

УДК 371.212.3

## **ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ ШЛЯХОМ УПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

**Ірина Андріївна Прокопенко,**

кандидат педагогічних наук, доцент,

керівник науково-методичного тренінгового центру соціального  
і професійного розвитку людини

Харківський національний педагогічний університет

імені Г. С. Сковороди.

м. Харків, Україна

### **Анотація**

*У статті на основі аналізу психолого-педагогічної літератури розкрито змістове наповнення ключових понять проблеми подолання професійного вигорання вчителів, зокрема таких, як-от: «професійне вигорання», «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «культура здоров'я», «здоров'язбережувальні технології». Автором визначено, що результатом подолання професійного вигорання вчителів є сформована здоров'язбережувальна компетентність, складовою якої є: мотиваційно-ціннісний (усвідомлення емоційного здоров'я як життєвої та професійної значущої цінності, спонукання до набуття знань, вироблення корисних звичок, вивчення власного емоційного здоров'я і контроль за його станом); змістовий (опанування системою знань зарубіжного і вітчизняного досвіду про здоров'язбереження, професійне здоров'я і здоров'я в цілому та бар'єри подолання професійного вигорання); діяльнісний (прояв самостійності в процесі здоров'язбереження, розвиток індивідуальних способів і стилів здоров'язбереження, спрямованих на подолання професійного вигорання вчителів); комунікаційний (організація і підтримка здоров'язберігаючого настрою, уміння управляти своїми емоціями); емоційно-вольової (отримання задоволення від розвитку емоційної сфери, формування позитивного відношення педагогічної діяльності); особистісно-рефлексійний (самооцінка вчителем своєї діяльності) компоненти. Для перевірки*

сформованості здоров'язберезувальної компетентності вчителів за визначеними критеріями (мотиваційний, когнітивний, процесуально-діяльнісний, інформаційно-комунікаційний, рефлексійно-результативний) та рівнями (високий, середній, низький) описано методи дослідження. Результати проведеного анкетування, тестування та опитування дали підстави констатувати переважно середній та низький рівні сформованості здоров'язберезувальної компетентності вчителів. На основі отриманих результатів теоретично обґрунтовано концепцію та розроблено методiku формування здоров'язберезувальної компетентності вчителів, спрямовану на подолання їхнього професійного вигорання, яку реалізовано на таких етапах: професійно-мотиваційному, змістово-діяльнісному, рефлексійно-корегувальному. Експериментальне впровадження розробленої методики вказує на подолання професійного вигорання вчителів шляхом сформованості їхньої здоров'язберезувальної компетентності.

**Ключові слова:** професійне вигорання, вчитель, професійна діяльність, здоров'язберезувальна компетентність, освітній процес, концепція, методика, педагогічний експеримент.

**Постановка проблеми в контексті сучасної педагогічної науки та її зв'язок із важливими науковими і практичними завданнями.** Упродовж останніх десятиліть проблема дослідження феномена професійного «вигорання» постала особливо гостро. Актуальність цієї проблеми обумовлена зростаючими вимогами з боку суспільства до фахівців, професій яких мають велику соціальну важливість, зокрема вчителів. Відомо велика кількість емоційо-генних чинників, як об'єктивних, так і суб'єктивних, які чинять негативний вплив на професійну діяльність вчителя, викликаючи сильну емоційну напругу та стрес.

Професійне «вигорання» виникає при невідповідності між вимогами, що пред'являються до вчителя та його реальними можливостями.

Численні емоціогенні чинники викликають нарастаюче почуття незадоволеності, накопичення втоми, що веде до професійної кризи, виснаження і вигорання. Результатом цих процесів є фізичні симптоми – астенизація, часті головні болі і безсоння. Окрім цього виникають психологічні симптоми – відчуття нудьги, зниження рівня ентузіазму, почуття образи, невпевненість, дратівливість, нездатність приймати рішення. І як наслідок – зниженням ефективності професійної педагогічної діяльності. Наростання почуття незадоволеності професією, веде до зниження рівня кваліфікації та обумовлює розвиток процесу професійного вигорання.

Зазначимо, що під час навчання у педагогічному закладі вищої освіти, майбутніх учителів не готують до можливого емоційного перевантаження, не формують (цілеспрямовано) у них відповідних знань, умінь, особистісних якостей, необхідних для мінімізації та подолання емоційних труднощів вчительської професії.

