

4. Томахин Г.Д. Лингвострановедение. Что это такое? *Иностранные языки в школе*. 1996. №6.
5. Томахин Г.Д. Реалии в языке и культуре. *ИЯШ*. 1997. №5.
6. Rivers W. Teaching Language skills. Chicago, London. The Univ. Of Chicago Press, 1981.

*Зубкова Л.М., к.п.н., доцент кафедри
англійської мови, факультет іноземних мов,
Харківський національний університет
імені В.Н. Каразіна;
Беляєва Е.Ф., старший викладач кафедри
англійської мови, факультет іноземних мов,
Харківський національний університет
імені В.Н. Каразіна*

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛЯ ЯК ФАКТОР РИЗИКУ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

EMOTIONAL BURN-OUT OF A TEACHER AS A RISK FACTOR IN PROFESSIONAL ACTIVITY

Анотація. У статті проаналізовано вплив факторів ризику та стереотипів професії вчителя в процесі підготовки майбутніх учителів. Основні фактори ризику (психоемоційна напруга, підвищені вимоги до уваги та пам'яті, постійне навантаження на голосовий апарат, дефіцит фізичної активності, ортостатичне навантаження, постійна діяльність в режимі відповідальності за учнів, необхідність спілкування з багатьма людьми, несподівані інциденти з учнями, професійне вигорання) впливають на психічне і фізичне здоров'я викладачів. Встановлено, що професійне вигорання провокує розвиток різних негативних фізіологічних станів і негативно впливає на виконання професійних завдань. Такі види професійного вигорання, як апатія, ригідність поведінки, недооцінка досягнень можуть впливати на весь педагогічний персонал, навіть якщо тільки певні вчителі відчують цей стан. Професійне вигорання є специфічним психічним станом, яке виникає в результаті щоденної інтенсивної взаємодії вчителя і учнів і проявляється обмеженням емоційної реакції. Безсистемні конфлікти, відсутність взагалі або часткова відсутність мотивації до роботи, незадоволеність і постійне відчуття втоми є симптомами професійного вигорання. З'ясовано, що стереотипи є невід'ємною частиною життєвої свідомості людини і накопичують певний стандартизований досвід, допомагають людям стежити за загальною картиною і визначати їхню поведінку.

Ключові слова: фактор ризику, майбутні вчителі, психо-емоційна напруга, психічне та фізичне здоров'я вчителів, професійне вигорання.

Abstract. Risk factor influence and stereotyping teacher profession in the process of teachers-to-be training are analyzed in the article. Main risk factors (psycho-emotional tension, increased demands on attention and memory, constant vocal apparatus loading, physical inactivity, orthostatic loading, permanent working in the regime of responsibility for students, necessity of communicating with a lot of people, unexpected incidents with pupils, professional burnout) which influence mental and physical health of teachers are generalized. It is found that professional burnout provokes the development of various negative physiological conditions and has a negative influence on performance of professional tasks. Such kinds of professional burnout as apathy, rigidity of behavior, undervaluation of achievements can affect the whole teaching staff even if only certain teachers feel this condition. Professional burnout is a specific mental state which occurs as a result of daily intensive interaction of a teacher and students, and which is manifested by the restriction of emotional response. Groundless conflicts, the absence or lack of motivation to work, dissatisfaction and permanent feeling of tiredness are the symptoms of professional burnout. It is elucidated that stereotypes are an integral part of a person life consciousness and they accumulate certain standardized experience, help people keep their eye on the big picture and determine their behavior.

Keywords: risk factor, teachers-to-be, psycho-emotional tension, mental and physical health of teachers, professional burnout.

Постановка проблеми. Майстерність педагога як вищий рівень розвитку його професіоналізму, є результатом педагогічного і життєвого досвіду та творчого саморозвитку. Діяльність вчителя неможлива без постійного прагнення до самовдосконалення, але часто вона обмежується певними рамками і професійними стереотипами. Безумовним визнається також факт, що труд учителя в силу його відповідальності вирізняється високим ступенем напруженості, стресонебезпечністю. Отже, майбутніх вчителів слід заздалегідь готувати до екстремальних ситуацій різного роду, усвідомлення ризиків професії, вчити програвати імовірнісні рішення. Чим більшим є запас таких рішень, тим мобільнішою буде поведінка вчителя в конкретній ситуації, тим вище його життєстійкість та життєтворчість.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відзначимо, що вперше термін «вигорання» ввів Г. Фрейденберг, аналізуючи психічний стан здорових людей, які постійно перебувають у емоційно перевантаженій атмосфері. Вивченню розвитку даного феномену у працівників освіти присвячені роботи М.О. Амінова, І.В. Болотнікової, О.В. Грицун, Т.А. Котлунович, М.А. Кузнецова, А.І. Лучинкіної, О.А. Марусенко, А.Б. Мудрик та інших.

Формулювання цілей статті. Мета статті полягає в аналізі особливостей впливу емоційного вигорання майбутніх вчителів у процесі професійної підготовки.

Вклад основного матеріалу дослідження. Серед провідних факторів ризику, що впливають на психічне і фізичне здоров'я педагогів, науковці називають високе психоемоційне напруження; необхідність перемикає увагу на найрізноманітніші види діяльності; підвищені вимоги до уваги, пам'яті; постійне навантаження на

мовний апарат; гіподинамію; ортостатичні навантаження [8]. Робота в режимі безперервної відповідальності за учнів, необмеженої тривалості робочого часу, високої щільності міжособистісних контактів, постійного виникнення непередбачуваних ситуацій з дітьми негативно позначається на здоров'ї вчителя, приводячи до появи низки професійних захворювань [5, с. 102]. Професія педагога пов'язана з ризиком виникнення таких захворювань, як різні порушення голосоутворення, нервові розлади, захворювання серцево-судинної системи (гіпертонічні прояви, вегето-судинна дистонія, стенокардія та ін.), захворювання верхніх дихальних шляхів, порушення зору, остеохондроз, варикозне розширення вен нижніх кінцівок та ін. [4, с. 17; 9, с. 167].

