

## ПЕДАГОГІКА

УДК 37.011.31

**Марина БУТИРІНА,**

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри загальнотехнічних дисциплін, промислових технологій та безпеки життєдіяльності Донбаського державного педагогічного університету (Україна, Слов'янськ) [butyrina\\_mv@ukr.net](mailto:butyrina_mv@ukr.net)

**Артем НОВОЛАЄВ,**

магістрант спеціальності Технологічна освіта Донбаського державного педагогічного університету (Україна, Слов'янськ)

### ШЛЯХИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ» ПЕДАГОГІВ

У статті розглянуто поняття «професійне вигорання» та виявлено сучасні підходи до розуміння синдрому професійного вигорання. Виявлено та означено основні стресогенні фактори педагогічної професії. Визначено та описано найбільш поширені прояви стресу в учителів: фрустраваність, підвищена тривожність, дратованість, виснаженість. Зазначено симптоми прояву синдрому професійного вигорання педагога. Проаналізовано шляхи запобігання виникненню синдрому професійного (емоційного) вигорання педагогів.

**Ключові слова:** синдром професійного вигорання, емоційне вигорання, стресори, фрустраваність, тривожність, дратованість, виснаженість.

**Літ.** 6.

**Maryna BUTYRINA,**

Ph. D in Pedagogical Sciences, Associate Professor of General Technical Disciplines, Industrial Technologies and Life Safety department Donbas State Pedagogical University (Ukraine, Slovyansk) [butyrina\\_mv@ukr.net](mailto:butyrina_mv@ukr.net)

**Artem NOVOLAIEV,**

graduate student of Technological education Donbas State Pedagogical University (Ukraine, Slovyansk)

### WAYS OF PREVENTING PEDAGOGUES PROFESSIONAL BURNOUT

The article presents and analyzes the most widespread manifestations of stress in teachers: frustration, increased anxiety, exacerbation, exhaustion. It is defined that the essential stress factor is psychological and physical overloading of pedagogues. The definition of the term «syndrome of the professional burnout» as a stress reaction that appears as a result from long-term professional stresses of medium intensity is given and is characterized by impaired performance at work, fatigue, insomnia, increased susceptibility to physical somatic diseases. The main symptoms of the professional burnout are defined; they are general fatigue, hostility to work, general vague feeling of anxiety and emotional deficits, emotional and personal alienation. The author describes three stages of the professional burnout: stress, resistance, exhaustion. It is also defined that the preventive measures should be aimed at removing the stressor action that it is possible under the following guidelines: defining the short-term and long-term goals; rest from work; mastery and skills of self-regulation; professional development and self-improvement; escape from unnecessary competition; emotional communication; support fitness.

**Key words:** syndrome of professional burnout, emotional burnout, stressors, frustration, anxiety, exacerbation, exhaustion.

**Ref.** 6.

**Марина БУТЫРИНА,**  
кандидат педагогических наук, доцент кафедры общетехнических дисциплин,  
промышленных технологий и безопасности жизнедеятельности Донбасского государ-  
ственного педагогического университета (Украина, Славянск) [butyrina\\_mv@ukr.net](mailto:butyrina_mv@ukr.net)  
**Артем НОВОЛАЕВ,**  
магистрант специальности Технологическое образование Донбасского государ-  
ственного педагогического университета (Украина, Славянск)

## ПУТИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ «ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ» ПЕДАГОГОВ

*В статье рассмотрено понятие «профессиональное выгорание» и выделены современные подходы к пониманию синдрома профессионального выгорания. Описаны основные стрессогенные факторы педагогической профессии. Определены наиболее распространенные проявления стресса у учителей: фрустрированность, повышенная тревожность, раздраженность, изможденность. Выявлены симптомы проявления синдрома профессионального выгорания педагога. Проанализированы пути предотвращения возникновения синдрома профессионального (эмоционального) выгорания педагога.*

**Ключевые слова:** синдром профессионального выгорания, эмоциональное выгорание, стрессоры, фрустрированность, тревожность, раздражительность, изможденность.

