

## КОНЦЕПТУАЛЬНІ ЗАСАДИ ПРОФІЛАКТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧА ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Обґрунтовано важливість підготовки й підвищення фахового рівня викладачів закладів вищої освіти шляхом оновлення теоретико-методичних основ професійно-особистісного розвитку викладачів. Показано, що зусилля науковців потрібно спрямувати насамперед на профілактику професійного вигорання педагога, а не обмежуватися професійним розвитком його діяльності. Встановлено, що в розвитку педагогічної фаховості викладача вищої школи важливими є: розмаїття й різні варіанти форм і змісту професійно-особистісного розвитку залежно від потреб педагога; урахування його запитів, потреб, індивідуального рівня педагогічної фаховості; добровільні участь і вибір освітньої траєкторії розвитку педагогічної фаховості викладача, можливий перехід від одної форми до іншої та поєднання цих форм тощо. Обґрунтовано концептуальні засади профілактики професійного вигорання викладача закладів вищої освіти: професійне вигорання виявляється поступово й істотно залежить від умов праці й індивідуальної опірності викладача стресу; основними ознаками синдрому професійного вигорання є вичерпання емоційне і психологічне, деперсоналізація, відчуття приниження власної гідності тощо; чинниками розвитку педагогічної фаховості викладачів вищої школи, значення неперервної освіти та «освіти впродовж життя»; потреба у вивченні мотивації фахово-особистісного розвитку викладачів-початківців; ефективність впровадження єдиного науково-методичного освітнього простору; важливість особистісно-орієнтованого підходу тощо; профілактика передбачає ґрунтовний аналіз причин професійного вигорання викладачів: невідповідні фахові підготовка й розвиток у професійній діяльності; вузькопрофесійна орієнтація; несвідомий вибір фаху педагога; недостатня мотивація в професійній діяльності; труднощі професійного, економічного й управлінського характеру тощо; позитивний вплив на запобігання професійному вигоранню мають акцентування принципів розвитку педагогічної фаховості викладача вищої школи (диверсифікації, особистісно-орієнтованого підходу, оптимальності змісту, форм, методів розвитку педагогічної фаховості; відкритості й доступності тощо).*

**Ключові слова:** заклад вищої освіти, викладач, концептуальні засади, профілактика, професійне вигорання, професійний розвиток, деперсоналізація, фаховість, мотивація професійної діяльності.

Професія викладача насичена стресогенними чинниками, які викликають 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]. Рівень професійного вигорання серед викладачів через специфіку фаху вважається одним із найвищих.

Актуальність вивчення синдрому емоційного вигорання зумовлюється підвищеною стресогенністю умов життєдіяльності, у яких перебувають викладачі. Ця проблема є настільки складною, що в деяких країнах професійне вигорання офіційно визнано захворюванням [4]. Особливої значущості набуває проблема професійної підготовки викладачів економічних дисциплін, здатних розвивати економічне мислення, формувати економічну культуру, здійснювати підготовку до підприємницької діяльності майбутніх фахівців, конкурентоспроможних на ринку праці. Це потребує осучаснення професійної підготовки викладачів економічних дисциплін у вітчизняних закладах вищої освіти на основі оновлення змісту, вдосконалення форм і методів викладання, запровадження інноваційних технологій навчання [7, с. 3]. Наукові дослідження особливостей педагогічної діяльності показали, що праця викладача «є у групі ризику, характеризується напруженістю, підвищеною відповідальністю, наявністю широкого кола обов'язків, що зумовлює її хронічну стресогенність.

Проблемі підготовки викладача та запобігання негативних явищ у його професійній діяльності присвячено низку праць у науково-педагогічній літературі. Питання синдрому професійного вигорання досліджували зарубіжні й вітчизняні науковці: В. Борщенко [1], Л. Волошко [2], Т. Ковалькова [4], Н. Мирончук [8], О. Обривкіна [9], В. Овсяннікова [10] та інші. Діяльність викладачів постійно пов'язана зі спілкуванням із великою кількістю осіб, тому вони схильні до симптомів поступового емоційного стомлення. До того ж професійна діяльність викладача зобов'язує мати високий рівень професіоналізму, легко й швидко адаптуватися до складних умов педагогічної діяльності й адекватно реагувати на різні обставини» [2, с. 72]. Однак реформування в системі вищої національної освіти практично не розв'язує проблеми стосовно достатньої підготовки викладачів вищої школи та їхнього фахового росту. Заходи, вжиті на державному й локальному рівнях, є переважно фрагментарними й формальними.

