

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ
ОСВІТИ ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОПЕРЕДЖЕННЯ**

ПІСКУНОВА Л. Е., кандидат сільськогосподарських наук, доцент кафедри загальної екології, радіобіології та безпеки життєдіяльності,

Національний університет біоресурсів і природокористування України

E-mail: piskunova2712@ukr.net

ORCID 0000-0002-6351-0660

КАЧМАРЧИК С. Г., кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри англійської філології

Національний університет біоресурсів і природокористування України

E-mail: svitlana.kachmarchik@gmail.com

ORCID 0000-0002-7757-1456

Анотація. Емоційний стан людини є одним із визначальних факторів професійного життя, а повноцінне психічне здоров'я – запорукою професійної діяльності. Робота науково педагогічних працівників (далі НПП) полягає в тому, що кожного дня виникає багато різноманітних ситуацій із високою емоційною напругою, інтенсивністю міжособистісного спілкування, необхідністю розв'язання конфліктних ситуацій. Зважаючи на це, проблема виявлення, профілактики і подолання професійного та емоційного вигорання у НПП завжди актуальна. В статті опрацьовано науковий матеріал, щодо сутності синдрому «професійного та емоційного вигорання»; проаналізовано причини та основні характеристики означеного синдрому; розроблено та впроваджено психологічні засоби для оцінки і профілактики професійного стресу, як одного з основних джерел зниження ефективності праці та порушень психічного і фізичного здоров'я професіоналів, а отже емоційного вигорання; запропоновано шляхи його попередження. Автори зазначають, що соціальна відповідальність за якість викладання, надмірна зайнятість, неналежна зарплатня, робота з великим потоком інформації стають причиною професійного вигорання. Запобігти можна, якщо виявити проблему вчасно, звернути увагу, в першу чергу, на себе, як особистість, підняти самооцінку розвивати стійкість до стресу. Якщо людина знає чого хоче, знаходиться в балансі і комфорті зі своїм «я», не звертаючи увагу на інших, вона стає нечутливою до професійного вигорання. Проаналізувавши велику кількість матеріалу, а саме порад, заходів попередження як емоційного так і професійного вигорання, автори звертають увагу на об'єктивні та суб'єктивні фактори ризику і пропонують низку заходів задля їх усунення.

Ключові слова: професійне вигорання, адаптаційний синдром, душевна рівновага, деперсоналізація, редукція особистих досягнень, ригідність.

Актуальність (Introduction). Інформаційне навантаження, яким характеризується сучасне століття, швидка зміна суспільно-політичних, економічних, морально-духовних, людських цінностей ставить перед особистістю неймовірну кількість проблем. Одна з них – це обґрунтований професійний вибір, становлення і розвиток особистості професіонала. Від його позитивного вирішення залежить не

тільки фізичне життя людини, але й власне емоційне благополуччя та особистісне самоствердження. Але, на жаль, часто-густо професійна діяльність вносить свої негативні корективи у професійну діяльність людини. Вона стає байдужою до раніше улюбленої професійної діяльності, знижується ефективність праці, знецінюється спілкування із професійною групою, професійні завдання виконуються

© Піскунова Л. Е., Качмарчик С. Г.

на репродуктивному рівні, підвищується тривожність і переважають негативні емоційні переживання. Психологи констатують: дія поля професійного вигорання внаслідок внутрішнього накопичення особистістю негативних емоцій призводить до виснаження особистісних, емоційних та енергетичних ресурсів. Емоційне благополуччя фахівця є одним із визначальних факторів професійного життя, а повноцінне психічне здоров'я – важливою умовою професійної діяльності [1].

Робота науково педагогічних працівників (далі НПП) полягає в тому, що кожного дня виникає багато різноманітних ситуацій із високою емоційною напругою, необхідністю розв'язання конфліктних ситуацій, інтенсивністю міжособистісного спілкування. Тому освітяни витрачають багато зусиль та енергії, щоб встановити довірливі стосунки зі студентами, колегами по роботі, керівництвом закладу освіти, а також щоб зберігати спокій та управляти власними емоціями у діловому спілкуванні. Зважаючи на це, проблема виявлення, профілактики і подолання професійного та емоційного вигорання у НПП завжди актуальна.

