

with object of knowledge; bringing people together to achieve the universal goal; increasing knowledge about the object of communication; the factors of group dynamics resulting in group interaction; some personal qualities (flexibility, critical, open new experience); strong emotional impression. It is concluded that the existing gender stereotypes in society and traditional gender roles can actually negatively affect the mental health of men and women, cause stress, anxiety, limiting their personality development and self-realization. It assumes the possibility of correcting the influence of gender stereotypes on the life of the personality by awareness of them and keeping these psychological conditions and factors that contribute to changing gender stereotypes.

**Key words:** sex, gender, stereotype, gender stereotype, gender role, masculinity, femininity, identity, social norm, function of gender stereotypes.

*Received December 07, 2015*

*Revised December 15, 2015*

*Accepted January 04, 2016*

**УДК 159.9**

*Уршуля Солинська,  
Анна Юрчак  
[urszula.solinska@onet.pl](mailto:urszula.solinska@onet.pl)*

## **Профессиональное выгорание учителя и его последствия**

---

Solinska U. Professional Teacher Burnout and Its Consequences / U. Solinska, A. Yurchak // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi Ivan Ohienko National University, G.S. Kostyuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufrieva. – Issue 31. – Kamianets-Podilskyi : Aksioma, 2016. – P. 427–440.

---

**У. Солинська, А. Юрчак. Професійне вигорання вчителя та його наслідки.** Констатовано, що особи, у професіях яких важливим є контакт з іншою людиною, особливо наражаються на виникнення у них комплексу професійного вигорання. Авторами досліджувалось професійне вигорання, що проявляється серед учителів. Описано, з чим пов'язаний стрес у роботі вчителя та які стереотипи стосуються цієї професії. Детально схарактеризовано явище професійного вигорання, його симптоми та при-

U. Solinska – the scientific contribution of the co-author is 50% ,

A. Yurchak – the scientific contribution of the co-author is 50% .

чини, перелічено багато чинників, пов'язаних із появою обговорюваної проблеми з перспективи індивідуальних і позаособистісних обумовленостей. Представлено наслідки професійного вигорання серед учителів, посиляючись на актуальні емпіричні дослідження. Зазначено, що професійне вигорання впливає на якість та ефективність здійснюваної діяльності, з огляду на численні обмеження, викликані стресом на робочому місці і надміром обов'язків. Показано, що протилежністю є ефективний вчитель, який еластичним і спонукальним способом слугує учням у вирішенні щоденних проблем, сприяючи їх інтелектуальному, суспільному й емоційному розвитку. Доведено, що виснажені професійно вчителі характеризуються більшим рівнем страху, агресії, а також мають занижене відчуття власної гідності та впевненості у собі. Зроблено висновок, що ці чинники можуть впливати на невідповідний підхід по відношенню до учня і можуть призвести до порушення взаємовідносин вчитель – учень, вчитель – інший вчитель, вчитель – батьки. Описано техніки дистанціювання та запобіжні засоби, які корисні в роботі вчителя.

**Ключові слова:** професійне вигорання, вчитель, освіта, стрес.

**У. Солинська, А. Юрчак. Профессиональное выгорание учителя и его последствия.** Констатировано, что люди, в профессиях которых важным является контакт с человеком, особенно подвергаются возникновению комплекса профессионального выгорания. Авторы статьи исследовали профессиональное выгорание, которое проявляется среди учителей. В частности описано, с чем связан стресс в работе учителя, и какие стереотипы касаются этой профессии. Охарактеризованы явление профессионального выгорания, его симптомы и причины, перечислено много факторов, связанных с появлением обсуждаемой проблемы с перспективы индивидуальных и внеличностных обусловленностей. Представлены последствия профессионального выгорания среди учителей, ссылаясь на актуальные эмпирические исследования. Указано, что профессиональное выгорание влияет на качество и эффективность осуществляемой деятельности, учитывая многочисленные ограничения, вызванные стрессом на рабочем месте и избытком обязанностей. Показано, что противоположностью является эффективный учитель, который эластичным и побудительным способом служит ученикам в решении ежедневных проблем, способствуя их интеллектуальному, общественному и эмоциональному развитию. Доказано, что истощенные профессионально учителя характеризуются большим уровнем страха, агрессии, а также имеют заниженное чувство собственного достоинства и уверенности в себе. Сделаны выводы, что эти факторы могут влиять на несоответствующий подход по отношению к ученику, и могут привести к нарушению взаимоотношений учитель – ученик, учитель – другой учитель, учитель – родители. Описано техники дистанционирования и предупредительные средства, полезные в работе учителя.