Педагоги постійно знаходяться в емоційно насиченій атмосфері під час інтенсивного й тісного спілкування з учнями, батьками, колегами, тому в учителів як представників професійної групи можливим є прояв синдрому «емоційного вигорання», під яким науковці розуміють стан вираженого емоційного і розумового виснаження [2, с. 27]. Емоційне вигорання призводить до розвитку різного виду негативних психологічних проявів, руйнівно позначається на виконанні професійних обов'язків. Такі прояви вигорання як апатія, ригідність поведінки, знецінення власних досягнень, розвиваючись навіть у окремих вчителів, здатні негативно впливати на діяльність всього педагогічного колективу [3, с. 98; 6, с. 202]. Емоційне вигорання є специфічним станом психіки педагога, що виникає в результаті напруженої щоденної взаємодії вчителя з учнями і що виявляється в обмеженні емоційного реагування на необхідні в роботі контакти. Симптомами цього відносно стійкого стану є малообґрунтована конфліктність, зниження мотивації до роботи, відчуття незадоволеності своєю працею, почуття втоми і дратівливості [1, с. 30].

Г. Мешко сутність професійного вигорання бачить у перенесенні «Я-особистісного» на «Я-професійне», а професійної деформації – у зміщенні «Я-професійного» на «Я-особистісне» [7, с. 67].

Несформованість певного рівня життєстійкості вчителя унеможливорює збереження ним внутрішньої рівноваги в численних проблемних ситуаціях шкільного життя, зводить до мінімуму дидактичний і виховний вплив на учнів. Ці ризики підкреслюють необхідність здійснення у навчально-виховному процесі програм, які сприяють подоланню деструктивних впливів, спрямованих на усвідомлення майбутніми вчителями ризиків і стереотипів педагогічної професії, готовність до їх подолання через рефлексію, самовдосконалення, саморозвиток.

Серед факторів, що здійснюють несприятливий вплив на життєстійкість як головний мотиватор особистості до пошуку ефективного вирішення складних життєвих ситуацій і життєздатність як потенційну можливість зберігати свою цілісність, утримуючи життя у постійному сполученні з вимогами соціального буття і людського призначення, виокремимо наступні, що, на наш погляд, є найбільш небезпечними. У сучасних соціально-економічних умовах існування вітчизняного суспільства такими чинниками виступають: підвищене робоче навантаження, зумовлене зміщенням акценту педагогічної діяльності від безпосередньої роботи з

учнями на необґрунтовано високу звітність; введення системи післядипломної атестації педагогів, що нерідко віднімає не виправдано величезну кількість часу і знижує якість взаємодії з учнями в атестаційний період; існуючий соціальний дискомфорт через невисокий розмір заробітної плати педагогів і неможливість забезпечити гідний рівень життя; погіршення можливостей турботи педагогів про власне здоров'я через фінансову скруту, складності отримання кваліфікованої (перш за все, профілактичної) медичної допомоги, путівок для лікування і т. ін.

В результаті впливу об'єктивно існуючих проблем і несприятливих чинників у професійній діяльності вчителя й особистісних особливостей їх сприйняття формується різне ставлення педагогів до вимог професії. Якщо педагогом обираються стратегії поведінки, що не приводять до вирішення труднощів, які не сприяють подальшому розвитку людини як особистості і як професіонала, то відбувається накопичення психоемоційного та фізичного напруження, розвиток негативних станів, зокрема, емоційного вигорання.

Висновки. Формування в студентів адекватних уявлень про життєві і професійні перспективи, можливі професійні ризики, стереотипи сприяє формуванню адекватної оцінки своїх можливостей, здатності усвідомлено висувати цілі, виокремлювати і логічно пов'язувати ключові події власного життя, здійснювати рефлексію, створювати і реалізовувати програму життєвого сценарію.

Список використаних джерел

1. Бабанский Ю.К. Оптимизация учебно-воспитательного процесса: методические основы. Москва: Просвещение, 1982. 192 с.
2. Багнетова Е.А., Шарифуллина Е.Р. Профессиональные риски педагогической среды. *Фундаментальные исследования*. 2013. №1. С. 27-31.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания. Санкт-Петербург: Питер, 2008. 336 с.
4. Глушкова Н.И. Психотипологическая изменчивость личности учителя в современных социальных условиях и перспективы психологической помощи: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.01.01. Ставропольский гос. ун-т. Ставрополь, 2005. 21 с.
5. Гончарова Н.В. Формирование культуры профессионального здоровья будущего учителя: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. Волгоградский гос. пед. ун-т. Волгоград, 2005. 202 с.
6. Кулик С.М. Психологічні проблеми професійної адаптації вчителів. *Актуальні проблеми психології: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія*. К.: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2002. Ч. 2. С. 201-204.
7. Мешко Г.М. Підготовка майбутніх учителів до збереження і зміцнення професійного здоров'я: монографія. Тернопіль: ТНПУ імені В. Гнатюка, 2012. 468 с.
8. Родионов В.А. Учительский стресс. *Школьный психолог*. 2006. №4. С. 24-32.
9. Grunfeld E., Whelan T., Zitzelsberger L. Cancer care workers in Ontario: prevalence of burnout, job stress and job satisfaction. *Canadian Medical Association Journal*.