Мета (Purpose) дослідити особливості синдрому «професійного та емоційного вигорання» у НПП. Означена мета обумовила вирішення наступних завдань:

- опрацювати науковий матеріал, щодо сутності синдрому «професійного та емоційного вигорання»;
- проаналізувати причини та основні характеристики означеного синдрому;
- розробити та впровадити психологічні засоби для оцінки і профілактики професійного стресу, як одного з основних джерел зниження ефективності праці та порушень психічного і фізичного здоров'я професіоналів, а отже емоційного вигорання;
- запропонувати шляхи його попередження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій (Analysis of recent researches and publications). Термін «професійне вигорання» (англійською мовою – «burnout») ввів американський психіатр Х. Дж. Фрейденбергер у 1974 році для позначення психічного стану здорових людей, які постійно перебувають у емоційно перевантаженій атмосфері у зв'язку з тим, що їх професійна діяльність вимагає інтенсивного спілкування.

Подальші дослідження цього феномену стосувалися професійної діяльності медичного персоналу та працівників соціальної сфери [3,7,9,12]. Дослідженням цієї проблематики займалися як зарубіжні так і вітчизняні психологи.

Передумовою виникнення поняття «вигорання» вважають праці Г. Сельє, який вважав, що стрес, або загальний адаптаційний синдром це фізіологічна реакція людського організму, яка виникає внаслідок впливу фізичних, хімічних та органічних чинників. Автор виділяє три стадії стресу: 1) стадія тривоги; 2) стадія резистентності – стадія максимальної адаптації та повернення до душевної рівноваги; 3) третя стадія – коли, занадто довго впливають зовнішні чинники стресу, а це, в свою чергу, провокують синдром «професійного вигорання».

Наприкінці ХХ ст. проблема вигорання набуває наукових обрисів. У 1976 році до вивчення феномену «вигорання» долучилась американський соціальний психолог К. Маслач, яку вважають одним із найавторитетніших науковців у цьому напрямку. Дослідник К. Маслач внесла нові характеристики до поняття «burnout» – це синдром фізичного та емоційного виснаження, для якого характерний розвиток негативної самооцінки, негативне ставлення до роботи, втрата розуміння та співчуття по відношенню до клієнтів або пацієнтів. У зарубіжній науковій літературі чітко прослідковується динамічний розвиток представленої проблематики. Якщо Фрейденбергер описує умови, які необхідні для формування вигорання, такі як: інтенсивне спілкування з

пацієнтами (клієнтами) в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги, тобто при виконанні своїх професійних обов'язків, то К. Маслач вказує на зміни, які відбуваються вже безпосередньо у професіонала.

Досить поширеним є термін «*wearout*», що у перекладі з англійської означає «*зношуватися, вимотуватися, виснажуватися*».

Для визначення феномену «вигорання» вживаються такі поняття: синдром психічного вигорання, психологічне вигорання, емоційне вигорання, професійне вигорання.

Борщенко В. В. зазначає, що викладацька діяльність пов'язана зі стресогенними чинниками, які спричиняють різноманітні професійні стреси, внаслідок чого виникає синдром професійного вигорання: «... вже під час навчання у вищому педагогічному навчальному закладі майбутні педагоги повинні набути знань щодо проявів зазначеного синдрому, причин його виникнення й набути практичних умінь його профілактики» [1, с. 5].

Як зазначає у своєму дослідженні Главацька О. «загроза виникнення синдрому професійного вигорання залежить, окрім віку, ще й від статі працівника». Працівникам-жінкам, яких серед професіоналів даного напрямку значно більше, окрім боротьби зі щоденними професійними стресами, необхідно вести домашній побут і знаходити час для сім'ї та дітей [3].

В результаті проведеного власного опитування Прокопенко І. В. зазначає, що педагоги з досить суттєвим стажем навчальної діяльності окреслюють власні проблеми так: «маю труднощі у виконанні своїх професійних функцій, оскільки мої здібності й інформація, що отримується, недостатні для впровадження необхідних змін», «поява песимістичного настрою, почуття безнадійності і провини щодо діяльності й осіб, пов'язаних із моєю професійною діяльністю»,

«нові директиви, вказівки і зміни в діяльності впроваджуються швидше, ніж можу їх використати» тощо [8].

У МКХ-10 синдром емоційного вигорання знаходиться під рубрикою Z.73.0 «Стрес, що пов'язаний з труднощами підтримки нормального способу життя». Синдром емоційного вигорання є прихованою проблемою, оскільки, розвивається практично непомітно, може призводити до серйозних соціальних (зниження якості роботи, догляд зі спеціальності, зростання професійних помилок тощо) і медичних наслідків (розвиток депресії, залежностей від психоактивних речовин, суїцидів).

Виникнення синдрому вигорання пов'язують з віковими, гендерними, національно-культурними аспектами особистості, а також з фізіологічними ознаками – типом нервової системи, збуджуваністю та рівнем стійкості до стресу, фрустрації [10].

Згідно визначенню ВООЗ (2001) «синдром вигорання (burnout syndrome) – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі і втомою, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю або інших психоактивних речовин з метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки. Цей синдром, зазвичай, розцінюється як стрес-реакція у відповідь на безжальні виробничі і емоційні вимоги, що походять від зайвої відданості людини своїй роботі з супутньою цьому зневагою до сімейного життя або відпочинку.

На сьогоднішній день синдром вигорання розглядається як довготривала стресова реакція, яка виникає як наслідок дії на людину хронічних професійних стресів середньої інтенсивності. У зв'язку з цим, ми розглядаємо синдром вигорання як «професійне вигорання», що потенціює деформацію особистості професіонала.

© Піскунова Л. Е., Качмарчик С. Г.

Професійне вигорання – багатовимірний, пов'язаний з роботою, і, насамперед, психічний синдром, який виникає на різних етапах професійної діяльності нормальних людей та характеризується поступовою втратою під дією пролонгованого професійного стресу емоційної, когнітивної і фізичної енергії, і виявляється у симптомах психоемоційного виснаження, хронічної втоми [13].

До типових *симптомів професійного вигорання* належать:

- *фізичні* (втома, втомлюваність, виснаження; безсоння, запаморочення, розлади травлення; біль у серці; нудота, тремтіння; артеріальна гіпертензія; утруднене дихання; коливання ваги; скарги на погане самопочуття загалом та ін.);

- *емоційні* (нестача емоцій, не емоційність; песимізм, цинізм, черствість у роботі та особистому житті; байдужість; фрустрація, відчуття безпомічності, безнадійності; агресивність, дратівливість; тривога, посилення ірраціонального неспокою, нездатність зосередитися; депресія, почуття провини; втрата ідеалів, надій чи професійних перспектив; збільшення деперсоналізації своєї чи інших (люди починають сприйматися безликими); переважання почуття самотності) та ін.;

- *поведінкові* (постійне бажання зробити перерву, відпочити; запізнення; байдужість до їжі; відсутність фізичних навантажень; пошук виправдання у палінні, вживанні кави, алкоголю, ліків, інших психоактивних речовин та ін.);

- *інтелектуальні* (зниження інтересу до нових теорій, ідей, альтернативних підходів у роботі; байдужість до новинок, нововведень; відмова від участі у розвиваючих експериментах; формальне виконання роботи тощо);

- *соціальні* (низька соціальна активність, зниження (відсутність) інтересу до колишніх захоплень, хобі, сфери дозвілля; обмеження соціальних контактів тільки вимушеними; відчуття ізоляції,

недостатньої підтримки з боку сім'ї, друзів, колег; нерозуміння оточуючими та ін.) [11].

Результати (Results of the research). Всього півстоліття тому вважалося, що фахівці так званих небезпечних професій підлягають професійному вигоранню: поліція, рятувальники та інші, робота яких пов'язана з щоденним ризиком. А також ті, хто працює з людьми. Але в 2022 році був прийнятий одинадцятий перегляд міжнародної класифікації захворювань та проблем зі здоров'ям (ICD - 11), в якій професійне(емоційне) вигорання визначається синдромом, тобто реальним клінічним станом здоров'я пацієнта. Тому при виконанні дослідження ми орієнтувались на визначення причин даного синдрому і, найголовніше, запропонувати рекомендації для профілактики професійного вигорання.

Нами було проведено дослідження особливостей емоційного вигорання викладачів різних факультетів, що працюють в НУБіП України. У дослідженні були використані такі методики: Тестопитувальник Л. Піскунової (Додаток 1) на визначення суб'єктивних та об'єктивних чинників професійного виснаження; Тест двадцяти висловлювань (М. Кун, Т. Макпартленд; Модифікація Т. В. Румянцевой); Колірний тест Люшера. Тест на «Ваш рівень тривоги, стресу і депресії (Тест IDR-ASD).

Першим етапом роботи були досліджані часові періоди, коли відбувається загострення стану викладачів, який ми назвали періодом «Постійного хронічного стресу». Результати виявились прогнозованими. Найстресові періоди для викладачів, і не тільки нашого університету – період сесії.

Так, як викладачі, що приймали участь у тестуванні, надавали результати на протязі тривалого періоду (2017 – 2020 навчальні роки) – дослідження проводились з одними і тими ж респондентами протягом 4 років, тестування проводилось незалежно від зайнятості на нав-

чанні, а саме: початок вересня, кінець листопада, грудень, квітень, кінець травня. Для порівняння використовувались результати тестування, що проводились в середині, або кінці серпня. Листопад, грудень, травень – місяці, які ми відносимо до «стресового періоду». У досліджуваній групі переважали жінки 35 – 50 років. В цілому, стаж досліджуваної групи коливався від 10 – 20 років (25 років – 15% респондентів).

Виходячи із результатів тестопитувальника та тесту «Тест двадцяти висловлювань» вдалось умовно розділити досліджуваних за психофізіологічними особливостям. Була виділена група інтровертів та екстравертів. Також із-за особистого знайомства та спільної довготривалої праці була виділена група, яку ми означили, як «професійний педантизм». Респонденти, що були віднесені до цієї групи мали певні особливості характеру: максималізм, досконалість виконання роботи, категоричність суджень, підвищена відповідальність і схильність жертвувати власними інтересами, схильність ідеалізувати навколишній світ, готовність обстоювати свої принципи та переконання, недооцінка своїх сил та можливостей.

Виходячи із отриманих результатів тестів, були виділені наступні стадії та ознаки професійного вигорання:

- Фізіологічні сигнали. Надмірна захопленість робочим процесом, що призводить до спустошеності і втоми вичерпності емоційних ресурсів, викликане власною роботою. Погіршення уваги. Часті стреси поступово зменшують життєву енергію, а організм все сильніше фізіологічно відзивається на них – зниження, або навпаки зростання апетиту, часті головний біль та безсоння. У сесійний період стан майже у 95% респондентів відповідав цим ознакам.

- Відчуження. Втрата інтересу до роботи. Апатія, постійна загальмованість. У взаєминах з колегами відчувається відстороненість. Байдужість по від-

ношенню до студентів, саркастичні репліки, щодо матеріальної бази університету та відношення до країни в цілому. Звертаємо увагу, у 96% респондентів знижується у «стресовий період» самооцінка. У 37% рівень самооцінки залишається уже без зміни і в наступні періоди. У стадії «відчуження», як не дивно, опинились і викладачі зі стажем 5 – 8 років, що викликає занепокоєння, так як цей стан складніше помітити ніж емоційний стан у викладачів з поважним стажем. Молоді викладачі, в цілому, і самі не розуміють ризик, видаючи власну відповідь організму як частину становлення професійного викладача.

- Виснаження. Постійне почуття тривоги, апатія, спалахи роздратування все частіше. Психосоматичні реакції, як захисна установка організму загострюються – приступи нудоти, біль у шлунку, втрата, або зайва вага. Агресивність до нововведень керівництва, або, навіть, до якогось елементарного доручення. Як описують респонденти – навіть смс в професійних Viber-групах відкликаються організмом прискореним серцебиттям. Потрібно відмітити, що за даними ознаками стадії «виснаження» у період кінець листопада – грудень перебували 68% респондентів і цей стан характеризувався ними, як хронічний – на протязі декількох років емоційний стан у цей період не змінюється. За поясненням викладачів – такий стан – результат хронічної напруженої психоемоційної діяльності: необхідність підтримувати рівень підготовки під час викладання, слідкувати за потоком неймовірної кількості інформації з різних джерел та дефіцит часу на опрацювання її.

- Розчарування та незворотність. Завершальна стадія, що характеризується депресією, загостренням хронічних захворювань, при цьому будь-яка залежність, чи то від ліків, чи нікотину, кофеїну, алкоголю, яка поступово збільшується. Різкий перехід від психомоторного збудження до загальмованості; почуття меншовартості або безпідставне почуття

© Піскунова Л. Е., Качмарчик С. Г.

вини; рецидивуючі думки про смерть. На щастя, серед викладачів, що приймали участь в опитуванні, жоден не ввійшов за характеристикою у цю стадію(на скільки можна довіряти відповідям у тестах). Так, як у цій стадії людина повинна попроситись із роботою і без психоаналізу навряд чи зможе впоратись.

Проаналізувавши велику кількість матеріалу, а саме порад, заходів попередження як емоційного так і професійного вигорання, звернули увагу на об'єктивні та суб'єктивні фактори ризику і хочемо запропонувати низку заходів. А саме, особистісні заходи: бути уважним до себе – це допоможе своєчасно помітити симптоми втоми; знаходити час для себе і сім'ї, не забувати про 8-годинний робочий час – правильно розподіляти час роботи і відпочинку. Гарний, не менше восьми годин сон. Для молодих викладачів, нагадуємо, трудовголізм – один із факторів ризику розвитку синдрому вигорання. Особливо трудовголіки, орієнтовані на процес, а не на результат, зациклені на роботі. Такі трудовголіки не вміють заохочувати себе за успішно вирішені професійні завдання. Для них характерна низька якість життя і, в більшості, неблагополуччя в сімейних відносинах.

До соціально-психологічних факторів ризику можемо віднести:

- Фінансово-соціальна складова – соціальні гарантії і можливість забезпечувати родину, впевненість і можливість відновлювати ресурси. Відмітимо, використання відпочинку для додаткового заробітку позбавляє можливості повноцінно відновлюватись організму. Для викладачів нашого університету можливість додаткового заробітку знижується до мінімуму, так як завантаженість аудиторним навчанням, так і перевіркою самостійної роботи студентів унеможливорює це. Звертаємо увагу і на те, що у викладача не може бути півтори чи дві ставки – тоді людина або вигорає, або входить у стадію деперсоналізації – цинічне, байдуже, негуманне ставлення до ро-

боти та студентів, за винятком, викладачі, що справляються з таким навантаженням, потребують вдвічі більше часу для відновлення. Це вмикається психологічний захист, який береже людину від вигорання, перетворюючи її на робота.

- Хаотична організація діяльності – нечітка організація і планування праці, суперечлива інформація, вимагання виконання завдань на «вчора» в режимі повсякденної діяльності, нагальність завдань «бюрократичної ієрархії».

- Психологічна атмосфера професійної діяльності. Конфліктність з колегами і керівництвом. Запобігання синдрому професійного вигорання багато в чому залежить від керівництва. Тому керівник будь-якої ланки повинен застосовувати такі методи:

- в колективі досвідчені викладачі навчають молодих колег, щоб підтримувати їх на початковому етапі роботи; керівник повинен приділяти увагу корпоративній культурі;

- навчанню і розвитку співробітників. Викладач повинен проходити курси підвищення кваліфікації, конференції, семінари, майстер-класи. У такий спосіб викладач не лише покращить свою підготовку, але й відчуватиме себе потрібним. Постійне удосконалення умов праці – облаштовані аудиторії, лабораторії, гнучкий графік, якщо це не заважає робочому процесу. Повний соціальний пакет – в першу чергу, обов'язковий медогляд на базі будь-якої лікарні, оплачений університетом.

Висновки і перспективи (Discussion). Синдром професійного вигорання належить, в більшості випадків, до особистісної деформації. Це реакція наукового працівника на стреси, зумовлені професійною діяльністю, що містять фізичні, психологічні, психофізіологічні та поведінкові компоненти. Представники професій, чия діяльність пов'язана з інтенсивним спілкуванням, рано чи пізно починають відчувати такі симптоми: втома, занижена самооцінка, скарги на здоров'я,

увагу, в першу чергу, на себе, як особистість, підняти самооцінку розвивати стійкість до стресу. Якщо людина знає чого хоче, знаходиться в балансі і комфорті зі своїм «я», не звертаючи увагу на інших, вона стає нечутливою до професійного вигорання.

Тест на визначення емоційного стану

Bik

Екстравертованість так\ні

Інтровертованість так\ні

Особистісні характеристики:

[illegible]

ф	Почуття дискомфорту;													
ф	Часті головні болі;													
ф	Зайва вага;													
0ф	Безсоння;													
1ф	Залежність від нікотину, кофеїну, алкоголю.													
2ф	Постійні розлади шлунко-кишкового тракту													
3ф	Постійний загальмований сонливий стан, бажання спати протягом усього дня.													

¹**Реактивність** – це особливості реакції особистості на подразники, що виявляються в темпі, силі та формі відповіді, а найяскравіше – в емоційній вразливості, і відображаються на ставленні особистості до навколишньої дійсності та до самої себе.

²**Ригідність** – (з [лат.](#) *Rigidus* – твердий) — складність або нездатність перебудуватися при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини.

Соціально-психологічні характеристики														
с	Спустошеність													0
с	Негативна професійна установка													
с	Небажання передбачити позитивні результати у власному житті і професії													
с	Зростання напруги у спілкуванні з колегами по роботі, друзями та знайомими													
с	Емоційне спустошення													
с	Відчуття вини та непотрібності													
с	Нездатність ухвалювати рішення													
с	Підвищення неадекватної критичності													
с	Байдужість													
0с	Почуття провини, невпевненості, образи, підозри													
Поведінкові характеристики														
п	Деформація стосунків з іншими													
п	Цинічне ставлення до праці													

© Піскунова Л. Е., Качмарчик С. Г.

HUMANITARIAN STUDIOS: PEDAGOGICS, PSYCHOLOGY, PHILOSOPHY Vol 13(4) 2022

п	Хворобливе та нав'язливе усвідомлення фахової некомпетентності в своїй професійній сфері																			
п	Усвідомлення відсутності результативності																			
п	Тенденція до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів																			
п	Обмеження можливих шляхів професійного зростання																			
п	Відчуття, що роботу виконувати стає все складніше і складніше																			
п	Зміна свого робочого режиму дня (рано приходите на роботу і пізно йдете або, навпаки, пізно приходите на роботу і рано йдете)																			
п	Незалежно від необхідності, берете роботу додому, але вдома її не робите																			
0п	Байдужість до результатів																			
1п	Витрата більшої частини робочого часу на виконання автоматичних і елементарних дій																			
2п	Відсторонення від співробітників та студентів																			
3п	Бажання змінити професійну діяльність																			

Інше

Методика опрацювання тестопитувальника

1. Σ характеристик (0) – 6(якщо 4о $\geq$ 5балів) – 5(якщо 5о $\geq$ 4-8балів) – 5(якщо 6о $\geq$ 5) – 6 (якщо 7о $\geq$ 5)
 2. Σ характеристик (ф) – 5(якщо 11ф – ця характеристика проявлялась останні 5 років)
 3. Σ характеристик (с)
 4. Σ характеристик (п) – 5(якщо 7п $\geq$ 6 балів(тільки, якщо Вам 45 років))
- Загальні розрахунки: Σ (о) + Σ (ф) + Σ (с) + Σ (п)
- 90 -100 - «Фізіологічні сигнали»
 - 101- 280 «Відчуження»
 - 281- 320 «Виснаження».
 - > 321 «Розчарування та незворотність».

Список використаних джерел

1. Бещук-Венгерська Н. В. Профілактика синдрому професійного

вигорання у педагогів. Методичний посібник. Вінниця: ММК. 2015. С. 176.

© Піскунова Л. Е., Качмарчик С. Г.

HUMANITARIAN STUDIOS: PEDAGOGICS, PSYCHOLOGY, PHILOSOPHY Vol 13(4) 2022

2. Борщенко В. В. Підготовка майбутніх учителів до профілактики виникнення синдрому «професійного вигорання». Молодий вчений. 2016. № 11.1 (38.1). С. 5-7.

3. Главацька О. Особливості професійного вигорання соціальних працівників. Social Work and Education. 2017. Том. 4, № 2. С. 46-62.

4. Грищук О. V. Проблема синдрому емоційного вигорання викладачів у працях українських дослідників. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. 2013. Випуск 38. С. 258-262.

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 / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир: Вид-во Євенок О. О. 2017. С. 62-67.

6. Омері І. Д. Синдром «професійного вигорання» у педагогів як наслідок надмірного емоційного виснаження. Фестиваль науки у Київському ун-ті ім. Бориса Грінченка, м. Київ, 12-16 травня 2014 р. URL: <http://kubg.edu.ua>. URI: <http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/6938>.

7. Пономарева Г. А. Синдром «емоціонального вигорання» у педагогов, працюючих с особами дітьми» и способы его профилактики в условиях образовательного учреждения. Специальная психология. 2006. № 1 (7). С. 48-57.

8. Прокопенко І. В. Концептуальні засади профілактики професійного вигорання викладача закладу вищої освіти. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 5: Педагогічні науки: реалії та перспективи: зб. наук. праць / Міністерство освіти і науки України, Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. Київ: Видавничий дім «Гельветика». 2020. Вип. 76. С. 130-133.

9. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери: методичні рекомендації / за заг. ред. М. Л. Авраменка. Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів. Львів. 2008. 53 с.

10. Сидорчук Н. Г., Тригубчук М. Ю. Особливості професійного здоров'я викладача закладу вищої освіти та синдром професійного вигорання. Андрагогічний вісник: наук. електр. журнал (9). 2018. С. 102-113.

11. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. Київ. 2006. 365 с.

12. Соціально-психологічні чинники розвитку «синдрому вигорання» серед медичного персоналу. Вінницький національний медичний університет. 2020. Режим доступу: <https://emergency.vnmu.edu.ua/2020/03>.

13. Шапоїд І. В. Психологічні особливості синдрому «професійного вигорання» працівників освітньої сфери. Відділ освіти Кам'янець-Подільської районної державної адміністрації. 2016. 77 с.

14. Якимчук О. Психологічні особливості професійного вигорання

особистості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки: зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. Вип. 16 (61). С. 110-119.

References

1. Avramenko, M. L. (2008). Profilaktyka profesiinoho vyhoranniapracivnykiv socialnoi sfery: metodychni rekomendacii uchrezhdeniia [Prevention of professional burnout of social workers: methodical recommendations]. Vseukraiinskyi centr profesiinoy reabilitacii invalidiv. Lviv. 53 p.
2. Beschuk-Venherska, N. B. (2015). Profilaktyka syndromu profesiinoho vyhorannia u pedahohiv [Prevention of professional burnout syndrome in teachers]. Manual. Vinnytsia: MMK. 176 p.
3. Borshhenko, V. V. (2016). Pidhotovka maibutnih vchyteliv do profilaktyky vynyknennia syndromu «profesiinoho vyhorannia» [Preparation of future teachers for the prevention of the syndrome of «professional burnout»]. Molodyi vchenyi. No. 11.1 (38.1). Pp. 5-7.
4. Hlavatska, O. (2017). Osoblyvosti profesiinoho vyhorannia socialnih pracivnykiv [Peculiarities of professional burnout of social workers]. Social Work and Education. Vol. 4. No. 2. Pp. 46-62.
5. Hryczuk, O. V. (2013). Problema syndromu emociinoho vyhorannia vykladachiv u praciah ukraiinskykh doslidnykiv [The problem of emotional burnout syndrome in the works of Ukrainian researchers]. Aktualni problemy psykholohii: zb. nauk. prac Instytutu psykholohiyi im. G. S. Kostuka NAPN Ukrainy.

Organizaciina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia. Socialna psykholohiia. No. 38. Pp. 258-262.

6. Maksymenko, S. D., Karamushka, L. M., Zaichykova, T. V. (2006). Syndrom «profesiinoho vyhorannia» ta profesiina kariera pracivnykiv osvitnih orhanizacii: henderni aspekty [«Professional burnout» syndrome and the professional career of employees of educational organizations: gender aspects]. Kyiv. 365 p.

7. Myronchuk, N. M. (2017). Profesiine vyhorannia vykladacha vyschoi shkoly: chynnyky, oznaky, sposoby protydii [Professional burnout of a teacher of high school: factors, signs, countermeasures]. Teoretychni i metodychni zasady rozvytku i samovdoskonalennia osobystosti pedahoha-novatora v konteksti modernizacii novoi ukraiinskoii shkoly: zb. nauk.-metod. prac. Zytomyr: Vyd-vo Yevenok O. O. Pp. 62-67.

