

creative direction. Characterized role of theoretical studies as one of the types of independent work of students of a special medical group in the context of increasing their own level of social health; development of projects in the context of counteracting social challenges of the present, social diseases of our time and so on; providing expertise; experimentation; writing works, that revealing important aspects of the importance of social health for students of a special medical group, etc.

Key words: social health, students of a special medical group, independent work.

Стаття надійшла до редакції 20.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05.2018 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Глоба О. П.

УДК 378:796

М. І. Карпенко

СУТНІСТЬ І ДІАГНОСТИКА СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СУЧАСНИХ УЧИТЕЛІВ

Діяльність педагога належить до тієї категорії професій, у якій постійно присутні стресогенні фактори, що спричиняють виникнення неврозів та психосоматичних захворювань. «Наша робота – це робота серця й нервів, це буквально щоденна витрата величезних душевних сил, – писав В. Сухомлинський, – наша робота – це повсякчасна зміна ситуацій, що викликає то посилене збудження, то гальмування [1, с. 426].

У даний час у Міжнародній класифікації хвороб (МКФ) вчені виділяють окремий стан – «Професійний стрес», визначаючи його як стрес пов'язаний із труднощами керування своїм життям» Один із наслідків тривалого професійного стресу є синдром професійного вигорання [6]. Залишаються дискусійними питання впливу професійного вигорання на функціональний стан організму вчителів, ролі професійного навантаження, кваліфікаційного рівня у формуванні професійного вигорання вчителів та оцінки умов праці вчителя (А. Карпенко, 1975; Е. Доронкіна, 1976; Л. Томашевська, 1978; А. Навакатикян, 1979; Л. Мітіна, 1998, Мельничук, 2001, Г. Мешко, 2005 та ін.). Стан професійного здоров'я вчителів загальноосвітніх навчальних закладів знаходиться на низькому рівні: зростає захворюваність та інвалідизація вчителів молодого віку (І. Грушевська, 1998; С. Ахмерова, 2001, Л. Пуховська, 2004).

Метою даної статті є понятійно-категоріального аналіз досліджуваної проблеми, а також окреслення можливостей діагностики

емоційно-психологічного стану вчителів-практиків і наявність / відсутність у них професійного вигорання.

У спеціальній літературі існує кілька визначень поняття «професійне здоров'я». Так, І. Бобровницька і В. Пономаренко розглядають його як «процес збереження та розвитку регуляторних властивостей організму, його фізичного, психічного і соціального благополуччя, що забезпечує високу надійність професійної діяльності, професійне довголіття і максимальну тривалість життя». У статті С. Бугрова з співавторами під професійним здоров'ям розуміється «властивість організму зберігати задані компенсаторні і захисні механізми, що забезпечують працездатність в умовах, в яких протікає професійна діяльність». С. Бугров з співавторами пропонують також представляти професійне здоров'я у вигляді системи, основними структурними компонентами якої є: психічний і фізичний статус, певний рівень функціонального стану психічних і фізичних якостей професіонала, функціональна стійкість професіонала[2; 3; 4].

Термін «вигорання» походить від англ. «burn-out» (дослівно – припинення горіння). У зарубіжній літературі він використовується вже більш 30 років – відтоді, як активно вивчають проблему емоційного виснаження професіоналів, робота яких пов'язана з тривалим прямим контактом з людьми.

Сьогодні під професійним вигоранням розуміють захисну поведінку, спрямовану на уникнення або зменшення витрат на емоції [4].

Синдром професійного вигорання – найнебезпечніша професійна хвороба тих, хто працює з людьми: вчителів, соціальних працівників, психологів, менеджерів, лікарів, журналістів, бізнесменів і політиків, – всіх, чия діяльність неможлива без спілкування. Невипадково, перший дослідник цього явища Христина Маслач, назвала свою книгу: «Емоційне згорання – плата за співчуття» [2]. Професійне вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «звільнення» від них. Воно веде до виснаження емоційно-енергетичних і особистісних ресурсів людини. З точки зору концепції стресу (Р. Сельє), професійне вигорання – це дистрес або третя стадія загального адаптаційного синдрому – стадія виснаження. Синдром вигорання розвивається не відразу, на це йде великий проміжок часу. Але у різних людей період розвитку синдрому розрізняється: хтось «згорає» за 5 років, у когось організм бореться довше, у когось – менше. У деяких навіть при напруженій роботі синдром вигорання не проявляється зовсім, так як людина чудово поєднує і роботу, і хороший відпочинок.