Як суперечність постає проблема, що уміння ставити перед собою мету – досягти певного рівня професійного та особистісного вдосконалення, моральна зрілість особистості дозволяють не лише успішно здійснювати професійну діяльність, а й уникати стану «втратити себе», яке може виникати під впливом обраної професії.

Проведений аналіз наукової літератури надає підстави визначити суть поняття «професійне вигорання» як комплекс симптомів, виявляється виснаженням, формуванням негативних установок стосовно інших, розвитком негативного ставлення до себе, своїх професійних досягнень. У теоретичних і прикладних дослідженнях всебічно розглядається компонентний склад синдрому психічного вигорання, етапність формування даного феномена, чинники, що визначають його розвиток [4; 5; 6; 9; 10; 11].

Вважаємо, що усунення або ослаблення зовнішніх чинників стресогенного характеру (зміна функціонально-

го навантаження, зниження психоемоційного напруження вчителів, застосування спеціальних технологій) є необхідною, але недостатньою умовою для вирішення проблеми. Тому для запобігання «професійного вигорання» необхідно сформувати в них відповідну компетентність ще під час навчання у педагогічному закладі освіти, та навчати застосовувати відповідні технології, які запобігатимуть їхньому «професійному вигоранню» у майбутній професійній діяльності.

А тому на разі є потреба у вихованні свідомого ставлення майбутніх учителів до свого здоров'я як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і заasad здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного і психічного здоров'я.

Серед величезного спектра компетентностей, виділяємо *здоров'язбережувальну компетентність учителя* як інтегративну професійно-особистісну якість, яка сприяє формуванню культури здорового і безпечного способу життя учасників освітнього процесу у педагогічному університеті та в подальшій професійній діяльності, запобігаючи професійному вигоранню [7].

Проведений аналіз наукової літератури надає підстави стверджувати, що здоров'язбережувальна компетентність, спрямована на подолання «професійного вигорання» студентів педагогічних університетів, містить такі структурні компоненти:

- *мотиваційно-ціннісний* (усвідомлення психологічного та фізичного здоров'я як життєвої та професійної значущої цінності, спонукання до набуття знань, вироблення корисних звичок, вивчення власного здоров'я і контроль за його станом) [1];

- *змістовий* (опанування студентами педагогічних університетів системою знань зарубіжного і вітчизняного досвіду про уникнення «професійного вигорання») [8];

– *діяльнісний* (прояв самостійності в процесі здоров'язбереження, розвиток індивідуальних технік, спрямованих на подолання «професійного вигорання») [2]

– *комунікаційний* (організація і підтримка здоров'язберігаючого настрою, уміння управляти своїми емоціями в процесі спілкування, вміння отримувати та передавати навчальну інформацію про здоров'я, передавати досвід ведення здорового способу життя та уникнення «професійного вигорання») [7];

– *емоційно-вольової* (отримання задоволення від процесу здоров'язбереження, розвиток емоційної сфери, формування здоров'язберігаючої діяльності студентів педагогічних університетів і формування позитивного до неї відношення) [3]

– *особистісно-рефлексійний* (корекція відповідної підготовки студентів педагогічних університетів щодо формування у них навичок щодо подолання «професійного вигорання» на основі оцінки, здійсненої викладачами, та самооцінки студентами своєї результативності) [5].

Вчені до здоров'язбережувальних технологій відносять:

1. *Фізкультурно-оздоровчі технології* спрямовані на фізичний розвиток особистості. До фізкультурно-оздоровчих технологій відносяться: гартування, тренування сили, витривалості, швидкості, гнучкості і інших якостей, що відрізняють здорову, треновану людину від фізично слабкої. Цьому сприяють заняття спортом [7];

2. *Здоров'язбережувальні освітні технології* – використання психолого-педагогічних прийомів, методів, підходів для вирішення завдань збереження і зміцнення здоров'я особистості при набутті необхідної підготовки для роботи в цьому напрямі [7];

Класифікують здоров'язбережувальні освітні технології за чотирма групами:

– *захисно-профілактичні технології*, які спрямовані на захист вчителя від несприятливих для психологічного та фізичного здоров'я дій [7];

– *компенсаторно-нейтралізуючі технології*, застосування яких потрібно організму особистості для повноцінної життєдіяльності [8];

– *стимулюючі технології* дозволяють активізувати власні сили організму, використовувати його ресурси для виходу з небажаного стану. До стимулюючих технологій віднесемо: температурне гартування, фізичні навантаження [8];

– *інформаційно-навчальні технології* спрямовані на формування в особистості високого рівня грамотності, необхідного для ефективної турботи про власне психологічне та фізичне здоров'я та здоров'я близьких, допомагають у вихованні культури здоров'я [1].

**Формування цілей статті.** Метою статті є розробити та упровадити методiku в освітній процес педагогічного університету, яка сприяла б формуванню здоров'язбережувальної компетентності студентів, спрямовану на подолання їхнього професійного вигорання.

**Виклад основного матеріалу.** Для оцінювання рівня сформованості визначених компонентів здоров'язбережувальної компетентності розроблено *критерії* та їх *рівні* оцінювання, що забезпечить можливість подолання професійного вигорання вчителів у майбутній професійній діяльності:

1. *Мотиваційно-ціннісний компонент* оцінювався за *мотиваційним критерієм*, який характеризується такими показниками: усвідомлення здоров'я (психологічного та фізичного) як життєвої і професійної значущої цінності; спонукання до отримання знань, вироблення корисних звичок, вивчення власного здоров'я і контроль за його станом; прагнення до досягнення високих результатів у галузі здоров'язбереження; ціннісне ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

Низький рівень оцінювання сформованості здоров'язбережувальної компетентності за мотиваційним критерієм характеризується тим, що: усвідомленням здоров'я як життєво і професійно-значущої цінності на низькому рівні; відсутність внутрішнього свідомого спонукання до отримання знань, вироблення корисних звичок, вивчення власного здоров'я (психологічного та фізичного) і контроль за його станом; недостатньо виражене прагнення досягти високих результатів щодо подолання професійного вигорання; ціннісне ставлення до подолання бар'єрів щодо професійного вигорання не сформоване; не проводиться контроль за власним станом здоров'я.

Середній рівень оцінювання сформованості здоров'язбережувальної компетентності за мотиваційним критерієм характеризується тим, що: середній ступінь сформованості щодо усвідомлення здоров'я (психологічного та фізичного) як життєво і професійнозначущої цінності; внутрішнє свідоме спонукання до набуття знань, вироблення корисних звичок, вивчення шляхів подолання професійного вигорання особистості носить непостійний характер; ціннісне ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих недостатньо виражено; контроль за станом власного здоров'я не систематизований.

Високий рівень оцінювання сформованості здоров'язбережувальної компетентності за мотиваційним критерієм характеризується тим, що: глибоке усвідомлення здоров'я як життєво і професійнозначущої цінності; цілеспрямоване, усвідомлене спонукання до набуття знань, вироблення корисних звичок, вивчення бар'єрів щодо подолання професійного вигорання; проявляє активну цілеспрямованість по досягненню високих результатів щодо подолання професійного вигорання у майбутньому; яскраво виражено ціннісне ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих; систематично проводиться контроль за власним станом здоров'я (психологічного та фізичного).

2. *Змістовий компонент оцінювався за когнітивним критерієм*, який характеризується такими показниками: опанування системою знань зарубіжного і вітчизняного досвіду про здоров'язбереження, професійне здоров'я і здоров'я в цілому та бар'єри подолання професійного вигорання.

Низький рівень оцінювання сформованості здоров'язбережувальної компетентності за когнітивним критерієм характеризується тим, що: знання про здоров'язбереження і здоров'я в цілому та бар'єри подолання професійного вигорання відсутні у студентів; недостатньо представлені знання зарубіжного і вітчизняного досвіду в галузі здоров'язбереження; пізнавальна потреба в розширенні, доповненні інформації про здоров'я не виражена; опанування знаннями про професійне вигорання, його специфіку знаходяться на низькому рівні; розробка і реалізація програм здоров'язбереження та їх моніторинг не проводяться.