**Ключевые слова:** профессиональное выгорание, учитель, образование, стресс.

*«Склонные к рефлексии учителя постоянно совершают самооценку посредством наблюдений за поведением учеников, как и через оценку собственных действий».*

(Ф. Березницкий)

**Постановка проблемы.** Профессиональная активность человека связана с получением стимуляции, которая является позитивным аспектом его существования и свидетельствует о развитии. Работа является инструментом, благодаря которому можно черпать радость и удовольствие, поскольку она соответствует нашим ожиданиям и интересам. Кроме позитивных характеристик, она также несёт вероятность появления многочисленных нагрузок, стрессов и напряжений, которые снижают ощущение качества жизни. Во многих случаях они вызывают психическое обременение, перегруженность или профессиональное выгорание [1, с. 305–306].

**Цель нашей статьи** – анализ профессионального выгорания учителей начальной школы и определение его влияния на эффективность обучения.

**Изложение основного материала исследования.** *Профессия – призвание или обязанность?* Стереотипное восприятие профессий часто обременено ошибочным мышлением, которое опирается на многочисленных недомолвках, услышанных мнениях, показывающих только часть правды. Учителям выставляются упрёки, касающиеся «полностью оплачиваемой работы на половину ставки», «количества каникул» или «хорошей должности, не требующей много усилий и умений» [2, с. 13]. Стереотипное восприятие работы учителя приводит к тому, что эта общественная группа чувствует себя недооценённой ввиду выполняемой миссии (воспитание молодого поколения), которая может привести к снижению качества обучения молодого поколения.

Однако согласно Рапорту о состоянии образования на 2013 год, с общественной точки зрения работа учителя пользуется престижем и признаётся ответственной, тяжёлой и стрессовой. Но зато педагоги считаются особами с высокой квалификацией, которые постоянно готовы её повышать [3, с. 13].

В своей работе учитель борется со многими стрессовыми ситуациями, длительное влияние которых находит свое отображение в процессах, происходящих в психике учителя. Это «тикающая бомба», которая в определённый момент, обычно неожиданно, взорвется, вызывая много неприятных последствий.

Исследования, проведённые в 1997 году Хубером и Варлей, показывают, что среднее рабочее время учителя в нормальной

школьної тижня перевищує щотижневий службовий час інших працівників бюджетної сфери (на основі досліджень на рубежі 1960–1994 років воно становить в середньому від 46,3 до 53,9h) [2, с. 13]. Однак слід звернутися до найновіших досліджень і перевірити поточну ситуацію освітніх кадрів молодих людей. Технологічний прогрес, зміна ментальності вчителів, учнів і їхніх батьків є в значній мірі обумовлюючим фактором цих результатів.

