

УДК [373.5.091.12.001.3.-051:796]:159.944.4

## ПРОГНОЗУВАННЯ ТА ЗАПОБІГАННЯ СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ І ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Киселиця О.М., Богданюк А.М., Гуліна Л.В., Свекла Р.М.  
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Висвітлено зміст та ознаки феномену професійного вигорання й хронічної втоми особистості; визначено та проаналізовано причини і фактори, що сприяють розвитку вигорання у діяльності учителів фізичної культури; досліджено теоретичні питання профілактики та подолання синдрому професійного вигорання й хронічної втоми, що є наслідком некерованого стресу. У процесі вивчення особливостей професійного вигорання учителів Чернівецької області, встановлена необхідність підвищення поінформованості майбутніх учителів фізичної культури з даної проблеми та покращення їхньої професійної майстерності шляхом включення даних проблемних питань в програми курсів та тренувань студентів до боротьби з цими синдромами.

**Ключові слова:** учитель фізичної культури, професійне вигорання, емоційне вигорання, хронічна втома, синдром, стрес, профілактика.

**Постановка проблеми.** Сьогодні в Україні до працівників освітніх організацій ставляться нові, більш складні вимоги, а це, безперечно, сприяє виникненню емоційного напруження, впливає на їх психологічний стан та розвиток професійних стресів. У педагогічній діяльності вплив стресів проявляється особливо яскраво, що пов'язане з перенасиченістю її так званими стресогенами, а саме: активна міжособистісна взаємодія, відповідальність за розвиток підростаючого покоління, недостатня соціальна оцінка, велика кількість непередбачуваних та неконтрольованих комунікативних ситуацій, підвищена емоційна напруженість, нерегламентований режим роботи та інші. Одним із найважчих наслідків довготривалого професійного стресу є синдром «професійного вигорання», проявами якого є спустошеність, постійна втома, відчуття відсутності соціальної підтримки, незадоволення професією тощо.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Згідно аналізу літературних джерел проблема «професійного вигорання» знайшла своє відображення у роботах, присвячених змісту та структурі цього синдрому як зарубіжних, так і вітчизняних науковців (Х. Алєв, В. Бойко, М. Буриш, Н. Водоп'янова, Дж. Грінберг, С. Джексон, Г. Діон, Л. Карамушка, Г. Ложкін, М. Лейтер, С. Максименко, Л. Малець, К. Маслач, Е. Махер, В. Орел, М. Смульсон, О. Старченкова, Т. Форманюк, Х. Фрейденбергер, У. Шуфелі та ін.). Окрім того, деякі вияви синдрому «професійного вигорання» вивчалися у представників різних професійних груп: медиків (Г. Каплан, І. Куц, К. Маслач, Г. Робертс, Б. Седок, В. Семеніхіна, К. Черніс, А. Юр'єв, та ін.), соціальних працівників (К. Ван Вак, Т. Марек та ін.), спортсменів (Б. Вайт, В. Ковальчук, Б. Мельникович, В. Могран, В. Сіткар, Р. Сміт, Р. Уейнберг, А. Хакней та ін.).

**Метою статті** визначено потребу проаналізувати стан професійного вигорання та хронічної втоми й обґрунтувати необхідність їх прогнозування і використання методів запобігання, що сприятиме професійному становленню та працездатності педагогів взагалі і учителів фізичної культури зокрема.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Економічні та соціальні зміни, які відбуваються

сьогодні в суспільстві, ставлять усе більш високі вимоги до педагогів, вчителів фізичної культури, тренерів, їх здібностей та професійного рівня. У сфері фізичної культури та спорту сучасний фахівець повинен уміти безпомилково та ефективно вирішувати поставлені перед ним завдання і знаходити нестандартні, оптимальні рішення найрізноманітніших ситуацій, які можуть виникнути під час виконання професійних обов'язків.