Середній рівень оцінювання сформованості здоров'язбережувальної компетентності за когнітивним критерієм характеризується тим, що: опанування системою знань про здоров'язбереження і здоров'я в цілому, про способи підвищення рівня здоров'я та бар'єри подолання професійного вигорання здійснюється студентами не у повному обсязі; знання зарубіжного і вітчизняного досвіду щодо бар'єрів подолання професійного вигорання недостатні; потреба в пошуку, розширенні, доповненні інформативної бази щодо бар'єрів подолання професійного вигорання виражена недостатньо; опанування знаннями про професійне вигорання, його специфіку знаходяться на середньому рівні; розробка і реалізація програм здоров'язбереження та їх моніторинг проводяться не у повному обсязі.

Високий рівень оцінювання сформованості здоров'язбережувальної компетентності за когнітивним критерієм характеризується тим, що: студент володіє системою



знань про здоров'язбереження і здоров'я в цілому, про способи подолання професійного вигорання; має широкий обсяг знань зарубіжного і вітчизняного досвіду щодо подолання професійного вигорання; проявляє яскраво виражену активність в пошуку, розширенні, доповненні інформативної бази подолання професійного вигорання; володіє знаннями про професійне вигорання, його специфіку на високому рівні; розроблені та реалізуються програми здоров'язбереження та їх моніторинг.

*3. Діяльнісний компонент оцінювався за процесуально-діяльнісним критерієм, який характеризується такими показниками: прояв самостійності в процесі здоров'язбереження, розвиток індивідуальних способів і стилів здоров'язбереження, спрямованих на подолання професійного вигорання вчителів.*

Низький рівень оцінювання сформованості здоров'язбережувальної компетентності за процесуально-діяльнісним критерієм характеризується тим, що: самостійність в процесі здоров'язбереження проявляється рідко; індивідуальні способи і стилі здоров'язбереження не виражені; вміння по збереженню і зміцненню власного здоров'я та здоров'я оточуючих не сформовані; вміння, які спрямовані на подолання професійного вигорання вчителів не виражені.

Середній рівень оцінювання сформованості здоров'язбережувальної компетентності за процесуально-діяльнісним критерієм характеризується тим, що: в стандартних ситуаціях активний прояв самостійності в процесі подолання професійного вигорання вчителів; індивідуальні способи і стилі здоров'язбереження вимагають доопрацювання і вдосконалення; вміння, спрямовані на подолання професійного вигорання вчителів сформовані недостатньо.

Високий рівень оцінювання сформованості здоров'язбережувальної компетентності за процесуально-ді-

яльнісним критерієм характеризується тим, що: висока інтенсивність прояву самостійної діяльності в процесі здоров'язбереження, яка супроводжується постійним самоконтролем; достатньо розвинені індивідуальні способи і стилі здоров'язбереження; вміння, спрямовані на подолання професійного вигорання вчителів, сформовані на високому рівні.

4. *Комунікаційний компонент оцінювався за інформаційно-комунікаційним критерієм, який характеризується такими показниками: організація і підтримка здоров'язберігаючого настрою, уміння управляти своїми емоціями.*

Низький рівень оцінювання сформованості здоров'язбережувальної компетентності за інформаційно-комунікаційним критерієм характеризується тим, що: здатність організовувати і підтримувати здоров'язберігаючий настрій носить ситуативний характер; студент не прагне керувати своїми емоціями в процесі спілкування.

Середній рівень оцінювання сформованості здоров'язбережувальної компетентності за інформаційно-комунікаційним критерієм характеризується тим, що: здатність організовувати і підтримувати здоров'язберігаючий настрій носить непостійний характер; прагне керувати своїми емоціями при спілкуванні.

Високий рівень оцінювання сформованості здоров'язбережувальної компетентності за інформаційно-комунікаційним критерієм характеризується тим, що: яскраво виражена здатність організовувати і підтримувати здоров'язберігаючий настрій; студент успішно керує своїми емоціями в процесі спілкування.

5. *Особистісно-рефлексійний компонент оцінювався за рефлексійно-результативним критерієм, який характеризується таким показником, як-от: самооцінка вчителем своєї діяльності.*

Низький рівень оцінювання сформованості здоров'язбережувальної компетентності за рефлексійно-ре-

зультативним критерієм характеризується тим, що майбутній вчитель: не прагне отримати задоволення від процесу здоров'язбереження; здатність адекватно оцінювати власну діяльність відсутня.