Водночас, незважаючи на низку важливих напрацювань щодо порушеної проблеми, поза увагою дослідників залишилися малодослідженими важливі питання щодо рівня професійного вигорання у викладачів вищої школи залежно від профілю професійної діяльності. Це зумовило вибір тематики статті.

**Мета статті** – обґрунтувати концептуальні засади профілактики професійного вигорання викладача закладу вищої освіти.

Останнім часом спостерігаємо істотне розшарування віку, часу перерви в навчанні, інтелектуального рівня, місця проживання, особливо у студентів-заочників педагогічних спеціальностей, тощо. Педагоги

із 20–30-річним стажем 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. Зазначені проблеми віддзеркалюють явище професійного вигорання педагогів, явище, яке ми аналізуємо впродовж тривалого часу. Це вкрай негативне явище, що послаблює фахову діяльність людини. Виконання фахових функцій для багатьох професій нерозривне від ризику професійного вигорання. Педагог не обмежується винятково переказуванням знань, тут потрібні відчуття потреб, спостережливість і розуміння індивідуальних здібностей учнів; уміння порозумітися з учнями, їхніми батьками, своїми співробітниками.

Появу синдрому професійного вигорання в державній освіті зумовлює й низький рівень матеріальної винагороди. Відтак у школах ще більша нерівновага між очікуваннями й вимогами, можливостями й умовами, поширені стресові ситуації. У результаті аналізу було виявлено, що найбільший показник відсутності ознак професійного вигорання у викладачів науково-природничого профілю, а найбільший показник наявності тенденції до професійного вигорання у викладачів професійного профілю [12]. Професійне вигорання не відбувається несподівано, а виявляється поетапно й істотно залежить від умов праці й індивідуальної опірності стресу.

За Н. Мирончук [8], об'єктивними чинниками є соціально-економічні перетворення в Україні, які впливають на матеріальну стабільність членів суспільства, психологічний стан і професійне благополуччя; ризик втрати місця роботи через брак коштів, пов'язаний із низьким (відсутнім) фінансуванням і недостатнім набором абітурієнтів під час вступної кампанії; незабезпечення працівника повною робочою ставкою за його бажання працювати повноцінно та якісно; перенавантаження викладача робочими завданнями за відсутності заохочення та відповідної оплати праці тощо. До суб'єктивних чинників цей автор відносить такі: недостатня вмотивованість чи несформованість ціннісного ставлення до професійної діяльності; деякі особистісні характеристики (тривожність, трудоголізм); неадекватність професійних очікувань, самооцінки тощо.

До специфічних чинників професійного вигорання викладачів В. Овсяннікова [10] відносить великий обсяг роботи, який повинен здійснити викладач; багатофункціональність професійної діяльності викладача; особливості комунікативної діяльності викладача; ідеологічну спрямованість професійної діяльності викладача.

Стрес – це стан мобілізації сил організму, тобто нормальна реакція на загрози й труднощі реалізації важливих життєвих завдань. Немодифікований власною активністю стрес – це платформа для виникнення й розвитку синдрому професійного вигорання.

Ризик появи професійного вигорання з'являється через: взаємопов'язані особисті проблеми, їхню кількість та якість; відчуття безпорадності й невдоволення; потребу у збереженні «суспільного обличчя»; недостатній потенціал для досягнення бажаного власного успіху, контролю над моделями навчання тощо.

