

6. Остапчук О.Є. Самопроекування в процесі професійного становлення майбутнього учителя / О. Є. Остапчук // Актуальні проблеми психології. Том.V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Випуск 65. / За ред.. Максименка С.Д. – Київ, 2007.

7. Психологія і педагогіка життєтворчості : Навч.-метод. посібник / Реда : В. М. Доній (голова), Г. М. Несен (заст. голови), Л. В. Сохань, І. Г. Єрмаков (наук. ред.) та ін. – Київ : ІСДО, 1996. – 792 с.

8. Петровский В. А. Психология неадаптивной активности / В. А. Петровский. – Москва : Горбунок, 1992. – 289 с.

9. Смирнов С. А. Бытие в свободе, или Проблема культурной идентичности человека в ситуации онтологического перехода / С. А. Смирнов // Философские науки. – 2004. – № 3. – С. 58–84.

10. Тульчинский Г. Л. Личность как проект и бренд / Г. Л. Тульчинский // Наука телевидение. – 2011. Вып. 8. – С. 250–265.

11. Чуева Н. А. Возрастная динамика жизненного проектирования / Н. А. Чуева // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. – 2013. – Вып. 3. – С. 284–294.

## УДК 159.9

Портянко А. А.

### Тенденції виявлення синдрому «професійного вигорання» у вчителів сільської школи

**Анотація.** Стаття присвячена теоретичному аналізу проблеми розвитку «професійного вигорання» у процесі педагогічної діяльності сучасного викладача загальноосвітньої школи. Визначено основні причини виникнення та поширення даного синдрому в професіях системи «людина-людина». Здійснено практичне вивчення наявності різних форм означеного синдрому у педагогів із урахуванням їх трудового стажу.

**Ключові слова:** професійне вигорання, стресогенні ситуації, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень.

### Портянко А. А. Тенденции выявления синдрома «профессионального выгорания» у педагогов сельской школы

**Аннотация.** Статья посвящена теоретическому анализу проблемы развития «профессионального выгорания» в процессе педагогической деятельности современного учителя общеобразовательной школы. Определены основные причины возникновения и распространения данного синдрома в профессиях системы «человек-человек». Осуществлено практическое изучение наличия различных форм указанного синдрома у педагогов с учетом их трудового стажа.

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, стрессогенные ситуации, эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция личных достижений.

**A.A. Portyanko. The identifying tendencies of «burnout syndrome» in teachers of rural schools**

**Summary.** The article is devoted to the theoretical analysis of the problem of "burnout syndrome" in the process of the modern teacher's pedagogical activities of secondary school. The main groups of symptoms and spread of the given syndrome in the professions of the system "man-man" are defined. The practical study of the availability of this syndrome's various forms in teachers based on their seniority is done.

**Keywords:** professional burnout, stressful situations, emotional exhaustion, depersonalization, reduction of personal achievements.

**Постановка проблеми.** Реформування і системна гуманізація сучасного освітнього простору в Україні потребує посилення уваги до психічного комфорту кожного суб'єкта навчально-виховного процесу. Особливо актуальною дана проблема є у контексті психолого-педагогічного супроводу фахової діяльності вчителя загальноосвітньої школи, адже від стану психічного благополуччя вчителя безпосередньо залежить ефективність його виховного впливу на учнів. Психічний стан педагога (і зокрема - наявність/ відсутність синдрому професійного вигорання) відображається на якості всього навчально-виховного процесу.

На сьогодні проблема синдрому професійного вигорання знайшла своє відображення у чисельних роботах зарубіжних і вітчизняних вчених, присвячених змісту та структурі даного феномену (С. Джексон, Р.Кепьюто, К.Маслач, Д.Спаньол, Х.Дж.Фрейденбергер; В.В.Бойко, Л.М.Карамушка, В.Е.Орел, С.Д. Максименко, О.С.Третьак, Т.В.Форманюк та ін.), а також методам його діагностики (В.В.Бойко, Н.Є.Водоп'янова, Д.Я.Райгородський та ін.). Окрім того, деякі вияви синдрому професійного вигорання вивчались, як зарубіжними, так і вітчизняними дослідниками, у представників різних професійних груп (Г.І. Каплан, Г.Е. Робертс, В.Є. Семеніхіна, Б. Вайт, Р. Сміт та ін.). Проте тенденції виявлення синдрому професійного вигорання у вчителів сільських шкіл досліджені недостатньо.