Аналіз наукових досліджень [1, 3, 5, 7, 8, 13, 14] свідчить про те, що серед дослідників немає єдиного погляду щодо синдрому «професійного вигорання» і хронічної втоми, про фактори і причини його виникнення у педагогів, професійна діяльність яких в усі часи була однією з найбільш емоційно напружених. За американським словником Мерріам-Вебстера, поняття «вигорання» вперше з'явилося у 30-х роках ХХ століття у сленгу спортсменів та позначало явище, за яким атлети після тривалих виступів і тренувань виснажувались та були нездатні надалі брати участь у змаганнях. У 1974 році термін «вигорання працівників» ввів американський психіатр Герберт Фрейденберг, а у 1976 році американською дослідницею Крістіною Маслач було введено термін «емоційне вигорання». Феномен професійного вигорання було виокремлено нею зі складу емоційного вигорання [8].

З початку 70-х років ХХ ст. вийшло друком понад 2500 статей і книг, присвячених вивченню синдрому «професійного вигорання». Проте дослідження синдрому триває. За даними дослідження американського Національного інституту проблем здоров'я і професійної безпеки в наш час більше 35 млн. людей у світі страждають клінічною формою синдрому хронічної втоми. Отже, серйозна недуга, яка відносно недавно поповнила Міжнародний класифікатор психічних хвороб і називається синдромом професійного (емоційного) вигорання, загрожує представникам усіх професій, однак чи не найбільше потерпають від неї учителі.

Специфіка роботи учителів відрізняється тим, що в них присутня велика кількість ситуацій з високою емоційною насиченістю і необхідністю постійного спілкування. Це вимагає від педагогів значного внеску до встановлення довірливих відносин і уміння управляти емоційною напруженістю спілкування.

Серед основних ознак синдрому емоційного вигорання виокремлюють: виснаження, утомля; безсоння; негативні настанови щодо підлеглих; своєї роботи; нехтування виконанням своїх обов'язків; збільшення прийому психостимуляторів (тютюн, кава, алкоголь, ліки); зменшення апетиту чи навпаки переїдання; негативне самооцінювання; посилення агресивності (роздратованості, напруженості); посилення пасивності (цинізм, песимізм, безнадія, апатія); почуття провини [9, с. 42].

Причинами синдрому «професійного вигорання» є: напруженість і конфлікти у професійному оточенні, недостатня підтримка з боку колег; недостатні умови для самовираження та експериментування та інновацій; одноманітність діяльності й невміння творчо підійти до виконуваної роботи; вкладання в роботу значних особистісних ресурсів за недостатнього визнання і відсутності позитивної оцінки з боку керівництва; робота без перспективи, неможливість побудувати професійну кар'єру; невирішені особистісні конфлікти, невмотивованість учнів, результати роботи з якими «непомітні».

Синдром вигорання включає: емоційну виснаженість, деперсоналізацію, редукцію професійних досягнень. Під емоційною виснаженістю розуміється відчуття спустошеності і втоми, викликане власною роботою. Деперсоналізація (дегуманізація) – цинічне відношення до роботи та до її об'єктів. Редукція професійних досягнень – виникнення у працівників почуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неспішності в ній [12].

У педагогів складаються основні стереотипи, що перешкоджають їх роботі: про спокій (учитель завжди повинен бути спокійним, врівноваженим); про стриманість (учитель завжди повинен бути стриманий і тримати дистанцію); про любов до всіх учнів (учитель повинен виявляти однакове ставлення до всіх учнів у класі); про необхідність приховування почуттів, які можна усвідомити і контролювати; про педагогічну самопожертву, що виявляється в настанові вчителя на повну віддачу роботі, прагненні забути про всіх і жити тільки інтересами школи.

Вигорання відбувається дуже поступово: перша стадія триває 3-5 років; друга стадія триває 5-15 років; третя – від 10 до 20 років.

Першою ознакою емоційного вигорання є підвищена активність, коли людина повністю поглинена роботою, забуває про власні потреби, про відпочинок, про їжу. Або навпаки – турботою про себе, наприклад, шляхом організації частіших перерв у роботі. Починається забування якихось робочих моментів (наприклад, невнесення потрібного запису в документацію). Зазвичай на ці першочергові симптоми мало хто звертає увагу. У цей період настає виснаження. З'являється відчуття перенапруження, емоційні та фізичні ресурси вичерпані, людина відчуває втому, яка не проходить після нічного сну, вихідних і нерідко навіть після відпустки.