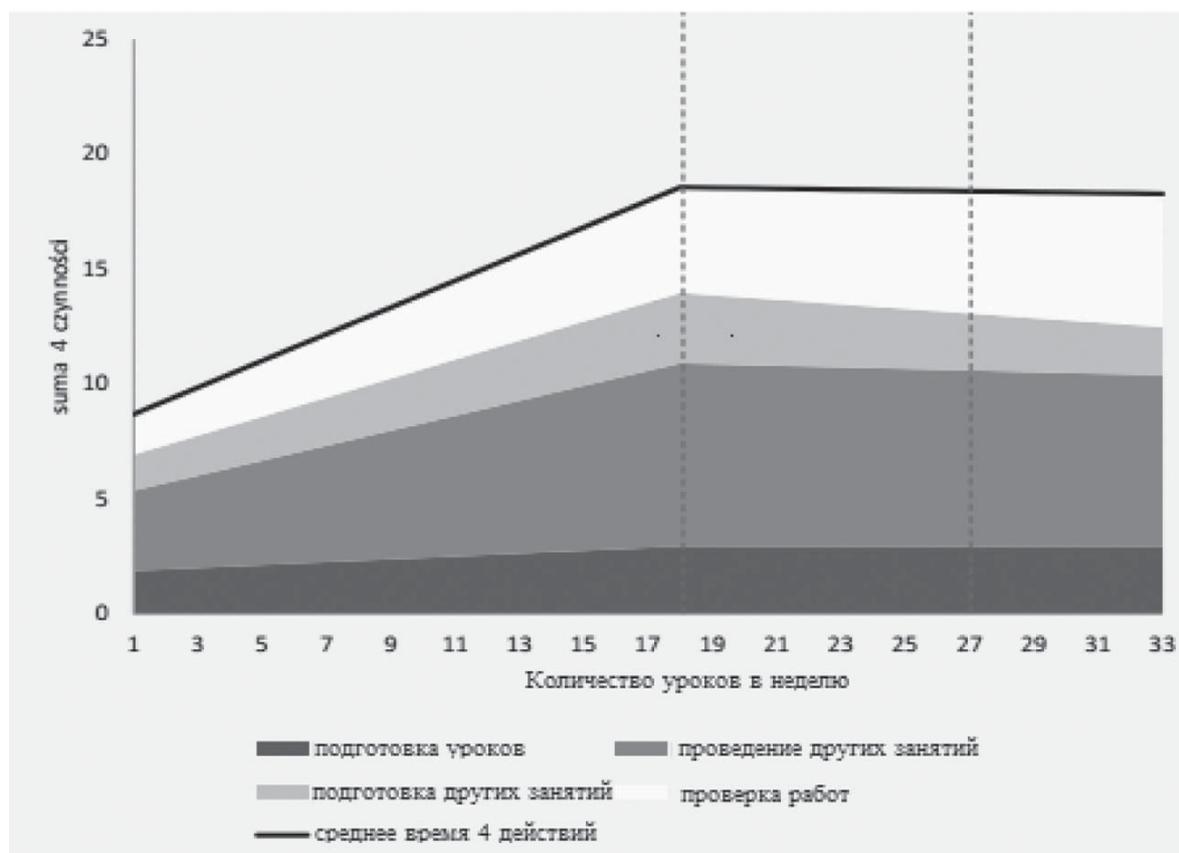
На основі складеного звіту «*Час роботи і умови роботи в реляціях вчителів*» можна прослідкувати іншу тенденцію, ніж було показано раніше. Кількість годин вчителя в таблиці в відносині з повним робочим часом, однак, ця тенденція не є постійною. Стається, що це залежить від статусу вчителя – вчитель, працюючий на 0,5 ставки і на повній ставці [4, с. 89].

Кожний додатковий ненормований час роботи (більше 18 уроків щотижневим) не є причиною зростання часу, який вчитель присвячує іншим важливим діям, пов'язаним з підготовкою до занять. І навпаки, можна помітити зменшення часу, присвяченого підготовці вчителя перед проведенням уроку. Зростає кожен додатковий час вище стандартних 18 уроків щотижневим дає можливість компенсувати час, раніше присвячений роботі, але навантаження додатковими годинами при малому первинному кількості трактується як значуще збільшення трудової внески. Однак варто підкреслити, що вище 80% поточних вчителів – це штатні працівники на повній ставці [4, с. 90–93]. Це явище дозволяє мінімізацію установи при максимізації їхніх результатів.

Представлений графік демонструє описане вище явище.

Спектр ситуацій і досліджень, показують реальність педагогічної роботи, достатньо широкий, а отримані результати не знаходять підтвердження в стереотипах, пов'язаних з цією професією. Опіраючись на дослідження, проведені Бенером (1990), можна помітити, що особи, працюючі по професії, яку вважають дуже стресовою, наприклад директор великих фірм або футбольні тренери, стверджують, що відчувають на собі менше стресу, ніж чоловіки-вчителі [2, с. 15].