**Аналіз досліджень із даної проблеми.** Поняття «професійне вигорання» (англ. – «staff burnout») з'явилося в психологічній літературі відносно недавно. Уперше його ввів 1974 року американський психіатр Х. Дж. Фрейденбергер для характеристики психологічного стану здорових людей, які працюють у системі «людина – людина», інтенсивно і тісно спілкуються з клієнтами (пацієнтами) в емоційно «навантажених» атмосфері під час надання професійної допомоги [6, с.159].

Канадський вчений-біолог Г.Сельє розглядав даний синдром як динамічний процес, який виникає поетапно, у повній відповідності з механізмом розвитку стресу. Основоположник вчення про стрес, розглядав його як неспецифічну захисну реакцію організму у відповідь на психотравмуючі чинники різної властивості [цит. за 2, с.30].

Виявляється професійне вигорання на психофізіологічному, емоційному та поведінковому рівнях організації особистості [1, с.212]. Даний синдром характеризується «зниженням ентузіазму в роботі, байдужістю до результатів діяльності, невиконанням важливих завдань і «застряганням» на дрібних деталях, виконанням репродуктивних дій з постійним браком часу, запізненням на роботу, прогулами, а також цілковитою втратою інтересу до улюблених занять і зосередженням на якійсь одній стороні життя» [5, с.215].

У дослідженнях сучасних науковців (Н.П.Ансімова, М.В.Борисова, С.Л.Вальчук, В.Л.Навроцька, О.Ю.Райкова та ін.) синдром професійного вигорання інтерпретується як «особливий стан людини, що виникає як відповідна реакція на дію хронічних стресогенів, які не обмежуються тільки професійною сферою, а проявляються у різних сферах буття людини. Синдром складається з трьох основних компонентів: емоційна виснаженість, деперсоналізація (як прояв цинізму), редукція (знецінення) особистих досягнень» [3, с.42]. «Емоційне виснаження – відчуття емоційної перенапруги, спустошеності, втоми і вичерпаності емоційних ресурсів, викликані власною роботою. Деперсоналізація – психологічна захисна реакція, що передбачає байдуже, негуманне, цинічне ставлення до людей, з якими працюють. Редукція професійних досягнень – виникнення у працівників почуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неуспішності в ній, негативне самосприйняття своїх професійних якостей та незадоволеність собою», – наголошує В. Л. Навроцька [3, с.43].

У сучасних концепціях дослідження причин виникнення і розвитку синдрому «професійного вигорання» можна виокремити різні взаємозумовлені чинники. Зокрема розрізняють (за теорією О.Ю. Райкової) п'ять груп факторів, що призводять до професійного вигорання:

- 1) індивідуальні фактори (інтроверсія, нейротизм, критична самооцінка, низький рівень емпатії, авторитаризм, емоційна збудливість),
- 2) фактори, пов'язані з специфікою трудової діяльності (відповідальність вчителя за успішність учнів та їхній загальний розвиток, ведення та постійний звіт облікової документації, класного керівництва, необхідність прийняття рішень в невизначених ситуаціях),
- 3) організаційні фактори (робочі перевантаження, дефіцит часу, надмірна тривалість робочого дня, нечітка організація та планування праці),
- 4) соціально-психологічні (постійні контакти з різними віковими та соціальними групами, з якими часто відбуваються конфліктні ситуації),
- 5) фактори, пов'язані із сучасною соціально-економічною ситуацією (низька оплата праці, почуття соціальної незахищеності, невпевненості в соціально-економічній стабільності [4, с.94].