Ознаками другої стадії є: зниження інтересу до роботи; небажання бачити тих, з ким працює; у четвер відчуття, що вже п'ятниця; тиждень триває нескінченно, особистісна відстороненість. Людина перестає цікавитися професійною діяльністю, у неї майже нічого не викли-

кає емоційного відгуку – ні позитивні обставини, ні негативні. Повністю втрачається інтерес до учасників навчального процесу.

Третя стадія: можуть розвиватися фізичні і психологічні проблеми типу виразки шлунку і депресій; людина може почати сумніватись у виборі своєї професії, цінності всієї роботи та й всього життя; повна втрата інтересу до роботи і життя; відчуття втрати власної ефективності і падіння самооцінки. Людина не бачить перспектив у своїй професійній діяльності, знижується задоволення роботою. Низька самооцінка, вина і депресія вказують на низьку емоційну грамотність. Людина не може розібратися в собі і в причині своїх почуттів, вона стає не в змозі ефективно взаємодіяти із зовнішнім світом. Це означає повний особистий і соціальний неуспіх.

До синдрому професійного вигорання схильні особистості, які відчувають постійний внутрішній особистий конфлікт, пов'язаний із роботою (наприклад, жінки, в яких існує внутрішнє протиріччя між роботою і сім'єю). Найбільш чутливими до вигорання, є молоді люди (19-25 років), які при зіткненні з реальною дійсністю, що не відповідає їх очікуванню, отримують емоційний шок, та люди старшого віку (40-50 років). Часто можна спостерігати і у чоловіків, і у жінок професійне вигорання у віці 30 років. Можливою причиною є криза 30 років, яку психологи часто називають «проблемою сенсу життя». Оглядаючись на пройдений шлях, людина бачить, як при сформованому і зовні благополучному житті все-таки недосконала її особистість. Відбувається переоцінка цінностей і буває так, що кар'єрні досягнення в цьому віці втрачають сенс.

Серед факторів, які сприяють розвитку феномену професійного вигорання виокремлюють: пред'явлення завищених вимог і високе робоче навантаження, двозначні, неоднозначні вимоги до виконуваної роботи; відсутність або брак соціальної підтримки з боку колег і керівництва; недостатня винагорода за роботу, як моральна, так і матеріальна, а також часта відсутність вихідних та відпусток; неможливість впливати на прийняття важливих рішень; постійний ризик штрафних санкцій (догана, звільнення); одноманітна, монотонна і безперспективна діяльність; необхідність ззовні виявляти емоції, які не відповідають реальним, наприклад, необхідність бути ввічливим, усміхненим; робота з «важкими» учнями; провокувати синдром вигорання можуть хвороби, переживання важкого стресу, психологічні травми; відсутність будь-яких інтересів поза роботою.

Аналіз вивчення синдрому «професійного (емоційного) вигорання», свідчить, що основними методиками дослідження цієї проблеми є: «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойко); «Визначення психічного «вигорання» (О. О. Рукавішніков); «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина – людина» (Г. С. Нікіфоров); «Оцінка власного потенціалу «вигорання» (Дж. Гібсон) та інші.

Ми ж за допомогою анкети на визначення рівня емоційного вигорання, яка складалася з 20 запитань, зібрали відомості про те, як феномен професійного вигорання торкається учителів фізичної культури Чернівецької області. Опиту-

вання здійснювалося під час навчально-методичного форуму вчителів, який проводився у листопаді 2017 року на базі кафедри фізичної культури та основ здоров'я ЧНУ імені Юрія Федьковича. Учасниками досліджень стали 38 чоловіків (від 25 до 48 років) і 14 жінок (від 24 до 42 років). Серед питань анкети такі як: «Чи вважаєте ви, що помилились у виборі професії?», «Чи турбує те, що ви стали менш продуктивно працювати?», «Чи приносить вам задоволення робота з людьми?», «Чи відчуваєте ви під час роботи постійні психологічні або фізіологічні перевантаження?», «Чи буває так, що ви довго не можете заснути, бо подумки аналізуєте неприємності, пов'язані з роботою?», «Чи бувають у вас тривожні очікування: щось має статися на роботі?», «Чи бувають такі дні, коли емоційний стан стає причиною конфліктів або зниження результативності роботи?», «Чи вважаєте ви, що робота послаблює не тільки ваші емоції, а й ваші творчі здібності?», «Чи буває так, що ви працюєте автоматично, без творчого натхнення?», «Чи дратують вас колеги, які претендують на особливе ставлення й увагу до себе?», «Чи не ловите ви себе на думці, що атмосфера на роботі здається вам важкою й нудною?», «Якщо співрозмовник неприємний, чи не намагаєтесь ви обмежити спілкування з ним?», «Чи вважаєте ви, що робота шкодить вашому здоров'ю?» тощо.