**График 1.** Зависимость между количеством часов на таблице и временем выполнения ежедневных действий (сумма часов четырёх действий за неделю)



Источник: 4. Raport «Czas pracy i warunki pracy w relacjach nauczycieli», Warszawa 2013, [www.znp.olsztyn.pl/czaspracyraport.pdf](http://www.znp.olsztyn.pl/czaspracyraport.pdf), s. 90.

**Стресс в работе учителя.** Стресс является дихотомическим явлением, которое может иметь различные позитивные, а также и негативные стороны. Этот фактор очень часто измеряется при использовании анкет, которые заполняют учителя. Однако, стоит подчеркнуть, что стресс является единицей психики человека, которая зависит от многих индивидуальных факторов, а способы справиться с ним могут влиять на взаимодействие ученик – учитель.

В. Фройденбергер в 1974 году в Соединённых Штатах Америки описал синдром профессионального выгорания, который считался тогда болезнью. Под этим понятием он подразумевал психическое и физическое явление, которое проявляется вместе с истечением лет у людей, выполняющих профессии «по уходу и опеке», а особенно в учителей [2, с. 17].

В зависимости от местожительства, культуры и традиций некоторые профессии считаются более ответственными,

чем другие. Часто это зависит от тенденций наблюдать за вещами и явлениями, которые для данного человека являются существенными. Эта тенденция имеет также значительную связь с сенситивными единицами на некоторые события в определённом времени.

Роль учителя изменилась во время системной трансформации и формирования демократии. Он стал субъектом, который владеет автономией, а вместе с ней несет ответственность за своё поведение и принятые решения [5, с. 245]. Школа является местом, где учитель и ученик начинают двустороннее сотрудничество как субъект, который учится и которого обучают. Более существенным является факт, что дидактик также «работает над собой», ангажируя в свои действия с подопечными личные качества, предрасположения и умения [6, с. 129–133]. В этой профессии очень важную роль играет межличностный контакт и эмоциональное ангажирование. Главным его заданием является передача знаний и демонстрирование ценностей, которыми должны руководствоваться молодые люди. Умело создаваемые педагогами условия к развитию и создание проблемных ситуаций, которые будут инспирировать учеников и поддерживать их *стремление к знаниям*, является также элементом, на который директора школ должны обращать особенное внимание. Воспитательный процесс очень трудный и неоднородный, но он является основой к построению дальнейших взаимоотношений на протяжении всей жизни. Каждый субъект имеет собственный опыт, иную воспитательную среду и различную индивидуальную ситуацию, поэтому настолько существенной является также ориентация учителя и индивидуальный подход к каждому ученику, учитывая его склонности и специфическую ситуацию. С другой стороны заданием учителя является селекция и направление учеников к более или менее амбициозным школам через выставление адекватных к их знаниям и умениям оценок и образовательный консалтинг [2, с. 19].

Такая ситуация для учителя очень волнующая, учитывая часто распространённые конфликты, так как оба задания часто противоречат друг другу. Кроме того, правящие в школах реалии диаметрально изменились на протяжении последнего десятилетия. Меньше времени выделяется на передачу такого самого количества знаний, большая численность классов, увеличение количества часов работы, которые возникают из-за сокращения ставок, значительно повысили нагрузку, которая лежит на учителях.

Вместе с истечением времени разногласия между ожиданиями родителей и учеников относительно учителя и его возможностями растут. Все большее ангажирование учителя, а также израсходование большего количества энергии на как можно наилучшее выполнение своих заданий способствуют психическому истощению, перенапряжению, а непрерывная критика со стороны других принимается как нападение, а не конструктивная возвратная информация. Существенным кажется также аспект разницы поколений, который выступает между учителями и учениками. Задания, которые ставятся педагогами, требуют от них участия, но вместе с их рутинным выполнением они становятся для учеников «скучными». Очень распространенной проблемой, которая выступает среди учителей начального образования, есть явление *барьера очевидности*. Создателем этого термина является Збигнев Новак, который употребил его относительно математического образования. Его понимают как *индивидуализированная и неосознанно принятая учащимся нижняя граница трудности в понимании какого-то вопроса или в выполнении определённой деятельности, за пределами которой – по его мнению – задача не требует, а даже не допускает объяснения* [7, с. 15]. Учителям, работающим длительное время, очень часто приходится трактовать учеников как индивидов, которые владеют такими самими интеллектуальными возможностями как взрослый человек. Кроме того, опыт обучения нескольких начальных классов со стажем работы существенно предопределяет отношение педагога и его тенденцию к сравнению одних учеников с другими. Очень опасной является утрата среди учителей индивидуального подхода к каждому из учеников, что часто связано с дальнейшими проблемами, выступающими у них и нарастающей фрустрацией со стороны взрослых.