Основними ознаками синдрому професійного вигорання є: виснаження емоційне і психологічне – результат втоми або надміру контактування з безліччю людей; деперсоналізація – байдуже ставлення до студентів, самоусунення від професійних труднощів, від спілкування, відсутність бажання проводити позааудиторні заняття, звинувачення студентів; відчуття приниження власної гідності. Професійному вигоранню характерні такі симптоми, як: фізичні втоми і біль без конкретних причин, безсоння, неспроможність вирішувати, відчуття провини за результати власної роботи, безініціативність, звинувачення інших у невдачах, нетерплячість і емоційність, втрата зацікавленості, поява алкогольної або нікотинової залежності, цинізм, пасивність у роботі тощо.

Принципами розвитку педагогічної фаховості викладача вищої школи є: принцип диверсифікації; особистісно-орієнтованого підходу; оптимальності змісту, форм, методів розвитку педагогічної фаховості; відкритості й доступності.

Виокремимо актуальні на сьогодні чинники розвитку педагогічної фаховості викладачів вищої школи, за винятком особливостей їхньої науково-педагогічної діяльності, що засвідчують певну складність такої категорії академічного персоналу щодо здійснення основних фахових функцій і забезпечення якості професійної підготовки студентів: значення неперервної освіти та «освіти впродовж життя» як незмінного процесу для фахово-особистісного розвитку молодих викладачів і задоволення їхніх освітніх потреб, забезпечення умов для створення й упровадження особистої освітньої траєкторії; потреба у вивченні мотивації фахово-особистісного розвитку викладачів-початківців для забезпечення можливості пропонування, коригування конкретного змісту, визначення рівня зацікавленості викладачів у власному професійному розвитку і за потреби – залучення механізмів стимулювання; ефективність впровадження єдиного науково-методичного освітнього простору як відкритого освітнього середовища, перебування в якому викладача-початківця дасть змогу обирати власний шлях розвитку педагогічної фаховості, його зміст, форми й варіанти; важливість особистісно-орієнтованого підходу з урахуванням освітніх запитів і потреб викладачів, особистого рівня розвитку їхньої педагогічної фаховості тощо.

На основі викладеного вище нами обґрунтовано такі *концептуальні засади профілактики професійного вигорання викладача закладів вищої освіти*:

- професійне вигорання виявляється поступово й істотно залежить від умов праці й індивідуальної опірності викладача стресу;
- основними ознаками синдрому професійного вигорання є вичерпання емоційне і психологічне, деперсоналізація, відчуття приниження власної гідності тощо;
- чинники розвитку педагогічної фаховості викладачів вищої школи, значення неперервної освіти та «освіти впродовж життя»;
- профілактика передбачає ґрунтовний аналіз причин професійного вигорання викладачів: невідповідні фахові підготовка і розвиток у професійній діяльності тощо;
- позитивний вплив на запобігання професійному вигоранню має акцентування принципів розвитку педагогічної фаховості викладача вищої школи.

**Висновки.** Проведені нами анкетування та опитування показують, що професійне вигорання у викладачів гуманітарних дисциплін дуже нерівномірно розподіляється залежно від навчальних дисциплін. Зокрема, професійне вигорання викладачів економіки в кілька разів більше, ніж викладачів історії та мов. Отож виокремимо дії, що визначають дидактичні процеси в запобіганні професійному вигоранню викладачів: невідповідні фахові підготовка і розвиток у професійній діяльності викладача; вузькопрофесійна орієнтація викладача; несвідомий вибір фаху педагога; недостатня мотивація в професійній діяльності; труднощі професійного, економічного й управлінського характеру.

До подальших напрямів відносимо уточнення та розширення концептуальних засад для викладачів конкретних навчальних циклів чи окремих дисциплін.