За результатами анкетування, підраховавши позитивні відповіді, з'ясували, що незначна кількість учасників – 10% чоловіків та 14% жінок (4 чоловіки та 2 жінки) набрали від 6 до 10 балів, які є свідченням того, що симптоми емоційного вигорання у них наявні, але якщо захотіти, то синдром можна уникнути; від 11 до 13 балів у 76% чоловіків та 64% жінок вказували на те, що «симптоми дуже помітні»; 14 і більше балів набрали 16% чоловіків та 22% жінок, що свідчить про те, що їм необхідно проаналізувати своє життя й піклуватися про оздоровлення; 5 балів, які означають, що на даний час симптоми емоційного вигорання у них відсутні, – не набрав ніхто.

Серед факторів виникнення професійного вигорання опитувані назвали: хронічна напружена психоемоційна діяльність (25%); дестабілізуюча організація діяльності (15%); підвищена відповідальність за виконувану роботу (32%); неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності (10%); психологічно важкий контингент, з яким має справу професіонал у сфері спілкування (18%). До характеристик особистості, схильної до емоційного вигорання, пізніше опитувані додали імпульсивність, низьку емо-

ційну стійкість та неефективні стилі поведінки в конфліктних ситуаціях. Також у ході обговорення даної проблеми було зазначено, що рівень емоційного вигорання педагога характеризує не лише його особистість, а й ефективність навчально-виховного процесу у цілому. Саме тому, дослідження та своєчасна профілактика зазначеного явища має велике значення як для самого педагога, так і навчального закладу у цілому.

За результатами опитування було встановлено, що симптоми професійного (емоційного) вигорання та хронічної втоми відмітили у себе 12,5% опитаних, а невміння боротися і протидіяти їх розвитку – 91,6%.

У результаті проведеного дослідження, нами були запропоновані способи уникнення професійного вигорання за допомогою:

– фізіологічної регуляції (вплив на фізичне тіло): достатньо тривалий і якісний сон; збалансоване, насичене вітамінами і мінералами харчування; достатнє фізичне навантаження, заняття спортом, ранкова гімнастика; танці; фітотерапія, гомеопатія; ароматерапія; терапія кольором; масаж; самомасаж; дихальні вправи; водні процедури;

– емоційно-вольової регуляції (вплив на емоційний стан): гумор; музика; заняття улюбленою справою, хобі; спілкування з природою; медитації, візуалізації;

– ціннісно-сміслової регуляції (вплив на думки, зміна світогляду): образа, злість, невдоволення, критика себе та інших; важливо навчитись звертати увагу на позитивні моменти життя і вміти бути вдячними за них; іноді події і ситуації складаються так, щоб ми могли навчитись саме тому, що нам потрібно [15].

**Висновки.** Ми дійшли узагальнення, що подолання професійного вигорання можливе за умови застосування сукупності класичних методів, об'єднаних у програму допомоги, що спрямована на оволодіння: знаннями, які розкривають зміст та структуру синдрому професійного вигорання; методами діагностики синдрому; засобами та прийомами його профілактики та подолання. Найкращою профілактикою професійного вигорання вважаємо адекватне відношення до роботи і відведення їй належного місця в житті.

**Перспективи подальшого розвитку** у цьому напрямку полягають у вивченні особливостей розвитку синдрому вигорання залежно від віку, професійного стажу та низки особистісних характеристик учителів фізичної культури; особливостей професійного вигорання педагогів з професійним досвідом і початківців тощо.

