університету ім. В. Винниченка. Серія: Філологічні науки. – 2010. – Вип. 89 (1). – С. 35 – 40.

2. Черноватий Л.М. Методика викладання перекладу: [підручник для студ. вищих заклад. освіти за спеціальністю "Переклад"] /Л.М. Черноватий. – Вінниця: Нова Книга, 2013. – 376 с.

3. Черноватий Л.М. Проблема оцінювання письмових робіт майбутніх перекладачів / Л.М. Черноватий // Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Романо-германська філологія. Методика викладання іноземних мов. – 2009. – № 848. – С. 257 – 262.

4. Черноватий Л.М. Шляхи контролю компетенції усного перекладу з аркуша з англійської мови на українську у майбутніх перекладачів / Л.М. Черноватий, М.П. Ігольнікова, В.С. Корнієнко // Філологічні трактати. – 2009. – Т. 1, №2. – С. 160 – 167.

5. Larose R. Méthodologie de l'évaluation des traductions / R. Larose // Meta: Translators' Journal. – 1998. – Vol. 43, № 2. – P. 163 – 186. – Available from: https://www.erudit.org/revue/meta/1998/v43/n2/003410ar.pdf.

6. Melis N.M. Assessment in Translation Studies: Research Needs [Electronic resource] / N.M. Melis, H. Albir // Meta: Translators' Journal. – 2001. – Vol. 46, № 2. – P. 272 – 287. – Available from: https://www.erudit.org/revue/meta/2001/v46/n2/003624ar.pdf.

7. Rodríguez-Inés P. Assessing Competence in Using Electronic Corpora in Translator Training / P. Rodríguez-Inés, H. Albir // Global Trends in Translator and Interpreter Training. – London & New York: Continuum International Publishing Group, 2012. – P. 96 – 126.

Стаття надійшла до редакції 19.11.2016

УДК 378.879.6

Олександра Смакула, *кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спорту*
Ірина Долженко, *викладач кафедри фізичного виховання та спорту*
Ізмаїльського державного гуманітарного університету

ПРОБЛЕМИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

У статті досліджено аспекти професійного вигорання особистості, проаналізовано і вибудовано моделі вигорання, зроблені деякі вказівки в окремій психологічній категорії, а також дані рекомендації для подальшого вивчення феномену вигорання.

Ключові слова: *професіональне вигорання, спортивно-педагогічні працівники, психологічне здоров'я.*
Табл. 2. Літ. 6.

Александра Смакула, *кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта*
Ирина Долженко, *преподаватель кафедры физического воспитания и спорта*
Измаильского государственного гуманитарного университета

ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ

В статье исследованы аспекты профессионального выгорания личности, проанализированы и выстроена модели выгорания, сделаны некоторые указания в отдельной психологической категории, а также даны рекомендации для дальнейшего изучения феномена выгорания.

Ключевые слова: *профессиональное выгорание, спортивно-педагогические работники, психологическое здоровье.*

Oleksandra Smakula, *Ph.D. (Pedagogy), Associate Professor of the Physical Education and Sport Department*
Iryna Dolzhenko, *Teacher of the Physical Education and Sport Department Izmayil State Art University*

THE FEATURES OF PROFESSIONAL BURNOUT OF THE SPORTS AND EDUCATIONAL WORKERS

The article deals with the aspects of burnout of personality. The authors analyzes the build the models of burnout, and make some instructions in the separate psychological category. The article presents recommendations for further study of the phenomenon of burnout.

Keywords: *the professional burnout, the sports and educational workers, mental health.*

Постановка проблеми. На систему освіти України особливо вплинули соціально-економічні та політичні труднощі. Спортивно-педагогічні працівники різних рівнів освітніх закладів втомились від існуючої невизначеності, які щорічно

© О. Смакула, І. Долженко, 2016

запроваджуються. Тому продовжує погіршуватись самопочуття і настрій викладачів, підвищується їх втомленість і дратівливість. Все це призводить до виникнення професійних кризових станів, тому питання збереження психічного та фізичного здоров'я педагога – це не лише проблема індивідуально-особиста чи медико-соціальна, а це і питання підвищення якості освітнього процесу.