Середній рівень оцінювання сформованості здоров'язбережувальної компетентності за рефлексійно-результативним критерієм характеризується тим, що: отримання задоволення від процесу здоров'язбереження носить непостійний характер; здатність адекватно оцінювати власну діяльність недостатньо виражена.

Високий рівень оцінювання сформованості здоров'язбережувальної компетентності за рефлексійно-результативним критерієм характеризується тим, що: отримання задоволення від процесу здоров'язбереження яскраво виражено; емоційна сфера, як власна, так і того, хто навчається розвинені в повному обсязі; здатність адекватно оцінювати власну діяльність постійна.

Таким чином, визначено структурні компоненти, критерії та рівні сформованості здоров'язберігаючої компетентності майбутнього педагога, що спрямовані на подолання професійного вигорання в майбутній професійній діяльності.

У процесі дослідження було проведено обробку даних, отриманих на констатувальному та контрольному етапах дослідження, їх порівняльний аналіз, перевірку одержаних результатів методами математичної статистики.

В педагогічному експерименті взяли участь 124 студенти гуманітарних спеціальностей Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди (ЕГ 63 студенти) та (КГ 61 студент).

Оцінювання визначених критеріїв відбувалося за спеціально розробленими методиками працівниками науково-методичного тренінгового центру соціального і професійного розвитку людини Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди.

Мотиваційний критерій оцінювався за допомогою методики Пашнева, когнітивний – «Діагностика знань, умінь, навичок подолання професійного вигорання», розроблена І. Прокопенко, процесуально-діяльнісний – тест Філіпса, інформаційно-комунікаційний – тест Шмішека, рефлексійно-результативний – «Діагностика рівня готовності студентів педагогічних університетів до подолання бар'єрів подання професійного вигорання».

З урахуванням змісту компонентів формування здоров'язбережувальної компетентності, яка спрямована на подолання професійного вигорання студентів педагогічного університету та логіки процесу професійної підготовки було теоретично обґрунтовано методику та етапи її реалізації: професійно-мотиваційний, змістово-діяльнісний, рефлексивно-корегувальний.

*Таблиця*

**Узагальнені результати констатувального та контрольного етапів експериментальної перевірки сформованості здоров'язбережувальної компетентності студентів педагогічних університетів**

Критерії	Рівні	ЕГ (63 особи)			КГ (61 особа)		
		На початок експерименту	На кінець експерименту	Приріст	I зріз	II зріз	Приріст
<i>мотиваційний</i>	В	2,0	49,0	+47,0	1,6	23,1	+21,5
	С	20,9	50,0	+29,1	25,3	50,0	+24,7
	Н	77,1	1,0	-76,1	73,1	26,9	-46,2
<i>когнітивний</i>	В	-	32,1	+32,1	-	7,1	+7,1
	С	26,8	64,1	+37,3	23,6	47,8	+24,2
	Н	73,2	3,8	-69,4	76,4	45,1	-31,3
<i>процесуально-діяльнісний</i>	В	-	31,1	+31,1	-	4,4	+4,4
	С	14,0	66,8	+52,8	21,9	47,8	+25,9
	Н	86,0	2,1	-83,9	78,1	47,8	-30,3
<i>інформаційно-комунікаційний</i>	В	-	18,9	+ 18,9	-	11,0	+ 11,0
	С	17,6	50,5	+ 32,9	18,1	34,1	+ 15,9
	Н	82,4	30,6	- 51,8	81,9	54,9	- 26,9
<i>рефлексійно-результативний</i>	В	11,0	76,0	+65,0	9,9	18,1	+8,2
	С	42,0	21,0	-21,0	42,3	61,0	+18,7
	Н	47,0	3,0	-44,0	47,8	20,9	-26,9

