

УДК 159.944.4: 37.011.3-051

[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.11\(56\).05](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.11(56).05)

ЧИННИКИ ПРОЯВУ ТА ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ СИНДРОМУ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ» У ВЧИТЕЛІВ

Тетяна Зайчикова

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри загальної і соціальної психології та психотерапії

Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

01601, Україна, м. Київ, вул. Пирогова, 9

tatianazaichikova@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-4194-4855>

Анотація

Педагогічна праця відноситься до одного з найбільш напружених в психологічному плані видів праці. Таке професійне завантаження потребує суттєвого нервово-психічного ресурсозабезпечення реалізації педагогічної діяльності. Тому, проблема професійного вигорання є особливо актуальною для такого роду професій, які стосуються взаємодії у системі «людина-людина». В Україні вивченням цієї проблеми займаються не так давно. Тому емпіричних даних, для повного та глибокого вивчення питання, явно не вистачає. Разом з тим, кожен дослідник, який хоча б якоюсь мірою був причетний до вивчення цієї проблеми, усвідомлює її важливість і актуальність на сьогоднішній день. *Мета* статті: визначення рівня розвитку та особливостей прояву синдрому «професійного вигорання» у вчителів; дослідження впливу соціально-демографічних характеристик на особливості прояву синдрому «професійного вигорання» у педагогічних працівників. *Завдання* дослідження: визначити рівень розвитку синдрому «професійного вигорання» у вчителів; виявити й охарактеризувати основні прояви синдрому «професійного вигорання» у педагогів. Дослідження проводилося за «Методикою діагностики рівня емоційного вигорання» В. Бойка та за допомогою вибіркового інтерв'ю (Райгородский, 1998). Для статистичної обробки даних використовувались результати кореляційного аналізу, отримані за допомогою програми SPSS. Для виявлення статистично значущих відмінностей між різними групами вчителів, використовувався критерій «хі-квадрат» (Бююль & Цёфель, 2002). Отримані результати проведеного теоретичного й емпіричного дослідження, дали змогу оцінити поширеність синдрому «професійного вигорання» серед учителів. У статті розкриваються особливості прояву синдрому у працівників педагогічних професій. Обґрунтовується висновок про те, що домінуючим компонентом в синдромі «професійного вигорання» у педагогів є «резистенція»; найрозповсюдженішим типом поведінкових реакцій в синдромі – розширення сфери економії емоцій, що неминуче відображається як на самопочутті самого вчителя, так і на його стосунках з оточуючими. Показано взаємозв'язок соціально-демографічних детермінант та синдрому «професійного вигорання». Обґрунтовано необхідність подальшого розвитку теоретичного вчення про «синдром вигорання» в сучасних умовах освітньої діяльності, а також подальшої розробки психопрофілактичних та психокорекційних засобів роботи з працівниками педагогічних професій, які мають ознаки «професійного вигорання».

Ключові слова: синдром «професійного вигорання», напруження, резистенція, виснаження.

Вступ

Вигорання серед педагогів стає все більш актуальною проблемою, яка привертає увагу дослідників. На сьогодні існують тисячі публікацій присвячених цій проблемі. Проте, більшість з них висвітлюють лише теоретичний бік питання. Експериментальних даних значно менше, до того ж, вони суперечливі.

В нашій країні вивченням цієї проблеми займаються не так давно. Тому емпіричних даних, для повного та глибокого вивчення питання, явно не вистачає. Але кожен дослідник, який хоча б якоюсь мірою був причетний до вивчення цієї проблеми, усвідомлює її важливість і актуальність на сьогоднішній день.

За дослідженнями Л. Борисової вчитель є найнавантаженою категорією працівників (Борисова, 1993). Проведені нею дослідження у 80-х рр. свідчили про те, що вільний час вчителя складав 20-35 годин на тиждень. Дослідження проведені в наш час зафіксували скорочення вільного часу вчителя на 15 годин у тиждень (Вершловский, 1994). Середня тривалість робочого тижня збільшувалася до 46 годин у 1927 році, до 52 годин у 1968 році, а наприкінці 1990-х років складала у середньому 53-57 годин на тиждень. Загальна тривалість робочого часу вчителів різних предметів не однакова. Найбільший робочий тиждень у викладачів різних мов, потім у математиків та фізиків (57 годин), у вчителів початкової школи – 55 годин. На відміну від більшості працівників, що мають два вихідні дні, вчитель дуже часто має лише один. Але у неділю біля 60% вчителів займаються роботою, а серед мовників і всі 80%. В цілому, дослідники констатують, що у більшості педагогів різниця між встановленим та фактичним робочим тижнем становить 200-300%. Результати досліджень показують, що висока якість педагогічної праці досягається, як правило, шляхом збільшення робочого часу. Необхідно підкреслити, що при такій екстенсифікації праці більш за все перевантажені найкращі вчителі, які є майстрами своєї справи. З економічної точки зору це означає, що за одну годину вчитель-майстр отримує приблизно на 20% нижче, ніж менш кваліфікований вчитель. До того ж, слід додати, що вчитель повинен в цілому виконувати більше сотні функціональних обов'язків. Тільки протягом 45 хвилин робочого часу він змушений ставити більше ста вимог учням. Головний, якщо не єдиний засіб педагогічної праці, – це комунікації. Тільки з учнями різного віку вчитель спілкується по 6-10 годин на добу. А ще необхідно спілкуватися з колегами та адміністрацією. Він повинен плідно співпрацювати з позашкільними педагогічними закладами, державними та громадськими структурами, що займаються проблемами дітей та юнацтва, з батьками учнів. Він, нарешті, повинен спілкуватися з членами власної родини, з друзями, з оточуючими. До того ж кожна аудиторія потребує якісно іншого комунікативного підходу. Тому, переключення з однієї аудиторії на іншу, також вимагає енергетичних витрат. Отже, спираючись на вищевказані дані та на дані соціально-демографічних досліджень, ми можемо віднести педагогічну працю до одного з найбільш напруженого в психологічному плані видів праці (Колесников, 1985). Таке професійне навантаження потребує достатнього нервово-психічного ресурсозабезпечення реалізації педагогічної діяльності. А, отже, залишається відкритим питання: чи вистачає вчителю нервово-психічного енергозабезпечення для виконання своїх професійних обов'язків?

Таким чином, проблема «професійного вигорання» набуває особливої актуальності для педагогічних працівників.

Перші наукові праці з даного питання були опубліковані у 1974 році. Дослідження у цій галузі розпочав американський психіатр Х. Дж. Фреденбергер. Він ввів поняття «синдром професійного вигорання», яке окреслив як психічний стан здорових людей, що знаходяться в інтенсивному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами в емоційно навантаженому

атмосфері при наданні професійної допомоги (Карамушка & Зайчикова, 2002). Вивчення даного питання продовжили такі відомі зарубіжні дослідники як К. Маслач, С. Джексон, Ф. Сторлі, К. Черніс, Е. Махер, Г. Робертс та ін. Вони розширили знання про синдром «професійного вигорання». Кожен з них зробив свій вклад у розкриття його сутності, структури, рівнів, стадій, особливостей прояву тощо.

Серед вітчизняних дослідників можна виділити праці В. Бойка, В. Орла, Т. Форманюка, Л. Китаєва-Смика, А. Реана, А. Баранова та ін., в яких автори узагальнюють знання про синдром та розкривають особливості його прояву в умовах нашої дійсності. В наших попередніх роботах ми наводимо докладний аналіз зарубіжних та вітчизняних розробок в цій галузі (Зайчикова, 2003; Карамушка & Зайчикова, 2002). Отже, користуючись попередніми розробками науковців, ми можемо сказати, що у професійній педагогічній діяльності синдром «професійного вигорання» є дуже поширеним.

Мета дослідження: визначення ступеню розвитку та особливостей прояву синдрому «професійного вигорання» у вчителів, а також дослідження впливу соціально-демографічних характеристик на особливості прояву синдрому «професійного вигорання» у педагогічних працівників. **Завдання** дослідження: 1) вивчити рівень розвитку синдрому «професійного вигорання» у вчителів; 2) дослідити основні прояви синдрому «професійного вигорання» у педагогів.

Методи дослідження

Ми провели соціально-психологічне дослідження серед 387 педагогів з 20 шкіл різних регіонів України: м. Київ та Київська область, м. Хмельницький, м. Рівне та м. Кобеляки Полтавської області. Дослідження проводилося за «Методикою діагностики рівня емоційного вигорання» В. Бойка та за допомогою вибіркового інтерв'ю (Райгородский, 1998). Для статистичної обробки даних використовувались результати кореляційного аналізу, отримані за допомогою програми SPSS. Для виявлення статистично значущих відмінностей між різними групами вчителів, використовувався критерій «хі-квадрат» (Бьюль & Цёфель, 2002).

За В. Бойко синдром «професійного вигорання» складається з трьох компонентів:

1. Напруження. Характеризується такими симптомами: 1) переживання психотравмуючих обставин; 2) незадоволеність собою; 3) «загнаність до клітки»; 4) тривога й депресія.

2. Резистенція. Характеризується такими симптомами: 1) неадекватне вибіркоче емоційне реагування; 2) емоційно-моральна дезорієнтація; 3) розширення сфери економії емоцій; 4) редукція професійних обов'язків.

3. Виснаження. Характеризується такими симптомами: 1) емоційний дефіцит; 2) емоційна відстороненість; 3) особистісна відстороненість (деперсоналізація); 4) психосоматичні та психовегетативні порушення.

Отже, кожен компонент синдрому складається з 4 симптомів. Кожен компонент і кожен симптом мають три рівні розвитку: низький, середній та високий. Компоненти синдрому можуть комбінуватись у різні індивідуальні профілі «професійного вигорання».

Результати та дискусії

Отримані в результаті дослідження дані дозволили оцінити особливості прояву всіх компонентів «професійного вигорання» у педагогічних працівників. Проаналізуємо, насамперед, загальні дані, які дозволили нам оцінити рівень розвитку компонентів синдрому «професійного вигорання».

Так, перший компонент «професійного вигорання» – напруження, був виявлений у 35,4% опитуваних на середньому рівні розвитку та у 13,2% опитуваних на високому рівні розвитку. Другий компонент «професійного вигорання» – резистенція, був виявлений у 43,4% опитуваних на середньому рівні та у 37,5% на високому рівні розвитку. Третій компонент – виснаження, спостерігався у 30,5% на середньому та у 11,6% на високому рівнях розвитку (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень розвитку компонентів синдрому «професійного вигорання»

Компоненти синдрому «професійного вигорання»	Рівні розвитку компонентів синдрому «професійного вигорання», (кількість опитаних у %)		
	Низький	Середній	Високий
Напруження	51,4	35,4	13,2
Резистенція	19,1	43,4	37,5
Виснаження	57,9	30,5	11,6

Отже, ми можемо зробити висновок про те, що домінуючим компонентом в синдромі «професійного вигорання» у педагогів є «резистенція», який за В. Бойко характеризується згортанням професійних обов'язків, зменшенням взаємодії з колегами та учнями, розширенням сфери економії емоцій, бажанням побути на самоті, неадекватним емоційним реагуванням тощо. Тобто, можна говорити про те, що розвиток «професійного вигорання» у вчителів відбувається саме через другий компонент синдрому. Професійна діяльність вчителя завжди включає в себе перенавантажену емоціями комунікативну діяльність – спілкування з учнями, колегами, адміністрацією, батьками тощо. Все це створює для вчителя умови постійного емоційного напруження. Результати дослідження наочно показують, що в таких умовах вчителі схильні реагувати згортанням комунікативної діяльності. Вчителі, для того щоб зберегти власне емоційне здоров'я та благополуччя, дуже часто вдаються до тактики економії емоцій, виставляють захисні бар'єри на шляху виснажливого спілкування.

Такий висновок підкріплюється і даними про розвиток у вчителів симптомів «професійного вигорання». Дані, отримані в результаті дослідження, свідчать про те, що у педагогів в синдромі «професійного вигорання» домінують симптоми другого компоненту – резистенції. Якщо проранжувати симптоми «професійного вигорання» за частотою виникнення, то перше місце отримає симптом «неадекватне вибіркове емоційне реагування» – у 53,0% опитуваних він є сформованим. Друге місце має симптом «редукція професійних обов'язків» – 44,2% опитуваних. Третє – симптом «розширення сфери економії емоцій» – 32,6% опитуваних. Четверте місце – симптом «переживання психотравмуючих обставин» – 31,5% опитуваних. П'яте – симптом «емоційно-моральна дезорієнтація» – 31,3% опитуваних (табл. 2.). Такі дані дають можливість нам розкрити сутність поведінкових реакцій педагогів при виникненні синдрому. Переважна більшість опитаних педагогів, на наш погляд, схильні до такої захисної реакції, як «економія емоцій», що відображається на стосунках з оточуючими, може призводити до неадекватних емоційних реакцій, а також провокує редукцію професійних обов'язків.

Проведене нами дослідження також дало змогу оцінити вплив соціально-демографічних характеристик на розвиток синдрому «професійного вигорання» у педагогів.

Зарубіжні та вітчизняні дослідники в своїх роботах відмічають певну взаємозалежність віку та синдрому «професійного вигорання». Але цей зв'язок не однозначний. Дослідження показують, що немає прямої залежності між віком та

«професійним вигоранням», вона зумовлена багатьма іншими соціальними та індивідуальними факторами, такими як: професія, соціально-психологічний клімат в організації, особистісні особливості людини, інші соціально-демографічні характеристики тощо (Орел, 2001; Форманюк, 1994).

Таблиця 2

Особливості прояву симптомів «професійного вигорання»

Компоненти синдрому «професійного вигорання»	Симптоми «професійного вигорання»	Кількість опитаних, у %
Резистенція	Неадекватне вибіркове емоційне реагування	53,0
Резистенція	Редукція професійних обов'язків	44,2
Резистенція	Розширення сфери економії емоцій	32,6
Напруження	Переживання психотравмуючих обставин	31,5
Резистенція	Емоційно-моральна дезорієнтація	31,3
Виснаження	Психосоматичні та психовегетативні порушення	28,2
Напруження	Тривога й депресія	25,8
Виснаження	Особистісна відстороненість (деперсоналізація)	14,7
Виснаження	Емоційний дефіцит	14,2
Напруження	Незадоволеність собою	11,9
Виснаження	Емоційна відстороненість	10,9
Напруження	«Загнаність до клітки»	9,6

Для того, щоб виявити вплив віку педагогічних працівників на особливості розвитку у них синдрому «професійного вигорання» були виділені п'ять вікових груп педагогів: 1) до 24 років; 2) від 25 до 34 років; 3) від 35 до 44 років; 4) від 45 до 54 років; 5) після 55 років. За результатами дослідження не було виявлено статистично значущих відмінностей ($p > 0,05$) між даними віковими групами та основними трьома компонентами синдрому «професійного вигорання». Але, при цьому, можна говорити про тенденцію до розвитку даного синдрому у двох вікових групах вчителів: 2) від 25 до 34 років та 3) від 35 до 44 років. У вище означених двох групах були отримані найбільші показники «професійного вигорання» в усіх компонентах синдрому, до того ж у третьому компоненті синдрому «професійного вигорання» – «виснаженні», серед тих, хто отримав високі бали найбільший показник спостерігався у віковій групі від 35 до 44 років – 44,4% опитаних.

Також шляхом кореляційного аналізу було виявлено статистично значущі відмінності ($p < 0,05$) між даними віковими групами при аналізі дванадцяти симптомів «професійного вигорання». Було виділено три симптоми, що корелюють з віком на статистичному рівні значущості ($p < 0,05$). Так симптом «загнаність до клітки» корелює з другою віковою групою (25-34 р.) – 45,9% опитаних, що отримали високі показники за цим симптомом, знаходяться в даній групі. Симптом «емоційно-моральна дезорієнтація» корелює з третьою віковою групою (35-44 р.) – 42,1% опитаних. Також кореляція спостерігається між третьою віковою групою (35-44 р.) та симптомом «психосоматичні та психовегетативні порушення» – 37,6% опитаних (табл. 3).

Взаємозв'язок віку та симптомів «професійного вигорання»

Компоненти синдрому «професійного вигорання»	Симптоми «професійного вигорання»	Вікові групи, (кількість опитаних у %)				
		до 24 р.	25-34 р.	35-44 р.	45-54 р.	після 55 р.
Напруження	«Загнаність до клітки»	2,7	45,9	32,4	13,5	5,4
Резистенція	Емоційно-моральна дезорієнтація	3,3	25,6	42,1	20,7	8,3
Виснаження	Психосоматичні та психовегетативні порушення	4,6	21,1	37,6	28,4	8,3

Примітка: менше 100%, оскільки не у всіх досліджуваних спостерігалися такі симптоми.

Отже, на наш погляд, можна говорити про те, що молоді люди більш схильні до максималістського погляду на ситуацію – при виникненні психотравмуючої ситуації відразу починають думати, що помилилися у виборі професії, що вони «займають не своє місце», обмірковують можливість зміни роботи чи, навіть, професії. Працівники ж середнього віку, навпаки, майже не розглядають можливість зміни роботи чи професії. В психотравмуючих ситуаціях вони схильні до таких захисних реакції, як особистісне відсторонення, більш цинічне ставлення до оточуючих, нівелювання власного впливу на ситуацію, що дуже часто супроводжується психосоматичними та психовегетативними порушеннями.

Зв'язок між «професійним вигоранням» і *статтю* також не є однозначним. Дехто з дослідників твердить, що чоловіки вигорають більше, ніж жінки (Burke, 1995), дехто – навпаки (Daniel & Shabo, 1993). За результатами нашого дослідження у педагогів не виявлено статистично значущої різниці між статтю та компонентами синдрому «професійного вигорання». Разом з тим, дослідження показало, що серед жінок перший компонент – «напруження» сформований у 12,4% опитаних, серед чоловіків – у 17,5% опитаних. У другому компоненті – «резистенції» жінки складають 38,2%, а чоловіки – 33,3%. Серед жінок, третій компонент – «виснаження» сформований у 12,4%, серед чоловіків – у 7,0%.

Тобто, можна говорити про те, що в синдромі «професійного вигорання» чоловіки більш схильні реагувати емоційним виснаженням, тривогою, депресією, незадоволеністю собою, в той час як жінки більш схильні до неадекватних емоційних реакцій та психосоматичних порушень.

Аналіз особливостей прояву симптомів кожного із компонентів підтверджує цей висновок. Було виявлено статистично значущі відмінності ($p < 0,01$) по трьох симптомах «професійного вигорання» (табл. 4).

За результатами дослідження не було виявлено статистично значущого зв'язку між *професійним стажем* та компонентами «професійного вигорання». Але простежується тенденція до домінування вигорання у професійному стажі від 6 до 10 років (особливо у другому компоненті синдрому). Саме в цей період відбувається формування та відшліфовування навичок професійної діяльності, формується власний стиль роботи, відбувається самоствердження в обраній професії – все це не завжди проходить безболісно.

Таблиця 4

Взаємозв'язок статі та симптомів «професійного вигорання»

Компоненти синдрому «професійного вигорання»	Симптоми «професійного вигорання»	Стать, (кількість опитаних у %)	
		Жінки	Чоловіки
Напруження	«Загнаність до клітки»	9,1	12,3
Виснаження	Емоційна відстороненість	9,7	17,5
Виснаження	Психосоматичні та психовегетативні порушення	32,1	5,3

Примітка: менше 100%, оскільки не у всіх досліджуваних спостерігалися такі симптоми.

На рівні статистичної значущості ($p < 0,01$) були виокремлені три симптоми, що корелюють з професійним стажем (табл. 5.). Потрібно відзначити, що незадоволеність собою, власною професійною діяльністю більш притаманна працівникам з професійним стажем від 6 до 10 років. В той час як психосоматичні та психовегетативні порушення більш притаманні працівникам з професійним стажем від 21 до 30 років.

Таблиця 5

Взаємозв'язок професійного стажу та симптомів «професійного вигорання»

Компоненти синдрому «професійного вигорання»	Симптоми «професійного вигорання»	Професійний стаж, (кількість опитаних у %)				
		до 5 р.	6-10 р.	11-20 р.	21-30 р.	після 31 р.
Напруження	Незадоволеність собою	3,2	20,9	11,6	10,8	14,3
Напруження	«Загнаність до клітки»	7,9	16,4	10,1	6,0	5,7
Виснаження	Психосоматичні та психовегетативні порушення	14,3	20,9	31,0	37,3	31,4

На рівні статистичної значущості ($p < 0,05$) було виявлено кореляційний зв'язок між першим та другим компонентами «професійного вигорання» та сімейним статусом (табл. 6).

Отже, як ми бачимо, вигорання переважає у неодружених та розлучених педагогічних працівників.

Таблиця 6

Взаємозв'язок сімейного статусу та компонентів синдрому «професійного вигорання»

Компоненти синдрому «професійного вигорання»	Сімейний статус, (кількість опитаних у %)		
	Одружені	Неодружені	Розлучені
Напруження	11,1	28,6	25,0
Резистенція	34,4	37,1	56,3
Виснаження	9,0	20,0	6,3

Примітка: менше 100%, оскільки не у всіх досліджуваних спостерігалися такі симптоми.

Вплив таких соціально-демографічних характеристик як: тип навчального закладу, навчальна ланка, професійна категорія, регіон, кількість дітей тощо, ми розглянемо у наших наступних статтях.

Висновки

Таким чином, спираючись на результати дослідження, ми можемо говорити про те, що синдром «професійного вигорання», на сьогоднішній день, дійсно поширений серед педагогічних працівників. А, отже, дана проблема є насправді актуальною для вітчизняних закладів середньої освіти.

Також, було виявлено, що другий компонент синдрому – резистенція, є домінуючим в усьому синдромі «професійного вигорання» у вчителів. Таким чином, на наш погляд, особливістю прояву «професійного вигорання» у більшості педагогів є те, що синдром розвивається через симптоми «резистенції», а, отже, характеризується неадекватним вибірковим емоційним реагуванням, редукацією професійних обов'язків, розширенням сфери економії емоцій, емоційно-моральною дезорієнтацією тощо.

В свою чергу, вивчення взаємозв'язку соціально-демографічних характеристик та синдрому «професійного вигорання» дало змогу дослідити особливості впливу кожної з них на розвиток синдрому в цілому та на розвиток кожного з симптомів окремо. Вивчення впливу соціально-демографічних характеристик на розвиток синдрому дало нам можливість розробити комплекс індивідуально спрямованих соціально-психологічних засобів профілактики та подолання «професійного вигорання» (Зайчикова, 2003).

Вивчення особливостей розвитку синдрому «професійного вигорання» у педагогів дає можливість як власне педагогам, так і директорам шкіл планувати цілеспрямовані заходи профілактики та подолання синдрому, для того, щоб не допускати його поширення та негативної дії як на самих носіїв, так і на оточуючих.

Перспективи подальшого дослідження вбачаємо у лонгітюдному вивченні передумов розвитку синдрому «професійного вигорання» у вчителів.

Література

1. Борисова, Л.Г. (1993). *Социальное качество профессиональной группы*. Новосибирск. 45-55.
2. Бююль, А., & Цёфель, П. (2002). *SPSS: искусство обработки информации. Анализ статистических данных и восстановление скрытых закономерностей*. Санкт-Петербург : ООО «ДиаСофтЮП». 608.
3. Burke, R.J., & Greenglass, E. (1995). A longitudinal study of psychological burnout in teachers *Human Relation*. V. 48 (2). 187-202.
4. Вершловский, С.Г. (1994). Учитель крупным планом. *Социально-педагогические проблемы учительской деятельности*. Санкт-Петербург. 32.
5. Daniel, J., & Shabo, I. (1993). Psychological burnout in professional with permanent communication. *Studia-Physchologica*. V. 35(4-5). 412-414.
6. Зайчикова, Т.В. (2003). *Діагностика та профілактика синдрому професійного вигорання у вчителів: Методичні рекомендації*. Київ, Рівне, 24.
7. Карамушка, Л.М., & Зайчикова, Т.В. (2002). Проблема синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології. *Актуальні проблеми психології. Том. I*. Київ : Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. 5, 210-217.

8. Колесников, Л.Ф. (1985). *Резервы эффективности педагогического труда*. Новосибирск, 32-43.
9. Орел, В.Е. (2001). Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы. *Психологический журнал*, 22(1), 90-101.
10. Райгородский, Д.Я. (1998). *Практическая психодиагностика. Методики и тесты*. Учебное пособие. Самара : Издательский Дом «БАХРАХ», 161-169.
11. Форманюк, Т.В. (1994). Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя. *Вопросы психологии*. 6, 57-64.

References

1. Borisova, L.G. (1993). *Soczialnoe kachestvo professionalnoj grupy [The social quality of the professional group]*. Novosibirsk. 45-55 [in Russian].
2. Буууул, А., & Czyofel, P. (2002). *SPSS: iskusstvo obrabotki informaczi. Analiz statisticheskikh dannyx i vosstanovlenie skrytykh zakonornostej [SPSS: The Art of Information Processing. Analysis of statistical data and recovery of hidden patterns]*. Sankt-Peterburg: ООО «DiaSoftYuP». 608 [in Russian].
3. Burke, R.J., & Greengalass, E. (1995). A longitudinal study of psychological burnout in teachers *Human Relation*. V. 48(2). 187-202.
4. Vershlovskij, S.G. (1994). *Uchitel krupnym planom [Close-up teacher]*. Soczialno-pedagogicheskie problemy uchitel'skoj deyatel'nosti. Sankt-Peterburg. 32 [in Russian].
5. Daniel, J., & Shabo, I. (1993). Psychological burnout in professional with permanent communication. *Studia-Physchologica*. V. 35(4-5). 412-414.
6. Zajchikova, T.V. (2003). *Diagnostika ta profilaktika sindromu profesijnogo vigorannya u vchiteliv: Metodichni rekomendacziyi [Diagnosis and prevention of burnout in teachers Guidelines]*. Kiyiv, Rivne, 24 [in Ukrainian].
7. Karamushka, L.M., & Zajchikova, T.V. (2002). Problema sindromu «profesijnogo vigorannya» v pedagogichnij diyal'nosti v zarubizhnij ta vitchiznyani`j psikhologiiyi [The problem of the syndrome of "professional training" in pedagogical activity in foreign and vital psychology]. *Aktualni problemi psikhologiiyi. Tom.1*. Kiyiv : Institut psikhologiiyi im. G.S.Kostyuka APN Ukrayini. 5, 210-217 [in Ukrainian].
8. Kolesnikov, L.F. (1985). *Rezervy effektivnosti pedagogicheskogo truda [Reserves of the effectiveness of pedagogical work]*. Novosibirsk, 32-43 [in Russian].
9. Orel, V.E. (2001). Fenomen «vygoraniya» v zarubezhnoj psikhologii: empiricheskie issledovaniya i perspektivy [The phenomenon of "burnout" in foreign psychology: empirical research and prospects]. *Psikhologicheskij zhurnal*, 22(1), 90-101 [in Russian].
10. Rajgorodskij, D.Ya. (1998). *Prakticheskaya psikhodiagnostika. Metodiki i testy. Uchebnoe posobie [Practical psychodiagnosics. Techniques and tests. Tutorial]*. Samara : Izdatelskij Dom «BAKhRAKh», 161-169 [in Russian].
11. Formanyuk, T.V. (1994). Sindrom «emocziional'nogo sgoraniya» kak pokazatel' professionalnoj dezadaptacziyi uchitel'ya [The syndrome of "emotional burnout" as an indicator of professional maladjustment of a teacher]. *Voprosy` psikhologiiyi*. 6, 57-64 [in Russian].