Учителя утверждают, что с годами им все с большей легкостью удаётся организовать и планировать урок, а также реагировать на непредвиденные происшествия. Однако существуют также действия, которые вместе с опытом работы в школе представляют для них все больший вызов, в частности соответствующая реакция на насилие, наука WF-и, устойчивость на шум, понимание изменений, которые произошли в новой генерации учеников и родителей [2, с. 20–22].

Оценка условий работы этой профессиональной группы очень дифференцирована. Половина общества утверждает, что учителя имеют очень продолжительные отпуска, а их зарплаты соответствуют времени, посвященному на работу. Другая группа

утверждает, что рабочее время учителя не должно изменяться, зато должна увеличиться их заработная плата [3, с. 13].

Все споры, нерешенные ситуации и недоразумения приводят к стрессу. С точки зрения транзакционной теории стресса, не только внешние импульсы влияют на уровень его ощущения. Это явление зависит также от интерпретации данного стрессора индивидуумом. Наиболее обременяющим в этом отношении является рабочее место [2, с. 27].

В рабочей среде учителя существует очень много разнообразных стрессов, действиям которых он подвергается. Исследование с использованием Анкеты профессиональных трудностей педагога показало, что для педагога наиболее трудными являются следующие факторы: отсутствие соразмерности заработков с трудовым взносом, слишком содержательные программы и учебные планы, небольшое влияние на материал, реализовываемый в учебном заведении, слишком большое количество учеников и другие [8, с. 53].

С. Тухольска (1999) в своих исследованиях, касающихся причин и обстоятельств испытания профессионального стресса учителями, решила провести анализ факторов с целью выделения нескольких групп, которые в значительной степени влияют на них. Таким образом, она выделила четыре главных измерения, которые определяют психическое здоровье учителя в этом аспекте его функционирования. За первый фактор она приняла неправильное поведение учеников, которое было сформулировано ввиду создаваемого шума, большой численности, отсутствия заинтересованности школьной работой с их стороны. Интересным феноменом является тенденция к вербализации все более негативных мнений учеников об учителях, которая связана с их возрастом. Это означает, что с годами в образовании ученики имеют все худшие мнения об учителях. Младшие ученики имеют преимущественно более позитивный образ учителей, а старшие часто выражаются о них критично. Другой фактор касался натиска времени, которое является источником трудностей. Сюда относят: отсутствие достаточного времени на индивидуальную работу с детьми, плохо разработанные учебники, слишком многочисленные классы и необходимость административной работы. Третий фактор относился к потребностям профессионального удовлетворения и охватывал возможность уловить шанс на выполнение профессиональной карьеры, неудовлетворяющую зарплату и отсутствие признания за выполняемую работу со стороны других. Послед-

ний фактор связан с межличностными отношениями. Автор сосредоточилась здесь на неудовлетворительных дружеских отношениях, которые касаются конкретных позиций и отношений, существующих в педагогическом кругу, а также ожиданий и натисков со стороны дирекции, родителей, опекунов учеников и образовательных властей [9, с. 229–235].

Человек и его место работы тесно взаимосвязаны. То, как учитель чувствует себя на работе, зависит от господствующей атмосферы, которая в свою очередь значительно зависит от учеников, их поведения и результатов их учёбы. Сотрудничество между отдельными субъектами здесь также очень важное. Возможность беспрепятственного разговора на все темы, связанные с образованием, является в большей степени ключом к его успеху. Многочисленные ситуации, происходящие в учебных заведениях, представляют возвратную информацию для учителя, который вырабатывает собственный стиль образования. Стрессогенность событий влияет на все отношения и неблагоприятные случаи, поскольку они осложняют выработку эластичных способов реагирования на них, а даже наоборот – делают неподвижными позиции работника (учитель имеет трудности с приспособлением к данной ситуации).