У процесі проведення дослідження на формувальному етапі педагогічного експерименту, де була впроваджена розроблена методика, діяльність майбутнього вчителя завжди була орієнтована на формування в них стійкої позиції, що передбачає визначення цінності здоров'я, почуття відповідальності за збереження й зміцнення власного здоров'я, поглиблення знань, умінь та навичок, пов'язаних з усіма складовими здоров'я (*фізична, соціальна, психічна, духовна*). Формування у студентів компетентного ставлення до професійного вигорання у майбутній професійній діяльності неможливе без подолання бар'єрів. Тому нами було впроваджено: засоби, які сприяють інтересу до подолання бар'єрів професійного вигорання; створення умов для самовираження студентів; розвиток інтуїції, творчої уяви студентів; зосередження уваги на якості мовлення; дотримання позитивного мислення; навчання вмінню керувати своїми емоціями, почуттями; здійснення самооцінки, самоконтролю; здатності аналізувати наслідки дій шкідливих звичок тощо; навчання вмінню відмовлятися від пропозицій, які шкідливі для здоров'я; навчання вмінню приймати самостійно рішення в різних ситуаціях; впровадження елементів музикотерапії та кольоротерапії; навчання усвідомленню життєвих цінностей.

Ми вчили майбутніх учителів застосовувати здоров'язбережувальні технології, які передбачають: зміну видів діяльності, чергування інтелектуальної, емоційної, рухової видів діяльності.

У процесі проходження педагогічної практики студентів вчили чіткій організації навчальної праці. На уроках, де більша частина навчальна діяльність пов'язана з класною дошкою, дуже важливо, щоб до початку уроку було зроблено необхідні записи на дошці: завдання для усного рахунку, опитування, можливо, план роботи на уроці. Знаючи весь план уроку, які знання, вміння, навички необхідно здобути, який обсяг роботи виконати. Нами

проводилася робота з профілактики стресів. Хороші результати показувала робота в парах.

**Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок у досліджуваному напрямі.** Отримані результати надають підстави стверджувати, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів, що сприятиме оволодінню майбутніми вчителями необхідними вміннями і навичками щодо подолання бар'єрів професійного вигорання.

В процесі дослідження командою тренінгового центру було розроблено методичні поради для майбутніх учителів щодо формування в них свідомого ставлення до власного здоров'я (психологічного та фізичного), які передбачають допомогу вчителю у подоланні бар'єрів професійного вигорання. Отже, експериментальне впровадження розробленої методики вказує на подолання професійного вигорання вчителів шляхом сформованості їхньої здоров'язбережувальної компетентності.

Перспективи подальших розвідок убачаємо в розробці компетентності запобігання і подолання професійного вигорання в освітньому просторі педагогічного університету.

### Список використаних джерел

1. Жерновникова О., Наливайко О., Чорноус Н. Intellectual competence: essence, components, levels of formation. *Педагогіка та психологія*, 2017. Вип. 58. С. 33–42. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1116977>.
2. Кабусь Н. Д. До проблеми формування духовного здоров'я особистості. *Педагогіка здоров'я*, 2012. С. 141–144.
3. Кабусь Н. Д. Формування творчої особистості як умова збереження психічного здоров'я дітей, позбавлених батьківського піклування. *Педагогіка здоров'я*, 2011. С. 81–84.
4. Коновчук Н. С. Основні причини та профілактика професійного вигорання у менеджерів. *Правничий вісник університету «КРОК»*. 2012. Вип. 14. С. 91–95.

5. Мирончук Н. М. Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. *Теоретичні і методичні засади розвитку і самовдосконалення особистості педагога-новатора в контексті модернізації нової української школи: зб. наук.-метод. праць*. Житомир: Вид-во Євенок О. О., 2017. С. 62–67.
6. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери: метод. рекомендац. / за заг. ред. М. Л. Авраменка. Л., 2008. 53 с.
7. Хатунцева С. М. Формування здоров'язбережувальної компетентності майбутнього педагога на засадах індивідуалізації професійної підготовки студентів у ВНЗ. *Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Г. Сковороди»*, 2013. Вип. 30. С. 281–286.
8. Хатунцева С. М. Формування педагогічної компетентності майбутнього вчителя на засадах індивідуалізації професійної підготовки. *Science and Education. A New Dimension*, 2013. Vol. 1. С. 74–79.
9. Cherniss C. The role of professional self-efficacy in the etiology and amelioration of burnout. *Professional of Burn-out: Resend Developments in Theory and Research*. London: Taylor and Francis, 1993. P. 135–149.
10. Freudenberger H. J. Staff burnout. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30. P. 150–165.
11. Maslach C., Goldberg J. Prevention of burnout: new perspectives. *Applied and Preventive Psychology*. 1998. Vol. 7 P. 63–74.