**FACTORS OF MANIFESTATION AND PREREQUISITES FOR THE FORMATION OF
THE PROFESSIONAL TEACHERS
BURNOUT SYNDROME**

Tatiana Zaychikova

**PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of General and Social Psychology
and Psychotherapy**

National Pedagogical Dragomanov University

9, Pyrohov Str., Kyiv, Ukraine, 01601

tatianazaichikova@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-4194-4855>

Abstract

Pedagogical work is one of the most psychologically stressful types of work. Such a professional workload requires significant neuro-psychological resources for the implementation of pedagogical activities. Therefore, the problem of burnout is especially relevant for such professions that relate to the interaction in the system “man-man”. In Ukraine, this problem has been studied not so long ago. Therefore, empirical data for a complete and in-depth study of the issue is clearly lacking. However, every researcher who has at least to some extent been involved in the study of this problem is aware of its importance and relevance today. The purpose of the article: to determine the level of development and features of the manifestation of the syndrome of “professional burnout” in teachers; study of the influence of socio-demographic characteristics on the features of the syndrome of “professional burnout” in teachers. Objectives of the study: to determine the level of development of the syndrome of “burnout” in teachers; identify and characterize the main manifestations of the syndrome of “professional burnout” in teachers. The study was conducted according to the “Method of diagnosing the level of emotional burnout” by V. Boyko and with the help of a sample interview (Raigorodsky, 1998). The results of correlation analysis obtained using the SPSS program were used for statistical data processing. To identify statistically significant differences between different groups of teachers, the criterion of “chi-square” was used (Buul & Zeffel, 2002). The obtained results of the conducted theoretical and empirical research made it possible to assess the prevalence of the syndrome of “professional burnout” among teachers. The article reveals the peculiarities of the syndrome in teachers. The conclusion that the dominant component in the syndrome of “burnout” in teachers is “resistance” is substantiated; The most common type of behavioural reactions in the syndrome is the expansion of the sphere of saving emotions, which inevitably affects both the well-being of the teacher and his relationships with others. The relationship between socio-demographic determinants and the “burnout” syndrome is shown. The necessity of further development of the theoretical doctrine of “burnout syndrome” in modern conditions of educational activity, as well as further development of psycho prophylactic and psycho correctional means of working with employees of pedagogical professions who have signs of “burnout” is substantiated.

Keywords: “professional burnout” syndrome, stress, resistance, exhaustion.

Подано 20.08.2020

Рекомендовано до друку 03.09.2020