Нижче наведемо перелік симптомів, які є характерними для стану професійного вигорання:

1. *Психофізичні симптоми:*
 - втома в будь-який час доби;

- емоційне і фізичне виснаження;
- відсутність зацікавленості новим;
- відсутність страху в небезпечних обставинах;
- загальна астенизація (зниження активності, слабкість, погіршення гормональних показників);
- різкі зміни маси тіла (як різке схуднення, так і різке збільшення ваги);
- повне / часткове безсоння;
- головні болі, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;
- загальмований стан і постійне бажання спати;
- зниження сприйняття навколишнього світу за допомогою органів почуттів (погіршення зору, слуху, нюху тощо).

2. *Соціально-психологічні симптоми:*

- почуття пригніченості, байдужість, пасивність;
- стан депресії;
- високий рівень дратівливості;
- постійні нервові зриви;
- постійний негатив (почуття образи, провини, підозрілість);
- підвищена тривожність, постійне занепокоєння;
- відчуття гіпервідповідальності і, відповідно, страх не впоратися з чим-небудь;
- негативна установка на подальші перспективи в житті.

Далі розглянемо стадії (етапи) професійного вигорання. Так, В. Бойко виділяє такі три етапи розвитку синдрому вигорання як: виснаження, резистенція і напруга [3]. Вивчаючи зазначений синдром, вчений посилався на основні стадії стресу, позначені Гансом Сельє. Синдром вигорання у даному контексті представлений окремими ознаками або симптомами:

Фаза напруги, включає в себе наступні симптоми:

- 1) переживання психотравмуючих ситуацій;
- 2) низька ступінь задоволеності собою;
- 3) стан тупіковості і безвиході;
- 4) відчуття тривоги на тлі поточної депресії.

Для **фази резистенції**, тобто опору, характерні такі прояви: 1) неадекватність емоційних реакцій; 2) дезорієнтація емоційно-морального характеру; 3) зниження фокусування на прямих професійних обов'язках.

Фаза виснаження в свою чергу характеризується так: 1) емоційна незадоволеність і відстороненість; 2) байдужість або деперсоналізація; 3) психосоматичні і психовегетативні порушення.

Для кожного з цих етапів також характерні специфічні симптоми, такі як: стан глибокого переживання психотравмуючих обставин; низька задоволеність собою як особистістю; почуття тривоги і депресія, що супроводжується виборчим, часом неадекватним емоційним

реагуванням; звуження спектру позитивних емоцій, і навпаки, розширення спектру негативних емоцій; емоційний дефіцит і емоційна відстороненість; особистісна відстороненість (деперсоналізація); психосоматичні і психовегетативні порушення.

Фази розвитку синдрому професійного вигорання за Матіосом Бурішем (Burisch, 1994):

1. Попереджувача фаза:

а) Надмірна участь; надмірна активність, почуття незамінності; відмова від потреб, не пов'язаних з роботою, витіснення невдач і розчарувань; обмеження соціальних контактів.

б) Виснаження; відчуття втоми, безсоння, загроза нещасних випадків.

2. Зниження рівня власної участі:

а) По відношенню до співробітників, вихованців, пацієнтам і т. д.; втрата позитивного сприйняття колег; перехід від допомоги до нагляду і контролю; приписування вини за власні невдачі іншим людям; домінування стереотипів у поведінці по відношенню до співробітників, вихованців, пацієнтів; прояв негуманного підходу до людей.

б) По відношенню до решти оточуючих; відсутність емпатії, байдужість, цинічні оцінки; надмірна активність, почуття незамінності; відмова від потреб, не пов'язаних з роботою, витіснення невдач і розчарувань.

в) По відношенню до професійної діяльності; небажання виконувати свої обов'язки; штучне продовження перерв у роботі, запізнення, відхід з роботи раніше часу; акцент на матеріальний аспект при одночасній незадоволеності роботою.