Викладач, що захоплений своєю роботою, довгий час може ефективно працювати, брати безпосередню участь у всіх починаннях, позитивно виконувати поставлені задачі, віддаючи всі сили для найкращого виконання роботи з впевненістю в її успішності, має підвищену енергію і психічне здоров'я. Вигорання у протилежність до цього, – це стан спустошення, під час якого людина цинічно розцінює значущість професійної участі та ставить під сумнів важливість і якість роботи, що здійснюється, виконання службових обов'язків взагалі. Той, хто вигорає, починає відчувати емоційне виснаження, що виявляється в занепаді емоційної енергії, відмінної від фізичного виснаження або розумової втоми. Емоційне виснаження є сигналом тривоги про перевтому в роботі, що потребує емоційної енергії. Вигорання, також, включає втрату особистості та зниження оцінки власних досягнень.

Актуальність дослідження. Реалізація викладачем своїх професійних функцій вимагає від нього з одного боку високого рівня професіоналізму, компетентності, а з іншого міцного здоров'я, високого рівня емоційної стійкості, уміння володіти собою. Безпосередньо впливає на стан здоров'я викладачів ненормований робочий день, високе психо-емоційне напруження та підвищена професійна відповідальність за результати своєї праці. Оскільки предметом нашого аналізу є професійне вигорання викладачів з фізичного виховання та тренерів то варто наголосити на тому, що в основі цього феномену лежать високі показники суб'єктивної тривожності, депресивного стану, втрата інтересу до роботи і до життя, а також підвищений стан дратівливості [1].

Інтерес до вивчення вигорання викладачів і вчителів фізичного виховання, тренерів та інших працівників освіти дуже значний. Це обумовлено, в першу чергу, тим, що професія педагога одна з найбільш відомих та багаточислених, є предметом підвищеного інтересу та відчуває значний натиск з боку суспільства. Роль викладача, тренера вже давно вийшла за суто освітні рамки, а людські і фінансові можливості для забезпечення достатнього рівня потреб ще далекі від належного рівня.

Особливості професійного вигорання розглядається рядом авторів, як реакція на довготривалий стрес у міжособистих відносинах, даний синдром найбільш характерний для представників комунікативних професій, тобто медичних працівників, працівників соціальних служб і сервісу, психіатричних закладів, управління, сфери освіти фізичної культури та спорту, правоохоронних органів та інших [3].

Одним з найбільш дієвих способів запобігання професійному вигоранню педагогічній професії вважається дотримання рівноваги між емпатією і дистанціюванням у підході до студентів, тобто, не уникаючи щирого і співчутливого ставлення до них, привчаючись тим не менше. До певного відсторонення, до інтелектуального, а не особистісного трактування ситуацій, до чіткого розмежування приватного і професійного життя [1].

Мета дослідження. Проаналізувати існуючий теоретичний матеріал з проблеми професійного вигорання та визначити психологічні детермінанти вигорання в сфері фізичного виховання і спорту.

Згідно мети і завдань роботи був визначений контингент досліджуваних, що склав групу викладачів-тренерів з різних видів спорту, різної статі і віку, що мають різний спортивно-педагогічний стаж.

В дослідженні використовувались різні психологічні методики для вивчення особливостей професійного вигорання. Вибір методик полягав у комплексному підході до дослідження синдрому вигорання та врахуванні специфічних особливостей професійної діяльності спеціалістів з фізичного виховання

Результати дослідження. Вигорання – це складний психофізіологічний феномен, який визначається як емоційне, розумове і фізичне виснаження, втрата сприйняття власної особистості та зниження самовизначення особистих досягнень у відповідь на довготривале емоційне навантаження. Воно виражається в депресивному стані, відчутті стомленості і спустошеності, недостачі енергії і ентузіазму, втраті здібності бачити позитивні результати своєї праці, негативній установці по відношенню до роботи і життя взагалі тощо. Це дає змогу розглядати вплив навколишнього середовища на особистість, як такого, що може сприяти або перешкоджати розвитку синдрому [4].