*Лит. 6.*

**Постановка проблеми.** За загальним визнанням спеціалістів педагогічна діяльність – це один із видів професійної діяльності, який найбільше деформує особистість людини. Комплекс економічних проблем, що сьогодні склалися (невисока заробітна плата, недостатня технічна забезпеченість тощо), а також соціально-економічних, пов'язаних з падінням престижу педагогічної професії, робить працю вчителя надзвичайно психоемоційно напруженою. Крім того із збільшенням педагогічного стажу роботи у вчителів знижуються показники як фізичного, так і психічного здоров'я. Отже, виникнення професійного стресу педагогічних працівників обумовлено низкою соціально-економічних та соціально-психологічних чинників: складні соціально-економічні умови в Україні унеможливають фінансування галузі освіти в повному обсязі, що позначається на матеріальному становищі працівників закладів освіти, що не відповідає підвищеним вимогам оточуючих та держави до особистості та професійної діяльності педагога, істотним стрессогенним фактором якої є психологічні і фізичні перевантаження у системі «людина – людина». Педагоги працюють у доволі неспокійній, емоційно напруженій атмосфері, що вимагає постійної уваги і контролю за взаємодією в системі «вчитель – учень» за таких умов стрес спричиняється безліччю стрессогенів, які безперервно накопичуються в різних сферах життєдіяльності.

**Аналіз досліджень.** Т. В. Зайчикова, Л. М. Карамушка, О. С. Ковальчук, Г. Л. Федосова, О. Ф. Філатова, О. А. Філь займалися дослідженням синдрому «професійного вигорання» у вчителів. В. Ф. Калошин у своїх працях надавав рекомендації з подолання стресів у педагогічній діяльності. Гендерні аспекти впливу синдрому «професійного вигорання» на професійну кар'єру працівників освітніх організацій досліджували Т. В. Зайчикова, Л. М. Карамушка, С. Д. Максименко. Вплив емоційного вигорання на професійну поведінку описали у своїх роботах К. Маслач і С. Джексон.

**Мета статті.** Розглянути поняття «професійне вигорання» та виявити сучасні підходи до розуміння синдрому професійного вигорання. Означити основні стресогенні фактори педагогічної професії та описати найбільш поширені прояви стресу в учителів. Значити симптоми прояву синдрому професійного вигорання педагога та проаналізувати шляхи запобігання виникненню синдрому професійного (емоційного) вигорання педагогів.

**Виклад основного матеріалу.** Про наявність великої кількості стресорів у педагогічній діяльності говорять вже давно як зарубіжні, так і вітчизняні вчені. Професія педагога насичена багатьма стресогенами, серед яких такі, як соціальні оцінка, невизначеність, повсякденна рутинна тощо. Серед найбільш поширених проявів стресу в учителів можна виокремити такі, як: фрустрованість, підвищена тривожність, драгваність, виснаженість [2].

Суттєвим стресогенним фактором є психологічні й фізичні перевантаження педагогів, які спричиняють виникнення так званого синдрому «професійного вигорання» – виснаження моральних і фізичних сил, що неминуче позначається як на ефективності професійної діяльності, психологічному самопочутті, так і на стосунках у сім'ї [4].

Існують різні визначення «вигорання», однак у найбільш загальному виді воно розглядається як довгострокова стресова реакція чи синдром, що виникає внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності. У зв'язку з цим синдром психічного вигорання позначається деякими авторами (К. Маслач) як «професійне вигорання», що дозволяє розглядати це явище в аспекті особистої деформації професіонала під впливом професійних стресів [6].

Згідно визначення ВООЗ «синдром вигорання» – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі і втому, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю або інших психоактивних речовин з метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки.

«Синдром професійного вигорання» є стресовою реакцією, яка виникає внаслідок довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності. Зважаючи на визначення стресового процесу за Г. Сельє (тобто стадій тривоги, резистентності і виснаження) «професійне вигорання» можна вважати третьою стадією, для якої характерний стійкий і неконтрольований рівень збудження [6].

Сьогодні відомі три підходи до визначення синдрому «професійного вигорання»:

1) «професійне вигорання» розглядається як стан фізичного, психічного і передусім емоційного виснаження, викликаного довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування, тобто «професійне вигорання» тлумачиться тут приблизно як синдром «хронічної втоми»;

2) «професійне вигорання» складається з емоційного виснаження та з деперсоналізації (погіршення ставлення до інших, а іноді й до себе);

3) «професійне вигорання» складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції власних особистісних прагнень, що може проявлятися у наступних симптомах: зміни у поведінці; зміни в мисленні; зміни у почуттях; зміни в здоров'ї.