г) Зростання вимог; втрата життєвого ідеалу, концентрація на власних потребах; почуття переживання того, що інші люди використовують тебе, заздрість.

3. Емоційні реакції:

а) Депресія; постійне почуття провини, зниження самооцінки; безпідставні страхи, лабільність настроїв, апатія.

б) Агресія; захисні установки, звинувачення інших, ігнорування своєї участі в невдачах; відсутність толерантності і здатності до компромісу; підозрілість, конфлікти з оточенням.

4. Фаза деструктивної поведінки:

а) Сфера інтелекту: зниження концентрації уваги, відсутність здатності до виконання складних завдань; ригідність мислення, відсутність уяви.

б) Мотиваційна сфера: відсутність власної ініціативи, зниження ефективності діяльності, виконання завдань суворо за інструкціями;

в) Емоційна сфера: байдужість, уникнення неформальних контактів; відсутність участі в житті інших людей, або ж завелика прив'язаність до конкретної особи; уникнення тем пов'язаних з роботою; самодостатність, самотність, відмова від хобі, нудьга.

5. Психосоматичні реакції; зниження імунітету; нездатність до релаксації у вільний час; безсоння, сексуальні розлади; підвищений тиск, тахікардія, головні болі; болі в хребті, розлади травлення; залежність від нікотину, кофеїну, алкоголю.

6. Розчарування; негативна життєва установка; почуття безпорадності і безглуздості життя; екзистенціальний відчай [4; 5].

Нижче наведемо перелік методик, за допомогою яких кожен вчитель може своєчасно виявити ознаки професійного вигорання:

- «Психологічний портрет учителя» (З. Резапкіна, Р. Резапкіна);
- «Визначення типу особистості, який сформувався в результаті взаємодії організму з навколишнім середовищем» (психогеометрія) (Л. Губарева, Т. Чурилова);
- «Характеристика типу вищої нервової діяльності за анамнестичною схемою» (К. Губарева, Т. Чурилова);
- Діагностика рівня «емоційного вигорання» (Е. Симанюк);
- Опитувальник для оцінки рівня соціально-психологічної адаптації вчителя середньої школи (Е. Симанюк);
- Діагностика рівня суб'єктивного контролю (Е. Симанюк);
- Стиль конфліктної поведінки (К. Томас);
- Опитувальник для оцінки професійної дезадаптації (Е. Симанюк);
- Психобіографічна анкета (Е. Симанюк);
- Методика діагностики рівня емпатичних здібностей (модифікація В. Бойко);
- Методика оцінки рівня товарищескості вчителя (В. Ряховський Н. Оганесян);
- Оцінка здатності педагога до емпатії (Н. Оганесян) [7].

Зупинімося більш детально на наступних методиках самоаналізу та саморефлексії.

Методика «Самоактуалізація» (методика А. Лазукіна в адаптації Н. Каліна) дозволяє діагностувати одинадцять параметрів особистості:

1. Шкала орієнтації в часі показує, наскільки людина живе теперішнім, не відкладаючи своє життя «на потім» і не намагаючись знайти притулок у минулому.

2. Шкала цінностей. Показує наскільки людина поділяє такі цінності, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, унікальність, досконалість, справедливість, порядок, простота, легкість без зусилля, гра, самодостатність.

3. Погляд на природу людини. Це віра в людей, у могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стійка основа для щирих і гармонійних міжособистісних відносин, природна симпатія і довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4. Потреба в пізнанні характерна для особистості, здатної до самоактуалізації, завжди відкритої новим враженням. Ця шкала описує здатність до пізнання – безкорисливу спрагу нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням будь-яких потреб.

5. Прагнення до творчості або креативність – неодмінний атрибут самоактуалізації, яку просто можна назвати творчим ставленням до життя.

6. Автономність, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психічного здоров'я особистості, її цілісності та повноти.

7. Спонтанність – це якість, що впливає з впевненості в собі й довіри до навколишнього світу.

8. Саморозуміння. Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань і потреб. Такі люди вільні від психологічного захисту, що відокремлює особистість від власної сутності, вони не схильні підмінити власні смаки та оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалами саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, тим, які орієнтуються на думку оточуючих.

