

## СИНДРОМ ВИГОРАННЯ У ВЧИТЕЛІВ

**Куля Г. В.**

студентка 3(5) курсу бакалавра  
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

*Керівник: Дикіна Л. В.*

ст. викладач кафедри практичної  
та клінічної психології; ФПСР

**Актуальність дослідження.** Сучасний стан вітчизняної освітньої системи характеризується активним упровадженням інноваційних технологій у педагогічний процес. В умовах змін, які відбуваються сьогодні, все більш високі вимоги ставляться не тільки до професійних знань, умінь та навичок учителя, але й до рівня його особистісного саморозвитку, його психологічного самопочуття.

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, не секрет, що зі збільшенням педагогічного стажу роботи в учителів знижуються показники як фізичного, так і психічного здоров'я.

Усі ці фактори здійснюють руйнівний вплив на емоційну сферу педагога. У нього зростає кількість афективних розладів, з'являються почуття незадоволеності собою та своїм життям, труднощі у встановленні контактів з учнями, колегами, оточуючими людьми. Ці симптоми негативно відображаються на всій професійній діяльності педагога, погіршуються результати його роботи, знижується рівень задоволеності власною діяльністю. Таким чином

відбуваються зміни у мотиваційній сфері педагога і розвивається «синдром вигорання».

Отже, актуальність даної проблеми обумовлена потребою вивчення сутності та диференціації проявів «синдрому вигорання» вчителів для своєчасного його розпізнавання.

Феномен «синдром вигорання» було добре розкрито у працях: «Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації» (укладачі: творча група практичних психологів: Коняхіна А. В., Гаврик І. Л., Гриценко Н. В., Гутенко Д. М., Коропченко Н. М., Обравит О. М., Полякова В. С., Сухомлин Л. Г., Усик Ю. С., Чорний О. І.) та методичних рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання» (Балакірева К. О.)

**Мета дослідження** – розкриття особливостей «синдрому вигорання» вчителів.

**Об'єктом дослідження** є особистість вчителя.

**Предметом дослідження** є особливості «синдрому вигорання» вчителів.

**Практичне значення дослідження** полягає в можливості використання отриманих результатів для підготовки лекційних, семінарських занять, написання рефератів, доповідей.

У наш час існує безліч визначень різних дослідників даного поняття. Найбільш відповідне визначення терміна «синдром вигорання» є: «синдром вигорання» – це фізичне, емоційне чи мотиваційне виснаження. Це явище, зазвичай, розцінюється як стрес–реакція у відповідь на виробничі й емоційні вимоги, при цьому людина надто віддана професійній діяльності та водночас зневажає сімейне життя чи відпочинок [1]. «Синдром вигорання» автори поділяють на «професійне вигорання» та «емоційне вигорання». Термін «вигорання» позначений у Міжнародному класифікаторі хворіб як наслідок тривалого невіршеного стресу на

робочому місці. Багато вчених вважають це хворобою, але, починаючи з травня 2019 р., ВООЗ використовує цей термін тільки у випадках, пов'язаних із роботою, а тому «вигорання» класифікується як синдром. «Синдром вигорання» – це фізичне, емоційне чи мотиваційне виснаження. Це явище, зазвичай, розцінюється як стрес–реакція у відповідь на виробничі й емоційні вимоги, при цьому людина надто віддана професійній діяльності та водночас зневажає сімейне життя чи відпочинок [5].

«Синдром вигорання» має складається з трьох компонентів: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція [6]. «Вигорання» характеризується рядом функцій в процесі професійного становлення особистості, протилежних традиційним функціям будь–якого психічного явища: антимотиваційної, антикогнітивної та дерегулятивної [2]. Існує велика кількість моделей, що описують структуру «синдрому вигорання» (одно–, дво–, три– та чотирифакторні моделі, процесуальна модель (Дж. Грінберг), динамічна (Б. Перлман та С. Хартман), модель М. Буріша, фазова модель Р. Гомблівського та Р. Мунзенридера, модель В. Бойко) [8]. Основні чинники, які викликають «синдром вигорання», традиційно групують у два великі блоки:

1) індивідуальні (суб'єктивні) – вік, стать, професійний стаж, сімейний статус, освіта та особистісні якості, такі як нейротизм, рівень самооцінки, витривалість, локус контролю, екстраверсія, ціннісна сфера особистості;

2) організаційні (об'єктивні) – умови праці, дефіцит часу, робочі перевантаження, тривалість робочого дня, рівень відповідальності за виконувани професійні обов'язки, соціально–психологічний клімат колективу, а також число клієнтів, частота їх обслуговування, ступінь глибини контакту з ними [7].

Виділяють близько 100 симптомів, так чи інакше пов'язаних з «синдромом вигорання», які можна поділити на 5 ключових груп: фізичні, емоційні, поведінкові,

інтелектуальний стан, соціальні [3]. Проте, найпоширенішою класифікацією симптомів є їх поділ на три основні групи: психофізичні, соціально–психологічні і поведінкові. В наш час істотно розширилася не тільки кількість симптомів, але і збільшився перелік професій, представники яких схильні до небезпечного «синдрому вигорання», так звана «група ризику». До них здебільшого належать працівники дуже важливої системи професій «людина–людина». «Групою ризику» є: інтроверти; люди, які відчують постійний внутрішній конфлікт у зв'язку з роботою; жінки, що переживають внутрішню суперечність між роботою і сім'єю; працівники, що працюють в екстремальних умовах.