В літературних джерелах виділяють безліч симптомів, які так чи інакше пов'язані з психічним вигоранням. Ми також визначили характеристики особистості, що можуть мати значний вплив на

появ і протікання вигорання. Найбільш яскраво синдром вигорання проявляється у тих випадках, коли комунікації обтяжені емоційною насиченістю або когнітивною складністю. Вірогідність появи даного синдрому збільшується при зростанні частоти і тривалості контактів руйнівної або дратівливої природи. Відповідним чином вигорання співвідноситься з кількістю і якістю контактів, що має професіонал з своїми підлеглими, клієнтами, учнями, колегами і т. ін. [1].

Російський вчений В.В. Бойко розробив власну класифікацію симптомів, що супроводжують різні компоненти "професійного вигорання". Створена ним "Методика діагностики рівня емоційного вигорання" дає змогу оцінити прояви синдрому за дванадцятьма основними симптомами, що зазвичай супроводжують три компоненти професійного вигорання. В.В. Бойко характеризує компоненти згаданого синдрому так:

Перший компонент – "напруження" – характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликаної власною професійною діяльність.

Це знаходить вияв в таких симптомах, як:

1) Переживання психотравмуючих обставин – людина сприймає умови роботі та професійні, міжособистісні стосунки як психотравмуючі;

2) Незадоволеність собою – незадоволеність власною професійною діяльність і собою як професіоналом;

3) "загнаність у кут" – відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити роботу чи професійну діяльність взагалі;

4) Тривога і депресія – розвиток тривожності у професійній діяльності, підвищення нервовості, депресивні настрої.

Другий компонент – "резистенція" – характеризується надмірним емоційними виснаженням, що провокую виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою. На такому тлі будь-яке емоційне залучення до професійних справ та комунікацій викликає у людини відчуття надмірної перевтоми.

Це знаходить вияв у таких симптомах, як:

1) Неадекватне вибіркове емоційне реагування – неконтрольований вплив настрою на професійні стосунки;

2) Емоційно-моральна дезорієнтація – розвиток байдужості у професійних стосунках;

3) Розширення сфери економії емоцій – емоційна замкненість, відчуження, бажання згорнути будь-які комунікації;

4) Редукція професійних обов'язків – згортання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу витрачати на виконання професійних обов'язків.

Третій компонент – "виснаження" характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, с ким доводиться спілкуватися з робочих питань, розвитком психосоматичних порушень.

Тут виявляються такі симптоми, як:

1) Емоційний дефіцит – розвиток емоційної почуттєвості на тлі пере виснаження, мінімізація емоційного внеску у роботу, автоматизм та спустошення людини при виконанні професійних обов'язків;

2) Емоційне відчуження – створення захисного бар'єру у професійних комунікаціях;

3) Особистісне відчуження (деперсоналізація) – порушення професійних стосунків, розвиток цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися при виконанні професійних обов'язків та до професійної діяльності взагалі;

4) Психосоматичні та психовегетативні порушення – погіршення фізично самопочуття, розвиток таких психосоматичних та психовегетативних порушень як розлади сну, головні болі, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб тощо [5].

Головним аспектом професійного вигорання спортивно-педагогічних працівників є емоційне виснаження. Коли відчуття психічної втоми і знесилення стають хронічними, педагоги усвідомлюють свою нездатність емоційної віддачі учням, студентам, колегам. Професіонали, що не відчувають позитивних емоцій і почуттів до студентів, зазнають другий симптом вигорання – деперсоналізацію. Вони проявляють байдужість або негативне ставлення до оточуючих, холодність та зарозумілість, фізично або психологічно віддаляючись від них. Третій аспект – відчуття професійної непридатності, особливо критично для працівників освіти. Професійний педагог, що починає усвідомлювати нездатність подальшого розвитку учнів, відчуває глибоке розчарування. Аналітичні дослідження феномену вітчизняними та зарубіжними психологами та особистий аналіз проблеми підтверджують трикомпонентну структуру синдрому вигорання [2].