## Список літератури:

1. Бещук-Венгерська Н. В. Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. Методичний посібник / Бещук-Венгерська Н. В. – Вінниця: ММК, 2015.
2. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении / Бойко В. В. – [2-е изд., доп. и перераб.] – СПб.: Пресса, 2004. – 474 с.
3. Водопьянова Н. Е. Синдром «выгорания»: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.
4. Карамушка Л. М. Психология управления: навч. посіб. / Л. М. Карамушка. – К.: Міленіум, 2003. – 344 с.
5. Ковальчук В. І. Детермінанти професійного вигорання тренерів / В. І. Ковальчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 384-388.
6. Крафт-Ебинг Р. О здоровых и больных нервах / Рихард фон Крафт-Ебинг. – Донецк: Заславский А. Ю., 2006. – 120 с.
7. Кузьміна Т. І. Як допомогти вчителю зберегти своє здоров'я та подолати стрес / Т. І. Кузьміна // Психолог. – 2009. – № 29-30. – С. 56-65.

8. Маслач К. Практикум по социальной психологии / Кристина Маслач. – СПб.: Питер, 2000. – 522 с.
9. Мірошниченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах: навч.-метод. посіб. / О. Мірошниченко. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 155 с.
10. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы / В. Е. Орел // Психологич. журнал. – 2001. – № 1. – С. 90-101.
11. Пономарева М. А. Диагностика и профилактика синдрома эмоционального выгорания у руководителей / М. А. Пономарева. – Режим доступа: [http://www.pas.by/dfiles/001275\\_855234\\_10.pdf](http://www.pas.by/dfiles/001275_855234_10.pdf).
12. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / [Максименко С. Д., Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. та ін.]. – К.: Міленіум, 2004. – 264 с.
13. Сіткар В. І. Гендерні особливості «синдрому вигорання» у педагогів / Сіткар В. І., Кікінежді О. М. // Психологія. – Зб. НПУ ім. М. Драгоманова. – 2004. – № 1. – С. 4-16.
14. Тимченко О. В. Синдром посттравматичних, стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: монографія / О. В. Тимченко. – Харків: Видавництво Університету внутрішніх справ, 2000. – 268 с.

**Киселица О.Н., Богданюк А.Н., Гулина Л.В., Свекла Р.Н.**

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

## **ПРОГНОЗИРОВАНИЕ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ СИНДРОМА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ХРОНИЧЕСКОЙ УСТАЛОСТИ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

### **Аннотация**

Освещены содержание и признаки феномена профессионального выгорания и хронической усталости личности; определены и проанализированы причины и факторы, способствующие развитию выгорания в деятельности учителей физической культуры; исследованы теоретические вопросы профилактики и преодоления синдрома профессионального выгорания и хронической усталости, что является следствием неуправляемого стресса. В процессе изучения особенностей профессионального выгорания учителей Черновицкой области, установлена необходимость повышения осведомленности будущих учителей физической культуры по данной проблеме и улучшения их профессионального мастерства путем включения данных проблемных вопросов в программы курсов и занятий студентов к борьбе с этими болезненными синдромами.

**Ключевые слова:** учитель физической культуры, профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание, хроническая усталость, синдром, стресс, профилактика.

**Kyselytsia O.M., Bohdanyuk A.M., Gulina L.V., Svekla R.M.**

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

## **PREDICTION AND PREVENTION OF THE SYNDROME OF PROFESSIONAL COMBUSTION AND CHRONIC FATIGUE OF TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE**

### **Summary**

The content and signs of the phenomenon of professional burnout and chronic fatigue of the person are covered; identified and analyzed the causes and factors contributing to the development of burnout in the activities of physical education teachers; The theoretical issues of prevention and overcoming the syndrome of professional burnout and chronic fatigue are investigated, which is a consequence of uncontrolled stress. In the process of studying the peculiarities of professional burnout of teachers in the Chernivtsi region, the need has been established to raise the awareness of future teachers of physical culture on this issue and to improve their professional skills by including these problematic issues in the curricula of students and courses to combat these painful syndromes.

**Keywords:** physical culture teacher, professional burnout, emotional burnout, chronic fatigue, syndrome, stress, prevention.