Одне з перших місць за ризиком виникнення «синдрому вигорання» займає професія вчителя. Пояснюється це тим, що професійна робота педагогів відрізняється дуже високою емоційною напруженістю. Відомо про велику кількість об'єктивних і суб'єктивних стресогенних чинників, які негативно впливають на роботу вчителя, які приводять до сильного емоційного напруження і стресу: емоціогенні фактори; фізичні симптоми; психологічні та поведінкові симптоми. У результаті всього цього знижується ефективність професійної діяльності вчителя. Наростаюче почуття невдоволення професією веде до зниження рівня кваліфікації і зумовлює розвиток процесу психічного вигорання [4].

В практичній частині дослідженні була застосовувана методика «Синдром вигорання» у професіях системи «людина – людина» Н. Є. Водоп'яноюю та О. С. Старченковою (за теорією «синдрому вигорання» К. Маслач, С. Джексон). В дослідженні взяли участь 30 вчителів шкільних навчальних закладів, жінок та чоловіків віком від 21 до 62 років та з педагогічним стажем від 2 до 43 років.

При проведенні методики були отримані наступні результати рівня «вигорання» вчителів: за субшкалою

«Емоційне виснаження» високий рівень мають 40%, середній рівень – 33%, низький рівень – 27%; за субшкалою «Деперсоналізація» на високому рівні знаходяться 30%, на середньому рівні – 33%, на низькому рівні – 37%; за субшкалою «Редукція особистих досягнень» з високим рівнем – 56%, з середнім рівнем – 37%, з низьким рівнем – 7%.

Таким чином, більшість вчителів мають високі рівні за компонентами «вигорання» емоційне виснаження та редукція особистих досягнень, тобто можливо проявляються депресія, байдужість чи емоційне перенасичення; можливо такі вчителі негативно оцінюють себе, свої професійні досягнення та успіх, а також мають негативне ставлення до професійної гідності, обмеження можливостей і відповідальності перед іншими. А за компонентом деперсоналізації потрапило більшість педагогів до низького рівня. Це означає, що в них немає погіршених відносин з дітьми, батьками та колегами та не мають вони негативного та цинічного ставлення до дітей та колег.

Для з'ясування того, чи впливають вік та педагогічний стаж на «синдром вигорання» вчителів, був проведений збір особистих даних респондентів. При якісному аналізі було виявлено, що більша кількість вчителів віком від 41 до 62 років та вчителів з педагогічним стажем від 20 до 43 років мають високий рівень «вигорання», коли як вчителі віком від 21 до 41 року та вчителів з педагогічним стажем від 2 до 20 років є більшістю з середнім рівнем. До низького рівня «вигорання» потрапила приблизно однакова кількість представників різного віку та з різним стажем роботи. Отже, вік та педагогічний стаж все ж впливають на «синдром вигорання» вчителів.

**Висновки.** Специфіка роботи у сфері освіти, достатня складна і багатогранна. Дана професійна область спрямована на досягнення конкретних цілей і завдань, вирішення певних питань, пов'язаних з процесом навчання та виховання,

формування та розвитку особистості учня. Тому при здійсненні трудової діяльності вчителям необхідно володіти не тільки знаннями в галузі навчальних предмета, володіти ІКТ–компетентностями, використовувати в роботі сучасні освітні технології, орієнтуватися в цифрових освітніх ресурсах, а також усвідомлювати свою персональну відповідальність за освітній та виховний процес. Професія вчитель передбачає вміння грамотно, тактовно вибудовувати процеси комунікації з людьми різних психологічних модальностей. У зв'язку з цим, справедливо відзначити, що з одного боку такі об'ємні вимоги до здійснення педагогічної діяльності сприяють удосконаленню вмінь і навичок самого вчителя як професіонала, дозволяють йому поліпшити і систематизувати свою працю, стати більш гнучким, послідовним. Але з іншого боку, не кожний учитель готовий до таких змін.

### Література

1. Балакірева К. О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання». Київ : Проект Програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні». URL: <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940>
2. Бегун–Трачук Л. О. Дослідження професійного та емоційного вигорання у психолого педагогічній теорії та практиці / Музичне мистецтво в освітологічному дискурсі. 2020. № 5. С.128–133.
3. Бушуєв Д. А., Русан Н. І. Індикатори синдрому емоційного вигорання та подолання когнітивного дисонансу керівника проекту / Управління розвитком складних систем. 2017. № 29. С.26–33.
4. Дубчак О. Б. Профілактика професійного вигорання в системі післядипломної освіти вчителів / Актуальні проблеми психології: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості / за ред. С. Д. Максименка, М. В. Папучі. Київ, 2011. Том 11. Вип. 4. Ч. 1. С.254–262. URL: [https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/dubchak\\_0004.pdf](https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/dubchak_0004.pdf)
5. Ковалькова Т. О. Вивчення синдрому емоційного вигорання у

педагогічних фахівців. URL:  
[https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/kovalkova\\_0033.pdf](https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/kovalkova_0033.pdf)

6. Коновчук Н. С. Основні причини та профілактика професійного вигорання у менеджерів. Правничий вісник університету «КРОК». 2012. Вип. 14. С.91–95.

7. Сафін О., Панасюк О. Теоретичний аналіз психологічного дискурсу проблеми емоційного вигорання сучасного педагога / Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2018. Випуск 2. URL:<http://surl.li/foxl1>

8. Сиваш С. В. Синдром “професійного вигорання” у вчителів: зміст, структура, особливості / Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2014. Випуск 38 (91). С. 293–301.