#### Використана література:

1. Борщенко В. В. Підготовка майбутніх учителів до профілактики виникнення синдрому «професійного вигорання». *Молодий вчений*. 2016. № 11.1 (38.1). С. 5–7.
2. Волошко Л. Б., Лапенко Т. Г. Особливості професійного вигорання викладача вищого навчального закладу. *Альянс наук* : матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф., м. Дніпропетровськ, 28–29 березня 2013 р. Дніпропетровськ : Біла К. О. 2013. Т. 3. С. 72–75.
3. Грицук О. В. Проблема синдрому емоційного вигорання викладачів у працях українських дослідників. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Т. I: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія, Вип. 38. С. 258–262.
4. Ковалькова Т. О. Вивчення синдрому емоційного вигорання у педагогічних фахівців. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. Київ, 2016. Вип. 24. С. 254–260.
5. Козинець І. І. Педагогічні умови методичної підготовки викладачів економічних дисциплін. *Науковий вісник Донбасу*. 2012. № 4. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd\\_2012\\_4\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2012_4_31) (дата звернення 12.10.2020).
6. Кучерява К. В. Модель розвитку самоосвітньої компетентності майбутніх викладачів економіки. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2018. № 151. Т. 1. С. 85–89. Серія: Педагогічні науки.
7. Мельник О. В. Професійна підготовка викладачів економічних дисциплін у вищих навчальних закладах Німеччини : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / НАПН України, Ін-т проф.-технічної освіти. Київ, 2014. 20 с.
8. 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.
9. Обривкіна О. М. Модель підвищення педагогічної майстерності викладачів економічного профілю. *Витоки педагогічної майстерності* : зб. наук. праць. Полтава, 2011. Вип. 8. Ч. 2. С. 186–193.
10. Овсяннікова В. В. Особливості синдрому професійного вигорання у викладачів вищого навчального закладу. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 1. С. 113–118.
11. 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>.
12. Третякова К., Тимбога М., Стищенко М. Оцінка рівня професійного вигорання у викладачів залежно від професійної діяльності. *Медицина третього тисячоліття* : зб. тез міжвуз. конф. молодих вчених та студентів, м. Харків, 30–31 січня 2019 р. Харків : ХНМУ, 2019. С. 522–524.

#### References:

1. Borshhenko V. V. (2016) Pidgotovka majbutnix uchy`teliv do profilakty`ky` vy`ny`knennya sy`ndromu “profesijnogo vy`gorannya” [Preparation of future teachers for the prevention of the syndrome of “professional burnout”]. *Molodyj vchenyj*. # 11.1 (38.1). S. 5–7 [in Ukrainian].
2. Voloshko L. B., Lapenko T. G. (2013) Osobly`vosti profesijnogo vy`gorannya vy`kladacha vy`shhogo navchal`nogo zakladu. [Features of professional burnout of a teacher of higher education]. *Al`jans nauk* : materialy` VIII Mizhnar. nauk.-prakt. konf., m. Dnipropetrovs`k, 28–29 bereznya 2013 r. Dnipropetrovs`k : Bila K. O. T. 3. S. 72–75 [in Ukrainian].
3. Gry`czuk O. V. (2013) Problema sy`ndromu emocijnogo vy`gorannya vy`kladachivu pracyakh ukrayins`ky`kh doslidny`kiv. [The problem of emotional burnout syndrome in the works of Ukrainian researchers]. *Aktual`ni problemy` psy`khologiyi* : zb. nauk. pracz` Insty`tutu psy`khologiyi im. G. S. Kostyuka NAPN Ukrayiny`. T. I: Organizacijna psy`khologiya. Ekonomichna psy`khologiya. Social`na psy`khologiya, Vy`p. 38. S. 258–262 [in Ukrainian].
4. Koval`kova T. O. (2016) Vy`vchennya sy`ndromu emocijnogo vy`gorannya u pedagogichny`kh fakhivciv. [Study of emotional burnout syndrome in pedagogical specialists]. *Pravny`chy`j visny`k Universy`tetu “KROK”*. Ky`yiv, Vy`p. 24. S. 254–260 [in Ukrainian].
5. Kozy`nec` I. I. (2012) Pedagogichni umovy` metody`chnoy pidgotovky` vy`kladachiv ekonomichny`kh dy`scy`plin. [Pedagogical conditions of methodical training of teachers of economic disciplines]. *Naukovy`j visny`k Donbasu*. # 4. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd\\_2012\\_4\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvd_2012_4_31). [in Ukrainian] (data zvernennia 12.10. 2020)

6. Kucheryava K. V. (2018) Model' rozvy'tku samoosvitn'oyi kompetentnosti majbutnikh vy'kladachiv ekonomiky'. [Model of development of self-educational competence of future teachers of economics]. *Visnyk Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universy'tetu*. #151. T. 1. S. 85–89. