

Нагорний П. В., Жара Г. І.

Науковий керівник – Жара Г. І.

ВПЛИВ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ НА ЗДОРОВ'Я І ТЕМПИ СТАРІННЯ ВЧИТЕЛІВ

У роботі досліджено вплив професійного вигоряння на здоров'я вчителів. Для цього досліджувались кореляційні зв'язки між емоційним інтелектом, професійним вигорянням, темпами старіння за біологічним та психологічним віком. В результаті дослідження було з'ясовано, що емоційний інтелект обернено корелює з професійним вигорянням, яке, в свою чергу, прямо корелює з темпами старіння за біологічним та психологічним віком.

Ключові слова: професійне вигоряння, біологічний вік, психологічний вік, емоційний інтелект, здоров'я вчителів.

Вступ. Останнім часом все більшу зацікавленість МОН України викликає навчальний процес у школі. Зокрема, створено концепцію Нової української школи, яка має багато нововведень до навчального процесу. Але ці нововведення орієнтуються у першу чергу на покращення умов навчання учнів. У той самий час багато хто не помічає «оберненої сторони медалі» – яким чином навчальний процес впливає на психологічне та соматичне здоров'я вчителів. Цей вплив неодноразово вивчався такими дослідниками, як Б. Т. Долинський, Г. І. Жара, Г. М. Мешко, Л. М. Мітіна та ін. [2]. Але вплив професійного вигоряння на біологічний вік залишається маловивченим.

Згідно нашої гіпотези, навчальний процес впливає на здоров'я вчителів. Причому, цей вплив опосередкований через професійне вигоряння вчителів. Тому надзвичайно важливою та актуальною задачею є дослідження впливу різних чинників на професійне вигоряння та вплив самого професійного вигоряння на різні чинники. Адже, безперечно, дуже важливо покращувати умови навчання для дітей, але слід не забувати про те, що вчителі – повноцінні учасники освітнього процесу, і тому треба підтримувати їх здоров'я на належному рівні і знищувати всі небезпеки їх здоров'ю.

Мета дослідження: дослідити вплив емоційного інтелекту на професійне вигоряння вчителів та вплив професійного вигоряння на темпи старіння за біологічним та психологічним віком.

Завдання дослідження:

1. Вивчити теоретичні відомості щодо проблематики дослідження.

2. Дослідити рівень професійного вигоряння, емоційного інтелекту, біологічного та психологічного віку вчителів загальноосвітніх шкіл.

3. Установити взаємозв'язки між рівнями емоційного інтелекту та професійного вигоряння учителів; між рівнем професійного вигоряння та темпами старіння.

Методи дослідження:

– *теоретичні*: вивчення наукової літератури, аналіз емпіричних даних;

– *антропометричні, психологічні та фізіологічні*: професійне вигоряння, емоційний інтелект, біологічний та психологічний вік в обраних методиках.

– *математичні*: розрахування інтегральних показників та систематизація даних.

– *методи математичної статистики*: кореляційний аналіз Спірмена.

– *комп'ютерна обробка даних* програмою STATISTICA.

Використані методики: визначення біологічного віку (БВ) за В. П. Войтенком [3], емоційного інтелекту (ЕІ) за Н. Холлом [4], психологічного віку (ПсВ) – методика п'ятирічних інтервалів за О. О. Кроніком та Р. А. Ахмеровим [4], професійного вигоряння (ПВ) за К. Маслач та С. Джексон в адаптації Н. Є. Водоп'янової та О. С. Старченкової [3].

Результати досліджень та їх обговорення. В експерименті взяли участь вчителі ЗОШ I–III ступенів № 19 м. Чернігова. В результаті проведеного дослідження було отримано такі дані (табл. 1).

За результатами кореляційного аналізу було отримано ряд доведених кореляцій, які можемо бачити на рис. 1.

Проаналізувавши отримані дані, можемо зробити висновок, що емоційний інтелект досить сильно корелює з професійним вигорянням. Найбільша кореляція спостерігається між емоційним інтелектом та інтегральним показником емоційного виснаження. Також досить сильно корелюють темпи старіння за біологічним та психологічним віком з інтегральними показниками професійного вигоряння (знову ж таки, найбільш корелює з цими показниками саме емоційне виснаження).