Досить суттєвим є те, що весь контингент спеціалістів в сфері фізичної культури, що брали участь у дослідженні, стало можливим поділити на дві великі групи: "досвідчені викладачі" та "викладачі-початківці", тому що за результатами

аналізу вони з високим рівнем достовірності відрізнялись за віком та професійним стажем.

Цікаві результати були отримані при розгляді груп "досвідчених викладачів" та "викладачів-початківців" в залежності від рівня вигорання, що був визначений за методикою К. Маслах (таб. 1).

Таблиця 1.

Результати дослідження вигорання групи досвідчених викладачів

Вік	*Стаж роботи*	*Вигорання*
25 – 30	5	0
35	10	2
40	15	4
50	25	4
60 і старше	35 – 40	10

Таблиця 2.

Результати дослідження викладачів-початківців

Вік	*Стаж роботи*	*Вигорання*
20 – 25	5	0
35	10	6
40	15	8
50	25	15
60 і старше	35 – 40	20

В таблиці 1 і 2 представлені результати дослідження інтегрального рівня вигорання у співвідношенні до таких об'єктивних показників, що впливають на його рівень, як вік спеціалістів та стаж роботи за спеціальністю.

Таблиця 1 відображає результати дослідження вигорання групи "досвідчених викладачів". Таблиця 2 демонструє результати дослідження групи "викладачів-початківців". Ми бачимо, як рівень вигорання змінюється на різних етапах роботи. З віком у викладача змінюється професійний стаж, що визначається в таблицях балами від "0" і "20" балів.

Викладачі-початківці на початку кар'єри попадають під дію професійного стресу, що закономірно впливає на рівень вигорання, підвищуючи його показник. Показники доводять, що ранній початок професійної діяльності призводить до високого рівня вигорання (табл. 2). Якщо професійна кар'єра починається пізніше, то людина має змогу поповнити свої знання, розширити досвід спілкування з оточуючими, що призводить до зниження інтегрального рівня вигорання. Також з адаптацією до професійної діяльності знижується і рівень вигорання (табл.1). Далі рівень вигорання змінюється.

За аналогією можна прогнозувати рівні вигорання спеціалістів в сфері фізичного виховання і спорту протягом всієї професійної діяльності. Маючи у своєму розпорядженні інформацію про особливості змін рівнів вигорання впродовж професійної кар'єри, спортивні психологи мають змогу попереджати розвитку можливих криз.

На основі отриманих пізніше даних встановлено також психологічні детермінанти, які впливають на розвиток синдрому: особистісні, рольові та організаційні. До організаційних факторів, що детермінують вигорання, слід віднести: перевантаження в роботі, нездорова психологічна атмосфера в колективі, недостатнє залучення до прийняття рішень, незначна або відсутня соціальна підтримка, невизначений об'єм роботи, характер керівництва, погана система заохочень та ряд інших. Рольові фактори, рольовий конфлікт, рольова амбівалентність або невизначеність та інші.

Зростає очевидність того, що особистісні фактори зможуть дати пояснення, чому люди в однаковому навколишньому середовищі на роботі, маючи однакову освіту і підготовку, по-різному реагують на ті ж самі стресори. Серед особистісних факторів можна виділити: стать, вік, професійний стаж, самооцінка, рівень мотивації, локус контролю, реактивність, емоційна нестабільність, емпатія, тривожність тощо. Ми дослідили їх вплив та змогли виявити ті якості особистості, які є причинами психічного вигорання, а також ті якості, які необхідно виховувати в людини для подолання цього негативного стану та продовження професійного довголіття [6].