Серед симптомів, що виникають першими, можна виокремити загальне почуття втоми, вороже ставлення до роботи, загальне невизначене почуття занепокоєння, сприймання роботи як такої, що постійно ускладнюється та стає менш результативною. Жертва «професійного вигорання» може стати закритою до постійних змін, які необхідні у системі освіти.

Російський вчений В. В. Бойко виявив такі симптоми професійного вигорання, як: емоційний дефіцит, емоційне відчуження, особистісне відчуження (деперсоналізація), психосоматичні та психовегетативні порушення, та розробив власну «Методику діагностики рівня емоційного вигорання», яка дає змогу оцінити прояви синдрому за дванадцятьма основними симптомами, що зазвичай супроводжують три компоненти «професійного вигорання» [2]:

1. Перший компонент – «напруження» – характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликаной власною професійною діяльністю. Це знаходить вияв у таких симптомах, як:

- переживання психотравмуючих обставин – людина сприймає умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмуючі;
- незадоволеність собою – незадоволеність власною професійною діяльністю і собою як професіоналом;
- «загнаність у кут» – відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити роботу чи професійну діяльність взагалі;
- тривога й депресія – розвиток тривожності у професійній діяльності, підвищення нервовості, депресивні настрої.

2. Другий компонент – «резистенція» – характеризується надмірним емоційним виснаженням, що провокує 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: неадекватне вибіркове емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов'язків.

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

Профілактичні, лікувальні та реабілітаційні методики і заходи повинні бути спрямовані на зняття дії стресора: зняття робочого напруження, підвищення професійної мотивації, вирівнювання балансу між затраченими зусиллями і результатом, який отримується. Слідуючи рекомендаціям, педагог не тільки зможе запобігти виникненню синдрому емоційного вигорання, але і суттєво знизити ступінь його вираження:

- визначення короткотермінових і довготривалих цілей;
- використання «тайм-аутів», що необхідно для забезпечення психічного і фізичного благополуччя (відпочинок від роботи);
- оволодіння вміннями і навичками саморегуляції (релаксація, ідеомоторні акти, визначення цілей і позитивна внутрішня мова сприяють зниженню рівня стресу, який призводить до вигорання);
- професійний розвиток і самовдосконалення (одним із способів запобігання синдрому емоційного вигорання є обмін професійною інформацією з представниками інших служб, що дає відчуття більш широкого світу, ніж той який існує всередині окремого колективу, для цього існують різні способи – курси підвищення кваліфікації, конференції та ін.);
- втеча від непотрібної конкуренції (бувають ситуації, коли її неможливо уникнути, але надмірне прагнення до виграшу породжує тривогу, робить людину агресивною, що сприяє виникненню синдрому емоційного вигорання);

– емоційне спілкування (коли людина аналізує свої почуття і ділиться ними з іншими, імовірність вигорання зано знижується або цей процес стає не настільки вираженим);

– підтримка хорошої фізичної форми (не варто забувати, що між станом тіла і станом душі існує тісний зв'язок: неправильне харчування, зловживання спиртними напоями, тютюном, зменшення ваги чи ожиріння збільшують прояви синдрому емоційного вигорання).

Психологи вбачають наступні шляхи попередження синдрому «професійного вигорання» педагогів:

1. Планування діяльності [1]. Дезорганізація може призвести до стресу. Приділіть планам якийсь час, коли це буде можливо, і попрацюйте над ними доти, доки не закінчите.

2. Нормування діяльності – визнайте і прийміть обмеження [1]. Багато хто з нас ставить перед собою абсолютно недосяжні цілі. Ставте перед собою цілі, які зможете досягти.

3. Перемикання уваги – розважайтесь [3]. Знайдіть заняття, що було б захоплюючим і приємним (хоббі).

4. Позитивність – не критикуйте інших, учіться хвалити інших за ті речі, що Вам у них подобаються. Зосередьтеся на позитивних якостях оточуючих [1].

5. Терпіння – учіться терпіти і прощати. Нетерпимість до інших призведе до фрустрації і гніву. Спробуйте зрозуміти, що почувають інші люди, це допоможе вам прийняти їх [1].