Профессиональное выгорание – это понятие, появившееся в литературе в 70-х годах прошлого века. Согласно современной психологии оно трактуется как явление, которое выступает вследствие хронически действующих стрессоров, испытываемых на работе. Его многомерность позволяет рассматривать его в категориях секвенциального процесса, к которому относятся три измерения: 1) подавляющее истощение, 2) ощущение цинизма и уединение в работе, 3) испытание неэффективности деятельности и ощущение упадка профессиональных достижений [5, с. 19].

Стресс, профессиональное выгорание, стаж работы учителя, его индивидуальность, темперамент, жизненный опыт имеют существенное влияние на создание собственного стиля работы. То, как относятся ученики к учителю, а также мнения, которые он слышит в свою сторону от родителей, других работников и дирекции представляет для него возвратную информацию, благодаря которой он имеет возможность верификации и вероятных модификаций своего подхода или способа работы.

А. Воловкая поделила причины профессионального выгорания на две группы: внеличностные обусловленности, лежащие в структуре профессии, и предрасположения субъекта. К внеличностным факторам она отнесла: «характер работы, а

точнее степень психического ангажирования в ее выполнение; чрезмерный уровень личной ответственности (при отсутствии свободы относительно способа реализации заданий); уровень требований, максимально ангажирующий на протяжении всего времени умений работника; способ руководства учреждением (автократичный стиль руководства, в большей степени чем либеральный, способствует росту неуверенности, боязни относительно уровня выполнения задания и отсутствию ощущения контроля над ситуацией); межличностные контакты на работе (блокировка коммуникации влияет на возрастание конкурентоспособности и враждебности между работниками; неясные или ограничивающие правила, распоряжения и требования; низкие заработные платы работников и отсутствие финансирования учреждения [10, с. 84–85]. Относительно другой группы факторов – предрасположений субъекта – к одной из причин профессионального выгорания мы можем отнести: эмоциональную незрелость, пассивность, зависимость, отсутствие уверенности в себе в межличностных контактах, низкую самооценку, отсутствие умений справиться со стрессом, подозрительность, авторитарность, тенденцию к игнорированию других людей или манипулированию ними, а также конкурентное отношение [10, с. 85]. То, как учитель справится с отдельными стрессовыми для него ситуациями, в значительной степени связано с его индивидуальными чертами, темпераментом, чувством уверенности и опытом.

***Последствия профессионального выгорания среди учителей.*** Появление профессионального выгорания среди учителей, особенно начальных школ, связано со многими неблагоприятными ситуациями в педагогической сфере. Анализируя симптомы обсуждаемой проблемы, мы можем сделать выводы, касающиеся качества или эффективности образования, а также влияния учителя, который борется с ним, на личность самого ученика. Проявления профессионального выгорания можно наблюдать в психической, эмоциональной, физической и общественной сфере. К симптомам психической сферы относятся: негативный образ собственных умений, плохое отношение к ученикам и их родителям, отсутствие интереса к профессиональной проблематике или трудности с концентрацией внимания. Выражением профессионального выгорания в эмоциональной сфере является: ощущение подавленности, беспомощности, жалость над собой и раздражительность. Зато в общественной сфере – это исчезновение прежней заинтересованности, потеря желания помогать ученикам, которые находятся в трудной си-

туації, обмеження контактів з батьками учнів, а також недостатнє виконання службових обов'язків [10, с. 83].

С. Туховська проводила дослідження щодо професійного вигорання серед учителів, з яких випливає, що рівень страху в учителів з посиленою комплексом вигорання вище, ніж у учителів, серед яких рівень вигорання низький. Фактори страху пояснюють у 25% рівень повного вигорання і емоційного виснаження, у 9% деперсоналізація, а у 13% рівень відсутності професійного задоволення і відсутності задоволення з виконуваних ролей [11, с. 155–156].