**Постановка завдання.** З метою уточнення особливостей виникнення та перебігу синдрому «професійного вигорання» у вчителів сільської загальноосвітньої школи протягом їхньої трудової діяльності нами було сплановано і виконано емпіричне дослідження.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дослідження проводилося на базі Червоношахтарської ЗОШ I-III ступенів, Криворізького району Дніпропетровської області. Вибіркову сукупність склали педагоги (21 особа) віком 25-63 років, які були диференційовані за стажем професійної діяльності: до 1 року, від 5 років до 10, від 10 років до 20, 20 і більше років.

В якості психодіагностичного інструментарію була використана методика Н.Є.Водоп'янової «Синдром «вигорання» в системі «людина – людина», субшкали якої дозволяють визначити рівень виявлення основних складових синдрому «вигорання» (емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень). Обстеження синдрому «вигорання» проводилося індивідуально з кожним педагогом. Додатково проводилися бесіди із досліджуваними, приховане спостереження.

Результати психодіагностичного вимірювання рівнів професійного вигорання респондентів наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

### Рівні виявлення професійного вигорання вчителів

Параметри аналізу <i>Проф. стаж педагогів</i>	Психодіагностичні субшкали								
	Емоційне виснаження			Деперсоналізація			Редукція особистих досягнень		
	рівні			рівні			рівні		
	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р
до 1 року (2 особи)	0%				0%	0%		00%	
5 – 10 років (5 осіб)		0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	
10 – 20 років (6 осіб)	0%	7%	3%		7%	3%	0%	3%	7%
20 і більше років (8 осіб)	2%	5%	3%	0%	5%	5%	0%	0%	

Аналіз отриманих даних дозволяє констатувати, що найвищий рівень професійного вигорання прослідковується у педагогічних працівників зі стажем роботи понад 20 років: високий рівень емоційного виснаження зафіксований у 62% респондентів, деперсоналізації та редукції особистих досягнень – у 50% вчителів; 25 % вчителів цієї групи виявили середній рівень емоційного виснаження і деперсоналізації, а редукція особистих досягнень середнього рівня виявлена у 50% вчителів. Частково така інтенсивність професійного вигорання вчителів зі стажем роботи понад 20 років пояснюється онтогенетичними особливостями фахівців у віці пізньої зрілості (ригідність, втомлюваність, труднощі інтеграції окремих способів поведінки у змінних умовах соціокультурного простору тощо), на фоні яких загострюється вплив організаційних та соціально-економічних чинників, що особливо відчутним є в умовах сільської школи.

У молодих педагогів професійне вигорання є стрімким в емоційній сфері – 100 % респондентів виявили високий рівень емоційного виснаження. З точки зору зміни соціальних ролей (початок молодими спеціалістами трудової діяльності), максимальний показник емоційного виснаження можна пояснити відсутністю соціальної підтримки з боку колег, невідповідністю очікуваного реальності, професійними невдачами з отриманням емоційного шоку. Деперсоналізація й редукація знаходяться на середньому рівні у 50% вчителів даної групи, що говорить про наявність у респондентів постійної тривоги і депресії, бажання змінити місце працевлаштування і як результат – чітко виражена незадоволеність собою як представником обраної педагогічної професії.

Що стосується педагогічних працівників, які мають стаж роботи від 5 до 10 років, то зазначені психодіагностичні результати говорять про домінування середнього рівня емоційної виснаженості (80%) у зв'язку з повним адаптуванням до роботи і наявності чіткого бачення як професійних, так і психологічних характеристик обраної соціальної професії. Як результат, працівники сільської школи виявили переважно середній рівень деперсоналізації й оцінки власних досягнень – 60% і 80%, з незначним показником високої незадоволеності власними зусиллями – лише у 20%. Відповідно до психофізіологічних характеристик опитуваних (перевага когнітивної ригідності мислення), можна стверджувати, що протестовані вчителі адекватно сприймають свій соціальний статус і виважено реагують на різні зміни упродовж навчальної програми. Враховуючи особливості соціальної ситуації розвитку працівників, основними причинами незадоволеності обраною професією постають зниження інтересу до оточення (рутинна праця) і відчуття емоційної, фізичної спустошеності, втоми.