Отримані дані вчителів за показниками психологічного та біологічного віку, емоційного інтелекту і рівня професійного вигорання

Показник	Характеристика	%
Психологічний вік	ПсВ<КВ	13,3
	ПсВ>КВ	86,7
	ПсВ-КВ>9	48,3
Біологічний вік	БВ<КВ	6,7
	БВ>КВ	93,3
	БВ-КВ>9	40
Емоційний інтелект	Високий	3,3
	Середній	30
	Низький	66,7
Самооцінка здоров'я	До 11	31,7
	Від 11 до 21	31,7
	Від 21 і більше	36,6
Професійне вигорання	Дуже високий	45
	Високий	16,7
	Середній	3,3
	Низький	35

Примітка: КВ – календарний вік респондентів.

Амплітуда психологічного віку корелює меншим чином, ніж темпи старіння. Також, зазначимо, що всі отримані дані були достовірно підтверджені (показник достовірності не перевищує 0,05).

Висновки і перспективи подальших розвідок. За результатами дослідження можемо сформулювати такі висновки:

1) Було проаналізовано теоретичні відомості з проблеми дослідження. Виокремлено поняття професійного вигорання, емоційного інтелекту, календарного віку, психологічного віку, біологічного віку. Визначено, що емоційний інтелект відіграє надзвичайно важливу роль у забезпеченні якісного навчального процесу, оскільки впливає на вміння вчителів спілкуватися з учнями. Також, визначено, що професійне вигорання негативно впливає як на здоров'я вчителів, так і на якість навчального процесу. Показники біологічного та психологічного віку розглядаються як критерії здоров'я.

2) Проведено експериментальну частину. Отримані дані було систематизовано та теоретично обґрунтовано. У всіх вчителів, окрім

вчителів фізкультури та захисту Вітчизни, було виявлено передчасне старіння. Це говорить про те, що здоров'я більшості вчителів перебуває у досить поганому стані.

3) Серед отриманих кореляцій можна виділити такі: емоційний інтелект обернено корелює з рівнем професійного вигоряння, професійне вигоряння прямо корелює з темпами старіння за біологічним та психологічним віком.