Проведені дослідження дають підставу для висновку з приводу причин, що викликають вигорання. За даними ряду авторів та особистих експериментальних досліджень професійно вигорілі особи вказують на наступні причини: надмірний рівень стресу або тиску; надмірний об'єм роботи, особливо з нереальними термінами її виконання; монотонність і одноманітність роботи у зв'язку з великою кількістю повторів; вкладання в роботу значних особистих ресурсів поруч з недостатніми визнанням і позитивною оцінкою; фізичне виснаження, недостатній відпочинок або відсутність нормального сну; робота без можливості подальшого професійного вдосконалення; напруженість і конфлікти у міжособистісних стосунках, недостатня підтримка

колег; емоційна насиченість чи когнітивна складність комунікації тощо.

Серед факторів, що знижують вірогідність розвитку вигорання, можна назвати: орієнтація на співробітництво або компроміс, висока мотивація професійного росту і самовдосконалення, високий рівень комунікативних вмінь, креативність. підходу до вирішення професійних завдань та інші.

Висновки. Результати нашого дослідження дозволяють не тільки диференціювати стан особистих детермінант вигорання, а ще сформувати напрямки індивідуальної та групової корекції, що буде спрямована на підвищення адаптивних можливостей особистості спеціалістів в сфері фізичного виховання і спорту.

Слід добре усвідомлювати, що є позитивними показниками у протилежність до категорій вигорання. Це підвищена енергія замість виснаження, безпосередня участь замість деперсоналізації та цинізму; ефективність, натомість, зниженого відчуття власних досягнень. Стан, що протилежний до вигорання, – це не нейтральний стан, а досить визначений стан психічного здоров'я серед професійного оточення.

Професійне вигорання спортивно-педагогічних працівників може бути жорстоким і довготривалим. Якщо працівник буде усвідомлювати з існування проблеми, то зможе оцінювати і порівнювати себе з іншими. Така інформація зможе допомогти кожному у профілактиці синдрому вигорання та сприяти успіху у кар'єрі.

1. Ковальчук В.И. Профессиональное выгорание – препятствие на пути к спортивному долголетию // Зб. наук, праць Волинського держ. універ. ім. Лесі Українки "Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я". Луцк: Видав. "Волинська обласна друкарня ", 2002. ТИ – С. 202 – 205.

2. Орел В.Е. Феномен "выгорания" в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы //Психологический журнал 2001. Т.5. – № 1. – С. 90 – 101.

3. Психологічний довідник учителя: в 4 кн. Упоряд. В. Андрієвська; наук. ред. С. Максименко. – К.: Главник, 2005. – Кн. 3. – С. 96.

4. Уэйнберг Р.С, Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. – К.: Олимпийская литература, 1998. – С. 268 – 280.

5. Форманюк Т.В. Синдром "эмоционального сгорания" как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии, 1994. – № 6. – С. 54 – 67.

6. Byrne Â.Ë. (1994). Burnout: Testing for the validity, replication, and invar fiancé of causal structure across elementary, intermediate, and secondary teachers. American Educational Research Journal, 3. C. 645 – 673.

Стаття надійшла до редакції 30.11.2016

"Велика-бо користь буває чоловікові від науки книжної, бо книги вказують нам і навчають нас, як іти шляхом покаяння, і мудрість, і стриманість здобуваємо із слів книжних. Книги подібні рікам, що тамують спрагу цілого світу – це джерела мудрості. Книга – бездонна глибина, ми ними в печалі втішаємось, вони – узда для тіла і душі".

Нестор Літописець
преподобний, київський літописець і письменник-агіограф,
чернець Києво-Печерського монастиря

"Без особистості педагога – авторитетної, незламної, непохитної в очах вихованців – ідеал перетворюється в покинутий прапороносцем прапор, що лежить мертвим шматком тканини. Корінь багатьох бід виховання саме й криється на тому, що часто вихованця закликають іти за прапором в той час, як цей прапор ніхто не несе. Бути прапороносцем ідеалу, нести на своєму прапорі вогонь ідеального – ось у чому секрети педагогічного авторитету".

Василь Сухомлинський
український педагог, публіцист, письменник