### References

1. Zhernovnykova O., Nalyvaiko O., Chornous N. Intellectual competence: essence, components, levels of formation. *Pedahohika ta psykholohiia [Pedagogy and Psychology]*, 2017. Vyp. 58. S. 33–42. doi: <http://doi.org/10.5281/zenodo.1116977>.
2. Kabus N. D. Do problemy formuvannia dukhovnoho zdorovia osobystosti [To the problem of forming the spiritual health of an individual]. *Pedahohika zdorovia*, 2012. S. 141–144.
3. Kabus N. D. Formuvannia tvorchoi osobystosti yak umova zberezhennia psykichnoho zdorovia ditei, pozbavlenykh

- batkivskoho pikluvannya [Formation of a creative person as a condition for the preservation of the mental health of children deprived of parental care]. *Pedahohika zdorovia*, 2011. S. 81–84.
4. Konovchuk N. S. Osnovni prychny ta profilaktyka profesiinoho vyhorannia u menedzheriv [The main causes and prevention of managers' professional burnout]. *Pravnychy visnyk universytetu «KROK»*. 2012. Vyp. 14. S. 91–95.
  5. Myronchuk N. M. Profesiine vyhorannia vykladacha vyshchoi shkoly: chynnyky, oznaky, sposoby protydyi [Professional burnout of a teacher of higher education: factors, signs, methods of counteraction]. *Teoretychni i metodychni zasady rozvytku i samovdoskonalennia osobystosti pedahoha-novatora v konteksti modernizatsii novoi ukrainskoi shkoly: zb. nauk.-metod. prats. Zhytomyr: Vyd-vo Yevenok O. O.*, 2017. S. 62–67.
  6. Profilaktyka profesiinoho vyhorannia pratsivnykiv sotsialnoi sfery [Prevention of the social workers' professional burnout]: metod. rekomend. / za zah. red. M. L. Avramenka. L., 2008. 53 s.
  7. Khatuntseva S. M. Formuvannia zdoroviazberezhualnoi kompetentnosti maibutnoho pedahoha na zasadakh individualizatsii profesiinoy pidhotovky studentiv u VNZ [Formation of the future teacher's healthcare saving competence on the basis of individualization of professional training of students in higher educational institutions]. *Humanitarnyi visnyk DVNZ «Pereiaslav-Khmelnyskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu imeni H. Skovorody»*, 2013. Vyp. 30. C. 281–286.
  8. Khatuntseva S. M. Formuvannia pedahohichnoi kompetentnosti maibutnoho vchytelia na zasadakh individualizatsii profesiinoy pidhotovky [Formation of the future teacher's pedagogical competence on the basis of professional training individualization]. *Science and Education. A New Dimention*, 2013. Vol. 1. C. 74–79.
  9. Cherniss C. The role of professional self-efficacy in the etiology and amelioration of burnout. *Professional of Burn-out: Resend Developments in Theory and Research*. London: Taylor and Francis, 1993. P. 135–149.



10. Freudenberger H. J. Staff burnout. *Journal of Social Issues*. 1974. Vol. 30. P. 150–165.
11. Maslach C., Goldberg J. Prevention of burnout: new perspectives. *Applied and Preventive Psychology*. 1998. Vol. 7 P. 63–74.

**Ирина Андреевна Прокопенко,**

кандидат педагогических наук, доцент,  
руководитель научно-методического тренингового центра  
социального и профессионального развития человека,  
Харьковский национальный педагогический университет  
имени Г. С. Сковороды,  
г. Харьков, Украина

Прокопенко И. А.