8. Omeri, I. D. (2014). Syndrom «profesiinoho vyhorannia» u pedahohiv iak naslidok nadmirnoho emociinoho vysnazhennia [Syndrome of «professional burnout» in teachers as a consequence of excessive emotional exhaustion]. Festyval nauky u Kyivskomu un-ti im. Borysa Hrinchenka. Kyiv. URI: <http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/6938>.

9. Ponomariova, H. A. (2006). Sindrom «emocionalnoho vyhorannia» u pedahohov, rabotauschih s osobymi detmi i sposoby eho profilaktiki v usloviiah obrazovatelnoho uchrezhdeniia [Syndrome of «emotional burnout» among teachers working with special children and methods of its prevention in the conditions of an educational institution]. Specialnaia psiholohiia. No. 1(7). Pp. 48-57.

© Піскунова Л. Е., Качмарчик С. Г.

10. Prokopenko, I. V. (2020). Konceptualni zasady profilaktyky profesiinoho vyhorannia vykladacha vyschoho zakladu [Conceptual principles of prevention of professional burnout of a teacher of a higher education institution]. Naukovyi chasopys Nacionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Kyiv: Vydavnychiy dim «Helvetyka». No. 76. Pp. 130-133.
11. Shpakoiid, I. V. (2016). Psyholohichni osoblyvosti syndromu «profesiinoho vyhorannia» pracivnykiv osvitianskoi nyvy [Psychological features of the syndrome of «professional burnout» of workers in the field of education]. Viddil osvity Kam'ianets-Podilskoi raionnoi derzhavnoi administracii. 77 p.
12. Socialno-psyholohichni chynnyky rozvytku «syndromu vyhorannia» sered medychnoho personalu [Socio-psychological factors in the development of «burnout syndrome» among medical personnel]. Vinnytskii nacionalnyi medychnyi universytet. <https://emergency.vnmu.edu.ua/2020/03>.
13. Sydorchuk, N. H., Tryhubchak, M. Yu. (2018). Osoblyvosti profesiinoho zdorovia vykladacha zakladu vyschoi osvity ta syndrom profesiinoho vyhorannia [Peculiarities of the professional health of a teacher of a higher education institution and the syndrome of professional burnout]. Andrahohichniy visnyk: nauk. elektr. zhurnal. No. 9. Pp 102-113.
14. Yakymchuk, O. (2021). Psyholohichni osoblyvosti profesiinoho vehorannia osobystosti [Psychological features of professional burnout]. Naukovyi chasopys Nacionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Psyholohichni nauky: zb. nauk. prac. No. 16 (61). Kyiv. Pp. 110-119.

FEATURES OF PROFESSIONAL BURNOUT OF A TEACHER IN INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION AND WAYS OF ITS PREVENTION

Piskunova L., Kachmarchyk S.

Annotation. *A person's emotional state is one of the determining factors of professional life, and full mental health is the key to professional activity. The work of scientific-pedagogical staff (hereinafter SPS) consists in the fact that many different situations arise every day with high emotional tension, intensity of interpersonal communication, and the need to resolve conflict situations. Considering this, the problem of detection, prevention and overcoming of professional and emotional burnout of SPS is always relevant. The article elaborates scientific material on the essence of the syndrome of "professional and emotional burnout"; the causes and main features of the specified syndrome were analyzed; developed and implemented psychological tools for the assessment and prevention of professional stress, as one of the main sources of reduced work efficiency and violations of the mental and physical health of professionals, and therefore emotional burnout; ways of its prevention were proposed. The authors note that social responsibility for teaching quality, excessive employment, inadequate salary, work with a large flow of information become the cause of professional burnout. It can be prevented if you identify the problem in time, pay attention, first of all, to yourself as a person, raise your self-esteem and develop resistance to stress. If a person knows what he wants, is in balance and comfort with his self, without paying*

© Піскунова Л. Е., Качмарчик С. Г.

HUMANITARIAN STUDIOS: PEDAGOGICS, PSYCHOLOGY, PHILOSOPHY Vol 13(4) 2022

attention to others, he becomes insensitive to professional burnout. Having analyzed a large amount of resources, namely advice, measures for of both emotional and professional burnout, the authors pay attention to objective and subjective risk factors and offer a number of measures to eliminate them.

Key words: *professional burnout, adaptation syndrome, mental balance, de-personalization, reduction of personal achievements, rigidity*