляду).

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Узагальнюючи вище сказане, ми бачимо тенденцію, що в сучасному суспільстві професійна діяльність педагогів насичена емоційно навантаженими комунікаціями, пред'являє високі вимоги до особистості людини (необхідність постійного саморозвитку, удосконалення своїх навичок та вмій) і до її психічного стану, особливо в умовах великих інформаційних перевантажень і напруженості, викликаних позаурочною, паперовою, монотонною роботою. Це викликає гостру розумову, фізичну і хронічну втому, стрес, які негативно впливають на професійну діяльність людини, можуть викликати проблеми у сфері комунікацій, негативно позначаються на фізичному і психологічному здоров'ї педагогів. Синдром професійного вигорання педагогів являє собою дуже важливу проблему, вирішення якої лягає на плечі психологів та вищих навчальних закладів, які готують педагогічні кадри. Перспективи подальшого нашого дослідження полягають у розробці психокорекційної програми: «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання сучасних педагогів засобами мистецтва».

#### Список бібліографічних посилань

1. Психология здоровья: учебник для вузов / ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с.
2. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: Эмпирические исследования. *Журнал практической психологии и психоанализа* / ред. К. В. Ягнюк. М.: Институт практической психологии и психоанализа. 2011. № 3. С. 58–59.
3. Водопьянова Н. Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях. *Психология здоровья: учебник* / ред. Г. С. Никифорова. СПб.: СПбГУ, 2000. 498 с.
4. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. Изд 2-е. СПб.: Сударыня, 2001. 434 с.
5. Коновальчук А.Н. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика в профессиональной деятельности городских и сельских учителей: дис. ... канд. психолог. наук: 19.00.07: Педагогическая психология. Нижний Новгород: ГОУ ВПО «Волжский государственный инженерно-педагогический университет», 2008. 195 с.
6. Скорик Ю.М. Педагогічні умови формування резистентності до професійного вигорання майбутнього викладача вищої школи: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Черкаси: Черкаський нац. ун-т імені Богдана Хмельницького, 2015. 200 с.
7. Митина Л. М. Формирование профессионального самосознания учителя. *Вопросы психологии: научный журнал* / ред. Е. В. Щедрина. 1990. № 3. С. 58–64.
8. Митина Л. М. Психология личностно-профессионального развития субъектов образования. М.; СПб.: Нестор-История, 2014. 376 с.
9. Гуревич К. М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы. М.: Наука, 1970. 272 с.
10. Аминов Н.А. Психофизиологические и психологические предпосылки педагогических способностей. *Вопросы психологии*. 1988. №5. С. 71–77.
11. Мірошніченко О. А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: навчально-методичний посібник. / Житомир. держ. ун-т ім. Івана Франка. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.
12. Долгова В. И. Психофизиологические детерминанты готовности к инновационной деятельности. *Вестник Челябинского государственного педагогического университета*: / ред. В. В. Садырин. Челябинск: Вестник ЧГПУ, 2013. № 12. С. 17–24.
13. Еркінбекова М. А. Исследование причин профессионального выгорания педагогов. *Вестник Академии педагогических наук Казахстана*: 2014. №2. С. 58-64.

#### Refereces

1. Psychology of health (2006). Textbook for high schools. In G.S. Nikiforova (Ed.). St. Petersburg: Peter. 607 p.
2. Orel, V.E. (2011). The phenomenon of "burnout" in foreign psychology: Empirical research. *Journal of Practical Psychology and Psychoanalysis*. In K.V. Yagnyuk (Ed.). Moscow: Institute of Practical Psychology and Psychoanalysis, 3, 58–59.

3. Vodopyanova, N.E. (2000). Syndrome of "mental burnout" in communicative professions. *The psychology of health: a textbook*. In G.S. Nikiforova (Ed.). St. Petersburg: St. Petersburg State University. 498 p.
4. Boyko, V.V. (2001). Syndrome of "emotional burnout" in professional communication. Edition 2. St. Petersburg: Sudarinya. 434 p.
5. Konovalchuk, A.N. (2008). Syndrome of emotional burnout and its prevention in the professional activities of urban and rural teachers (Ph.D Dissertation). Nizhny Novgorod: Volga State Engineering and Pedagogical University. 195 с.
6. Skorik, Yu.M. (2015). Pedagogical conditions of formation of resistance to the burnout of the future teacher of higher education (Ph.D Dissertation). Cherkasy: Bogdan Khmelnytsky Cherkasy National University. 200 s.
7. Mitina, L.M. (1990). Formation of professional self-awareness of the teacher. *Questions of psychology*, 3, 58–64.
8. Mitina, LM (2014). Psychology of personal and professional development of subjects of education. Moscow; St. Petersburg: Nestor-History. 376 p.
9. Gurevich, K.M. (1970). Professional fitness and basic properties of the nervous system. Moscow: Science. 272 p.
10. Aminov, N.A. (1988). Psychophysiological and psychological prerequisites for pedagogical abilities. *Questions of psychology*, 5, 71–77.
11. Мірошниченко, О.А. (2015). Profilaktika syndrome of "professional winery" in pratsyuyuchih in ekstremalnihheskih umovah: navchalno-methodical posobnik. Zhytomyr: Ivan Franko Zhytomyr State University. 156с.
12. Dolgova, V.I. (2013). Psychophysiological determinants of readiness for innovation. *Bulletin of the Chelyabinsk State Pedagogical University*, 12, 17–24.
13. Erkinbekova, M.A. (2014). Study of the causes of professional burnout of teachers. *Bulletin of the Academy of Pedagogical Sciences of Kazakhstan*, 2, 58–64.

**CHERNAKOVA Olesia,**

Ph.D. in Psychology, Associate Professor of General Psychology Department,  
SHEI «Donbas State Pedagogical University»,  
e-mail: alisekisa@gmail.com

**MOROZOVA Rimma,**

Student of specialty "Psychology",  
Horlivka Institute of Foreign Languages  
SHEI «Donbas State Pedagogical University»  
e-mail: morozowa.rimma2014@gmail.com

**THE INFLUENCE OF A TEACHER'S PSYCHOEMOTIC HEALTH  
ON HIS PROFESSIONAL ACTIVITY**

***Abstract.** In this article the author gives general information about the problem of professional «burnout syndrome» connected with the profession of a teacher. A teacher is a person who is most of all is influenced by different stressful factors. That is why there are a lot of cases of teacher professional burnout. So it is very important clear up the problem of «burnout syndrome», describe its causes and give detailed information about how this syndrome displays itself.*

*Reference is made to such researchers as Herbert J. Freudenberger, K. Maslach, S. Jackson, V. E. Orel, N. Vodopianova, E. Starchenkova, L. I. Antsyferova, V. V. Boiko, O. A. Miroshnychenko and others. It is established that their researches had a very great influence on the problem of burnout in general meaning.*

*The purpose of the article is to uncover the essence of the term 'burnout' and to give some information how to prevent this problem in teachers` daily life and professional work.*

*The beginnings of professional burnout of teachers in caused by the system of interrelated and complementary factors which relate to the different levels of identity: the individual psychological level; the socio-psychological level - especially the organization and interpersonal interaction teacher.*

*According to the article burnout means the response of our organism to the chronicle stress situations. This notion includes three components: emotional and / or physical exhaustion; labor productivity reduction; depersonalization of interpersonal relations. The author stresses that nowadays burnout syndrome includes about one hundred symptoms, such as filling of indifference, feeling of incompetence etc. Much attention is given to the reasons of the syndrome.*

*The article provides the reader with some information about the prevention of burnout syndrome. Among advice there are such tips: to get control over the perception; to learn to understand positive facts of any situation; to focus only on good events and things; to make a flexible schedule, in which there is time both for work and leisure.*

*In order to prevent the emergence phase of emotional and physical stress it is important to use different techniques of meditation and autogenous training and exercise, which should be selected and used according to individual psychological characteristics.*

*In conclusion the author states that life pace of modern teachers and conditions in which they work cause constant difficulties which lead to stresses. Teachers` health and emotional problems are reflected on the system of education. So the problem of professional burnout syndrome of teachers is vital problem to be solved by psychologists.*

**Key words:** *professional burnout; emotional stress; chronic stress; prevention; correction; prevention program; physical and psychosocial resources.*

*Одержано редакцією 19.12.2017  
Прийнято до публікації 10.01.2018*