## **ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ ПУТЕМ ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ**

### **Аннотация**

В статье на основе анализа психолого-педагогической литературы раскрыто содержательное наполнение ключевых понятий проблемы преодоления профессионального выгорания учителей, таких, как: «профессиональное выгорание», «здоровье», «здоровый образ жизни», «культура здоровья», «здоровьесберегающие технологии». Автором определено, что результатом преодоления профессионального выгорания учителей есть сложившаяся здоровьесберегающая компетентность, составляющей которой являются: мотивационно-ценностный (осознание эмоционального здоровья как жизненной и профессиональной значимой ценности, побуждение к приобретению знаний, выработки полезных привычек, изучение собственного эмоционального здоровья и контроль за его состоянием) содержательный (овладение системой знаний зарубежного и отечественного опыта о здоровьесохранении, профессиональное здоровье и здоровье в целом и барьеры преодоления профессионального выгорания) деятельностный (проявление самостоятельности в процессе здоровьесбережения, развитие индивидуальных способов и стилей здоровьесбережения, направ-

ленных на преодоление профессионального выгорания учителей) коммуникационный (организация и поддержка здоровьесберегающей настроения, умение управлять своими эмоциями) эмоционально-волевой (получение удовольствия от развития эмоциональной сферы, формирования позитивного отношения педагогической деятельности); личностно-рефлексивных (самооценка учителем своей деятельности) компоненты. Для проверки сформированности здоровьесберегающей компетентности учителей по определенным критериям (мотивационный, когнитивный, процессуально-деятельностный, информационно-коммуникационный, рефлексивные-результативный) и уровнями (высокий, средний, низкий) описаны методы исследования. Результаты проведенного анкетирования, тестирования и опроса дали основания констатировать преимущественно средний и низкий уровни сформированности здоровьесберегающей компетентности учителей. На основе полученных результатов теоретически обоснована концепция и разработана методика формирования здоровьесберегающей компетентности учителей, направленную на преодоление их профессионального выгорания, которую реализовано на следующих этапах: профессионально-мотивационном, содержательно-деятельностного, рефлексивные-корректирующих. Экспериментальное внедрение разработанной методики указывает на преодоление профессионального выгорания учителей путем сформированности их здоровьесберегающей компетентности.

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, учитель, профессиональная деятельность, здоровьесберегающая компетентность, образовательный процесс, концепция, методика, педагогический эксперимент.

**Iryna Prokopenko,**

Doctor of Philosophy in Pedagogy (Ph.D), Associate Professor,  
Head of the Scientific and Methodical  
Training Center of Social and Professional Human Development  
H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University,  
Kharkiv, Ukraine,  
E-mail: training.center.hnpu@gmail.com

Prokopenko I.

## **OVERCOMING THE TEACHERS' PROFESSIONAL BURNOUT BY INTRODUCING HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES**

### **Abstract**

*The article reveals, basing of the analysis of psychological and pedagogical literature, the content of key concepts of the problem of teachers' professional burnout overcoming, in particular such as «professional burnout», «health», «healthy lifestyle», «culture of health», «health-saving technologies». The author determines that the result of teachers' professional burnout overcoming is the formed health-saving competence, which has such components as: the motivational-value component (considering an emotional health as a vital and professional significance value, inducing to acquire knowledge, developing useful habits, emotional health self-studying and controlling its condition); the content component (mastering the system of knowledge of foreign and domestic experience on healthcare, professional health and health in general and the barriers to the professional burnout overcoming); the activity component (manifestation of autonomy in the process of health-saving, the development of individual methods and styles of health-saving, aimed at overcoming the burnout of teachers); the communicative component (organization and maintenance of the health-saving mood, ability to self-manage emotions); the emotionally-volitional (receiving pleasure from the development of the emotional sphere, forming a positive attitude of pedagogical activity); the personal-reflective one (teachers' activities self-assessment). The methods of research are described for the purpose of checking the formation of the teachers' health-saving competence according to certain criteria (motivational, cognitive, procedural-active, informational-communicative, reflective-productive) and levels (high, average, low). The results of the conducted questionnaires, testing and inquiry gave grounds to ascertain mainly the average and low levels of the teachers' health-saving competence formation. On the basis of the obtained results it is theoretically substantiated the concept and developed the methods of the teachers' health-saving competence formation to overcome their professional burnout,*

*the last is implemented at the following stages: professional-motivational, content-activity, reflective-corrective. The experimental implementation of the developed methodology indicates the overcoming of teachers' professional burnout through the formation of their health-saving competence.*

**Key words:** *professional burnout, teacher, professional activity, health-saving competence, educational process, concept, methodology, pedagogical experiment.*