6. Уникання нездорової конкуренції. У житті дуже багато ситуацій, коли не можливо уникнути конкуренції. Але занадто велике прагнення вигравати в багатьох галузях життя створює напруження і тривогу, робить людину агресивною [3].

7. Фізичні навантаження – регулярно робіть фізичні вправи. Краще виконувати ту програму, що приносить вам задоволення (валеогенний спосіб життя) [5].

8. Відкритість – розповідайте про свої неприємності. Знайдіть друга чи консультанта-психолога, з якими ви можете бути відверті [3].

9. Безмедикаментозний метод розслаблення – медитація, йога, аутогенне тренування і прогресивна релаксація можуть бути вивчені за допомогою акредитованих компетентних учителів і професійних психологів [5].

**Висновки.** Отже, професія педагога – одна з найбільш стресогенних, де синдром «професійного вигорання» розглядається психологами як один із проявів стресу, з яким стикається людина у власній професійній діяльності. Цей термін – загальна назва наслідків тривалого робочого стресу і певних видів професійної кризи. При появі і розвитку ознак емоційного вигорання необхідно звернути увагу на покращення умов праці (організаційний рівень), характер взаємостосунків у колективі (міжособистісний характер), особистісні реакції і захворюваність (індивідуальний рівень). Суттєва роль в боротьбі з синдромом емоційного вигорання відводиться самій людині. Для попередження синдрому «професійного вигорання» необхідно дотримуватися рекомендованих принципів власної поведінки та професійної діяльності: планування та нормування педагогічної діяльності, обов'язковий відпочинок, розваги та посильні і приємні фізичні навантаження, психологічне розвантаження, уникання нездорової конкуренції та терпіння.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Елканов С. В. Профессиональное самовоспитание учителя : Кн. Для учителя. / С. В. Елканов. – М. : Просвещение, 1986. – 144 с.
2. Дослідження синдрому «професійного вигорання» у вчителів / Л. М. Карамушка, Т. В. Зайчикова, О. С. Ковальчук, Г. Л. Федосова, О. Ф. Філатова, О. А. Філь. – К. : Міленіум. – 2004. – 24 с.
3. Калошин В. Ф. Як долати стрес у педагогічній діяльності / В. Ф. Калошин // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 9. – С. 60–66.
4. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій : гендерні аспекти. / [за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової]. – К., 2006. – 365 с.
5. «Стрессменеджмент» – эффективная антистрессовая программа для всех : валеологический практикум / В.Н. Ковалев // Практична психологія та соціальна робота. – 2005. – № 1. – С. 60–66; № 2. – С. 28–41.
6. Maslach C. The measurement of experienced burnout / C. Maslach, S. E. Jachson // Journal of Occupational Behaviour. – 1981. –No 2. – P. 99–113.

## REFERENCES

1. Elkanov S. V. Professyonalnoe samovospytanye uchytelia : Kn. Dlia uchytelia. / S. V. Elkanov. – M. : Prosveshchenye, 1986. – 144 s.
2. Doslidzhennia syndromu «profesiinoho vyhorannia» u vchyteliv / L. M. Karamushka, T. V. Zaichykova, O. S. Kovalchuk, H. L. Fedosova, O. F. Filatova, O. A. Fil. – K. : Milenium. – 2004. – 24 s.
3. Kaloshyn V. F. Yak dolaty stres u pedahohichnii diialnosti / V. F. Kaloshyn // Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota. – 2004. – № 9. – S. 60–66.
4. Syndrom «profesiinoho vyhorannia» ta profesiina kariera pratsivnykiv osvitnikh orhanizatsii : henderni aspekty. / [za red. S. D. Maksymenka, L. M. Karamushky, T. V. Zaichykovoї]. – K., 2006. – 365 s.
5. «Stressmenedzhment» – effektivnaia antystessovaia prohramma dlia vsekh : valeolohycheskyi praktykum / V. N. Kovalev // Praktychna psykholohiia ta sotsialna robota. – 2005. – № 1. – S. 60–66; № 2. – S. 28–41.
6. Maslach C. The measurement of experienced burnout / C. Maslach, S. E. Jachson // Journal of Occupational Behaviour. – 1981. –No 2. – P. 99–113.

*Статтю подано до редакції 09.03.2016 р.*