В результаті емпіричних досліджень С. Тухольської проаналізовано також залежність між професійним вигоранням і агресією. Можливо зробити висновки, що чим вищий рівень вигорання, тим більша схильність до прояву різних форм агресії. Її дослідження показують, що особиста пружність протидіє відчуттю емоційного і психофізичного виснаження, а також запобігає вигоранню. Отже, впевненість вчителя, відвага, сміливість, розуміння мотивів власних дій, готовність ангажуватися в нові ситуації зменшують можливість виникнення професійного вигорання [11, с. 158–163].

Учителів, які борються з комплексом професійного вигорання, більш негативно, сприймають себе. У них домінує потреба в підтримці з боку інших і відчуття нікчемності. Вони сконцентровані на собі і своїх проблемах, мають труднощі в співпраці з іншими людьми і взаємодією; меншу роль прив'язують до норм і цінностей, а в діях мало рішучі і менше розсудливі [11, с. 170].

Негативні наслідки професійного вигорання впливають в значній мірі на якість освіти і її ефективність. Вчитель, який піддається ситуаціям надмірного стресу, має нехотіть поступити, швидше свариться і подразнюється. Учні, особливо в початковій школі, потребують в підтримці і індивідуалізованому підході, спрямованому на організацію цікавого уроку з допомогою ігор і використання інтелектуальних можливостей і уяви. Крім того, ефективний вчитель «швидше вдихає, ніж точно визначає, що потрібно зробити, швидше організує і полегшує роботу, ніж контролює; бачить події в більшій перспективі, (...) бере участь в тому, що робить, йому чуждо байдужість, його більше цікавить процес

открытия знаний, чем само достижение целей, его задание заключается в помощи и усовершенствовании учеников к старанию, чем бескомпромиссные стремления к достижению цели» [12, с. 89].

*Профилактические действия относительно проблемы профессионального выгорания учителей.* С целью улучшения психологической ситуации учителя следует обратиться к профилактике первой, второй или третьей категории, в зависимости от конкретной ситуации. Существует очень много техник и методов работы, главным заданием которых является помощь индивидууму и его поддержка в трудных ситуациях. В учебных заведениях, которые стараются функционировать в целостный способ, дирекция обращает особенное внимание на атмосферу, господствующую между работниками и отношения между ними, поскольку они представляют один из важнейших трудовых ресурсов.

Чтобы предотвратить профессиональное выгорание, учитель может применить техники эмоционального «дистанционирования» (detachment), к которым относятся:

- этикетирование, которое заключается в изменении терминов, используемых для описания других людей, например обращение к ученику по номеру в дневнике;
- интеллектуализация – восприятие поведения других людей в общих категориях, для того чтобы исключить эмоциональную реакцию в интересах подхода к проблеме ученика аналитическим способом;
- изоляция ситуации – разграничение профессиональной работы и личной жизни;
- отступление – уменьшение своего физического ангажирования в ситуацию, которая влечёт чрезмерный стресс,
- общественные техники, то есть просьба посоветовать, как действовать, и разговор на тему затруднительной ситуации [10, с. 81].

Для профилактики профессионального выгорания можно также применять разные предупредительные средства, такие как уменьшение числа особ, приходящихся на одного члена персонала, перерывы для передышки, создание товарищески-профессиональных групп поддержки, анализ собственных чувств (умение распознавать собственные эмоции и умение находить способы, как справиться с ними), а также упражнения межличностных умений [10, с. 87–88].