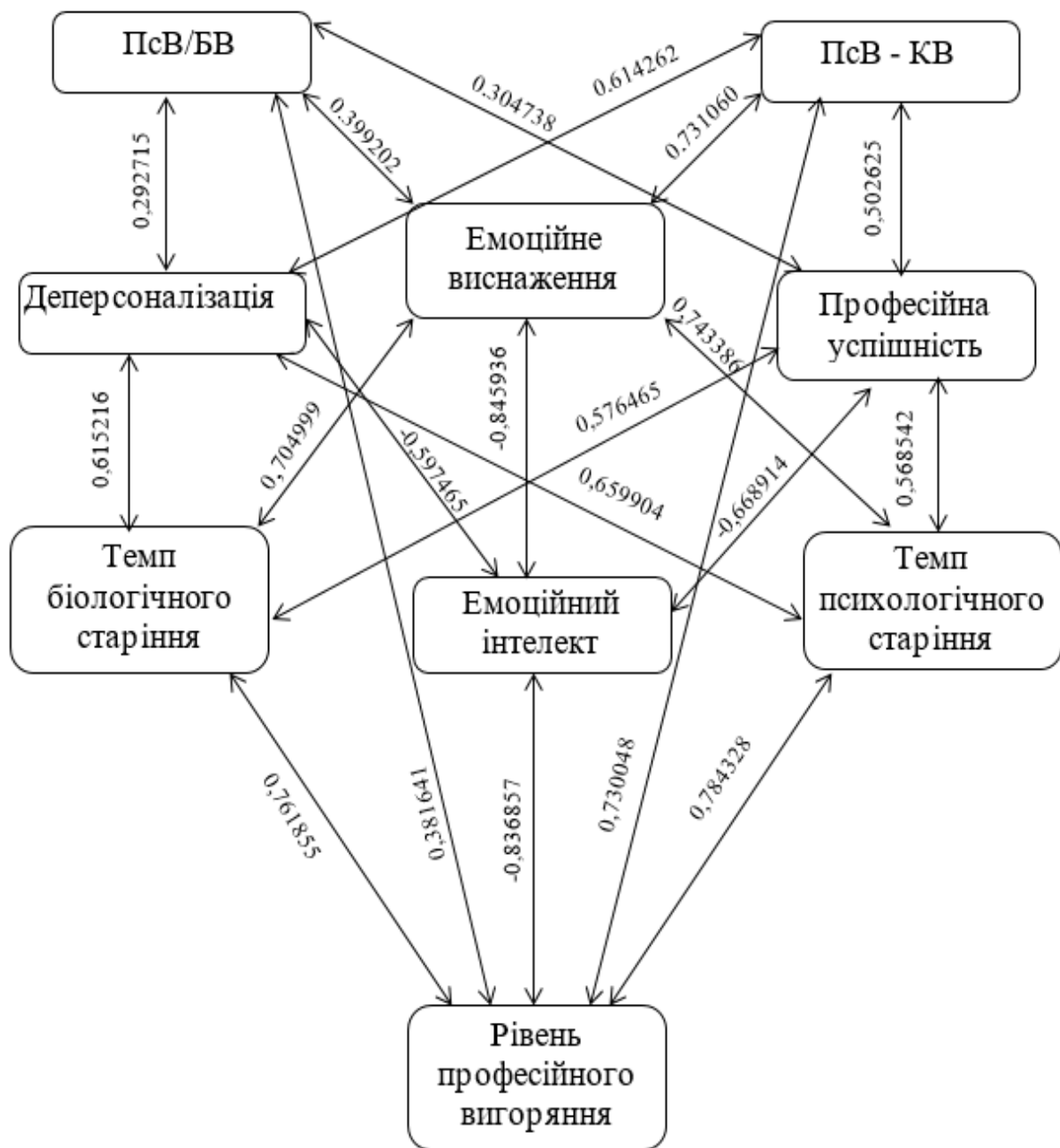


Рис. 1. Кореляційні зв'язки емоційного інтелекту, рівня професійного вигоряння та його складових, темпів біологічного та психологічного старіння, відношення біологічного та психологічного віку та різниці між психологічним та календарним віком у вчителів

Використані джерела

1. Антропология : навчальний посібник / І. Є. Лук'янова, В. А. Овчаренко. – М. : ИНФРА-М., 2008. – 240 с.
2. Жара Г. І. Вибрані аспекти збереження професійного здоров'я майбутнього вчителя / Г. І. Жара // Вісник ЧНПУ імені Т.Г. Шевченка [Текст]. Т. 1. Вип. 107. / ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка; гол. ред. Носко М. О. – Чернігів : ЧНПУ, 2013. – 388 с. (Серія: педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). – С. 136–139.
3. Жара Г. І. Технології індивідуального здоров'язбереження і профілактика професійного вигорання вчителя : Навчальний посібник для студентів педагогічних ЗВО / Г. І. Жара. – Чернігів, 2017. – 136 с.
4. Кроник А. А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А. А. Кроник, Р. А. Ахмеров. – М. : Смысл, 2003. – 284 с.

Nagorniy P.V., Zhara H.I.

Scientific supervisor: Zhara H.I.

PROFESSIONAL BURNOUT INFLUENCE ON HEALTH STATUS AND AGING RATE OF TEACHERS

In today's society, too little attention is paid to the health of teachers. But, of course, they should maintain their health at the proper level. Therefore, the research topic is relevant. So, the works researches the effects of professional burnout on the health of teachers. For this purpose, the correlation between emotional intelligence, professional burnout, aging rates at the biological and psychological age was studied. Appropriate methods were chosen, an experimental part of the work was carried out and a statistical processing of the received data was carried out.

As a result of the study, it was found that the emotional intelligence is inversely correlated with professional burnout, which in turn directly correlates with the aging rate at the biological and psychological age.

Key words: *professional burnout, biological age, psychological age, emotional intelligence, teachers' health.*

Стаття надійшла до редакції 09.03.2018 р.