9. Аутосимпатія – природна основа психічного здоров'я і цілісності особистості. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені у собі. Аутосимпатія зовсім не означає самолюбвання, самовдоволення або некритичне самосприйняття, це просто добре усвідомлювана позитивна «Я-концепція», що слугує джерелом стійкої адекватної самооцінки.

10. Шкала контактності вимірює товариськість особистості, її здатність до встановлення міцних і доброзичливих стосунків з оточуючими.

11. Шкала гнучкості в спілкуванні співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, здібність до адекватного самовираження в спілкуванні [7].

Методика «Самодіагностика» (Автори: З. Резапкіна, Р. Резапкіна) дозволяє діагностувати чотири параметри особистості:

1) пріоритетні цінності (тип ставлення вчителя до учня як до особистості або до об'єкту впливу, що дає можливість визначити пріоритети у відношенні з колегами і учнями);

2) психоемоційний стан (особливості емоційного стану та його динаміка у відповідь на різні життєві ситуації, які носять в основному характер стресової);

3) самооцінку (ступінь прийняття себе та інших, що проявляється у вигляді оцінок, установ і реакції на ситуації, що порушують звичний хід подій);

4) стиль викладання (особливості поведінки вчителя, його реакцій і станів у процесі взаємодії з колегами та учнями); Питання п'ятої

шкали спрямовані на виявлення об'єктивності та адекватності самосприйняття людини [7].

Отже, підсумовуючи, процитуємо поради великого вченого-науковця і, водночас, педагога-практика Василя Олександровича Сухомлинського, який звертався до своїх колег-вчителів:

- знати своє здоров'я та особливості своєї нервової системи й серця;
- уміти обачно витратити нервові сили в процесі повсякденної праці, володіти емоціями – не допускати, щоб «проросло зерно» таких негативних моментів, як похмурість, перебільшення чужих пороків, гіперболізація «ненормальних» дитячих намірів і дій. Уміння педагога керувати своїми емоціями, підтримувати оптимальний рівень емоційної напруги допомагає зберегти нервову систему, уникнути нервових зривів, емоційного перевтомлення, керувати емоційним станом учнів. Позитивний психічний стан педагога – емоційний фундамент, на якому формується здоров'ятворча діяльність;
- чергувати періоди великої напруженості розумових зусиль з періодами порівняно спокійними. Адже правильний відпочинок, особливо влітку й узимку, розвиває та зміцнює компенсаторні здатності нервової системи, сприяє виробленню витримки, урівноваженості, умінню підпорядкувати емоційні пориви контролю розуму;
- бути доброзичливим, оптимістично налаштованим, «вірити в людину». Педагог зазначав, що невіра в людину може розростатися в «страшну ракову пухлину недоброзичливості». Недоброзичливість – небезпечна недуга душі, яка позначається і на серці, і на нервах, саме з неї починається розлад здоров'я вчителів [1, с. 425–436].

Список використаної літератури

- 1. Сухомлинський В. О.** Сто порад учителям / В. О. Сухомлинський // Вибр. тв. : В 5-ти т. – К. : Рад. шк., 1977. – Т. 2. – С. 419–654.
- 2. Водопьянова Н. Е.** Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченко. – СПб. : Питер, 2005.
- 3. Сидоров П. И.** Синдром профессионального выгорания: учебное пособие / П. И. Сидоров, А. Г. Соловьев, И. А. Новикова. / Под ред. П. И. Сидорова. – Архангельск, 2007 – 127 с.
- 4. Филина С. М.** О «синдроме профессионального выгорания» и технике безопасности / С. М. Филина // Школьный психолог. – 2003. – № 7.
- 5. Форманюк Т. В.** Синдром эмоционального сгорания как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. В. Форманюк // Вопросы психологии. – 1994. – №5.
- 6. Міжнародна класифікація хвороб.** [Електронний ресурс]. – Режим доступу <http://mkb-10.com/>.
- 7. Діагностичні методики професійного здоров'я вчителя.** [Електронний ресурс]. – Режим доступу <http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/71-blanks-and-file-for-diagnostics/1658-komp>

Карпенко М. І. Сутність і діагностика синдрому професійного вигорання у сучасних учителів

У даній статті зроблено понятійно-категоріального аналіз досліджуваної проблеми, також окреслено можливості діагностики емоційно-психологічного стану вчителів-практиків з метою визначення наявності / відсутності у них професійного вигорання.

З'ясовано, що у сучасній науковій літературі існують декілька дефініцій синдрому професійного вигорання, концептуально його розуміють як захисну поведінку, спрямовану на уникнення або зменшення витрат на емоції. Встановлено та схарактеризовано етапи (стадії) профвигорання. Зроблено перелік діагностичних методик, що дають повну картину професійного благополуччя вчителя.

Ключові слова: здоров'я вчителів, професійне здоров'я, синдром професійного вигорання, етапи профвигорання, діагностичні методики.

Карпенко М. И. Сущность и диагностика синдрома профессионального выгорания у современных учителей

В данной статье сделан понятийно-категориальный анализ исследуемой проблемы, также обозначены возможности диагностики эмоционально-психологического состояния учителей-практиков с целью определения наличия / отсутствия у них профессионального выгорания. Выяснено, что в современной научной литературе существует несколько дефиниций синдрома профессионального выгорания, концептуально его понимают как защитное поведение, направленное на избегание или уменьшения затрат на эмоции. Установлено и описано этапы (стадии) профвигорания. Подано перечень диагностических методик, которые дают полную картину профессионального благополучия учителя.

Ключевые слова: учитель, здоровье учителей, профессиональное здоровье, синдром профессионального выгорания, этапы профвигорания, диагностические методики.

Karpenko M. The Essence and Diagnostics of Syndrome of Professional Burnout of the Teachers

This article made a conceptual and categorical analysis of the research problem and outline the possible diagnosis of emotional-psychological state and practicing teachers to determine navntoft / lack of professional burnout. It is found that in modern scientific literature there are several definitions of burnout, conceptually understand it as a protective behavior aimed at avoiding or reducing the cost of emotions. Establishes and describes the phases (stages) provvigatione.

For each of these stages are also characterized by specific symptoms, such as deep experiences stressful circumstances; low satisfaction as a personality; anxiety and depression that is accompanied by selective, sometimes inappropriate emotional response; narrowing the spectrum of

positive emotions, and Vice versa, expanding the range of negative emotions; the emotional deficit and emotional detachment; personal detachment (depersonalization); psychosomatic and psychovegetative violations. Made the list of diagnostic tools that give a complete picture of the professional wellbeing of the teacher. They allow to diagnose such personality settings, how the scale of values, a desire for creativity or the creativity, autonomy, self-understanding, scale contact, the scale of flexibility in communication.

Keywords: teacher, teachers ' health, occupational health, professional burnout syndrome, stages provvigione, diagnostic methods.

Стаття надійшла до редакції 18.03.2018 р.

Прийнято до друку 25.05. 2018 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Глоба О. П.

УДК 796.011.1:796.412

В. П. Полякова

ВЛИЯНИЕ СИСТЕМЫ ФИТНЕСС ЗАНЯТИЙ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ

Естественное стремление к физическому совершенству побуждает людей вести поиск новых средств и методов достижения этих целей. Это проявляется в повышенном интересе широкого круга людей к занятиям массовых видов спорта, к видам двигательной активности, способствующих восстановлению сил, утраченных в быту и на службе, обеспечению хорошей спортивной формы и хорошему состоянию здоровья. Одним из таких видов физической активности являются занятия фитнесом.

Естественную потребность в движениях человек удовлетворял на протяжении жизни в трудовом процессе. Таким образом, научно-технический прогресс, наряду с улучшением условий жизни и работы в современном обществе, создает предпосылки для малоподвижного образа жизни. Ограничение функции движения вызывает особое состояние – гипокинезический синдром или болезнь. Гиподинамия (или гипокинезия) как ржавчина разъедает профессиональную работоспособность, ухудшает здоровье, сокращает продолжительность жизни. Недостаток движений – это начало болезней, ведущее место среди которых занимает сердечнососудистая патология: гипертония, атеросклероз, ишемия, инфаркты и др. При эмоционально напряженной умственной работе дыхание становится неравномерным, насыщение крови кислородом снижается в среднем до 80% [2]. Нарушается терморегуляция, ведущая к усилению потоотделения – более интенсивному при отрицательных эмоциях, чем при положительных.