Працівники, які мають стаж роботи від 10 до 20 років, продемонстрували підвищення показників професійного вигорання: високий рівень емоційного виснаження і редукації особистих досягнень зафіксований у 50% респондентів по кожній складовій, у той час як деперсоналізація на середньому рівні спостерігається у 67% досліджуваних. На фоні вікових змін опитуваних отримані результати свідчать про негативні психофізіологічні розлади (відчуття постійної відсутності сил, порушення пам'яті й уваги, порушення сну) і конформізм (втрата цілісної «Я-концепції» під впливом керівництва, а також соціальна ізоляваність), що зумовлює повторну професійну дезадаптацію.

**Висновки і перспективи подальших розвідок.** Результати емпіричного дослідження синдрому «професійного вигорання» у вчителів сільського навчального закладу засвідчили несталість професіограми респондентів: для молодих педагогів характерним проявом вигорання є емоційне виснаження; працівники зі стажем до 10 років мають серйозні проблеми із оцінкою власних зусиль (редукція особистих досягнень), що призводить до наявності стрімкого емоційного спустошення і розчарування у виробничих досягненнях на більш пізньому періоді професійної діяльності (після 20 років стажу). Отримані дані підтверджують необхідність систематичного психологічного супроводу професійної діяльності вчителів. Задля профілактики подолання професійного вигорання [2, с.32] слід постійно використовувати інтерактивні методи діяльності

підвищення професійної мотивації, емоційну підтримку, а також техніки релаксації, тренінгові заняття, балінтовські групи й проведення виїзних семінарів та занять (за запитом шкільної адміністрації), присвячених професійній орієнтації.

Виконане дослідження має пілотажний характер і не вичерпує всіх аспектів означеної проблеми. Подальші наукові розвідки можуть бути спрямовані на уточнення даних шляхом збільшення кількості респондентів. Доцільним стане також співставлення тенденцій професійного вигорання вчителів сільських та міських шкіл України.

### Список використаної літератури

1. Борисова М. В. Основные направления профилактики и коррекции профессионального выгорания / М. В. Борисова, Н. П. Ансимова // Ярославский педагогический вестник – 2011 – № 2, Том II (Психолого-педагогические науки). – С. 212–215.
2. Вальчук С. Л. Синдром професійного вигорання / С. Л. Вальчук // Педагогічна майстерня. – 2014. – № 6. – С. 30–32.
3. Навроцька В. Л. Профілактика синдрому професійного вигорання / В. Л. Навроцька // Причини і шляхи запобігання виникненню синдрому професійного вигорання. – 2016. – № 9/10. – С. 35–53.
4. Райкова Е. Ю. Терапия и профилактика профессионального выгорания представителей помогающих профессий / Е. Ю. Райкова // Молодой ученый. – 2011. – № 5. - Т.2. – С. 92–97.
5. Asquith, Glenn H. Jr. The Concise Dictionary of Pastoral Care and Counseling. – Abingdon Press, 2010. – P. 328.
6. Freudenberger H.J. Staff burnout // H.J. Freudenberger. Journal of Social Issues. – 1974. – V. 30. – P. 159-166.

УДК 159.9: 37.015.3

Щічко І.Ф.

### Професійне самовизначення студентів протягом навчання у ВНЗ

**Анотація.** Робота присвячена проблемі професійного самовизначення студентів протягом навчання у вищому навчальному закладі. Розглянуто вплив мотивації навчання у ВНЗ на професійне самовизначення студентів.

Об'єктом дослідження є студенти педагогічного та технічного вузів. В роботі представлені результати дослідження, а саме: система мотивів, які спонукають до навчання студентів у ВНЗ, що для уяочнення представлена у вигляді діаграми.

**Ключові слова:** професійне самовизначення, інтерес, мотив.

**Щічко И.Ф. Профессиональное самоопределение студентов в процессе обучения в вузе**

**Аннотация.** Работа посвящена проблеме профессионального самоопределения студентов в процессе обучения в высшем учебном заведении.