**Выводы.** Испытание на себе стресса и профессионального выгорания может иметь тяжелые последствия в дидактичес-

ки-воспитательной работе учителя. Это связано со снижением эффективности и качества его работы. Способ поведения учителя отображается также в подходе учеников к предмету и учебному заведению. Умение эффективно справляться со стрессом в школе у работников, как и учеников, является существенной проблемой, которая, к сожалению, не учитывается в надлежащей степени. Общественная поддержка является здесь наиболее важным элементом, которого со временем начинает все больше недоставать. Подытоживая вышеуказанные размышления, следует обратить внимание на последствия, которые могут выступить у учеников, обучаемых профессионально истощенным учителем в состоянии стресса и фрустрации. Будет ли его поведение побуждать ученика к науке или отбивать у него желание учиться? Многочисленные взрывы неконтролируемой злости, неадекватное поведение, лабильность действий учителя будут влиять на способ и эффективность обучения своих подопечных.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Bańka A. Psychologia pracy / A. Bańka // Psychologia. Podręcznik Akademicki // J. Strelau, t. 3, GWP. – Poznań, 2001.
2. Kretschmer R. Stres w zawodzie nauczyciela / R. Kretschmer. – Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2003.
3. Raport o stanie edukacji 2013. Liczą się nauczyciele, Warszawa 2014, [eduentuzjasci.pl/images/stories/.../ibe-raport-o-stanie-edukacji-2013.pdf](http://eduentuzjasci.pl/images/stories/.../ibe-raport-o-stanie-edukacji-2013.pdf)
4. Raport «Czas pracy i warunki pracy w relacjach nauczycieli, Warszawa 2013, [www.znp.olsztyn.pl/czaspracyraport.pdf](http://www.znp.olsztyn.pl/czaspracyraport.pdf)
5. Zbyrad T. Wypalenie zawodowe pracowników służb społecznych / T. Zbyrad // Katolicki Uniwersytet Lubelski Jana Pawła II. – Stalowa Wola, 2008.
6. Kukołowicz T. Wychowujący nauczyciel // Personalistyczna wizja sportu / M. Bralak (red.). – Warszawa, 1994.
7. Poczucie oczywistości jako bariera w edukacji i tworzeniu się obrazu świata u dzieci // Tworzenie się obrazu świata u dzieci w młodszym wieku szkolnym. Szanse i bariery / K. Gąsiorek, Z. Nowak, (red.). – Kraków : Wydawnictwo Naukowe Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, 2010.
8. Stresory w środowisku pracy nauczyciela, [w:] Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli. Pomędzy wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem / red. J. Pyżalski, D. Merecz; Kraków : Oficyna Wydawnicza «Impuls», 2010.

9. Tucholska S. Stres zawodowy u nauczycieli: poziom nasilenia i symptomy, «Psychologia Wychowawcza». – Nr 3. – 1999.
10. Wołowska A. Wypalenie zawodowe, czyli o konieczności odpoczynku od tablicy // Szkoło, jaka jesteś? Problemy nauczycieli i uczniów we współczesnej szkole / red. M. Banasiak, A. Wołowska, Difin. – Warszawa, 2015.
11. S. Tucholska, Wypalenie zawodowe u nauczycieli. Psychologiczna analiza zjawiska i jego osobowościowych uwarunkowań, Wyd. KUL. – Lublin, 2009.
12. Kwiatkowska H. Pedeutologia / H. Kwiatkowska. – Warszawa, 2008.

**U. Solinska, A. Yurchak. Professional Teacher Burnout and Its Consequences.** It is stated that people, who work on professions where contact with another person is important, are especially exposed to the complex of the professional burnout. The authors of the article concentrated on the professional burnout that became apparent among teachers. In particular the reasons of stress in teachers' work and stereotypes concerning this profession are described in the article. The researchers describe the phenomenon of the professional burnout, its symptoms and reasons; enumerate many factors related to the discussed problem from the prospects of individual and extra personal conditionality; present the consequences of the professional burnout among teachers, referring to actual empiric researches. The professional burnout influences on quality and efficiency of the teacher activity, taking into account the numerous limitations caused by stress in the workplace and surplus of duties. It is shown that opposition is an effective teacher who in elastic and stimulating way serves students to solve their daily problems, assisting their intellectual, public and emotional development. The research shows that exhausted professionally teachers are characterized by the higher level of fear, aggression, and have the understated self-respect and confidence. In conclusions authors affirm that these factors can influence on insufficient approach towards a student and can result in violation of relations such as teacher – student, teacher – teacher, teacher – parents. The authors present ranging techniques and preventive facilities useful in teachers work.

**Key words:** professional burnout, teacher, education, stress.

*Received December 08, 2015*

*Revised December 11, 2015*

*Accepted January 02, 2016*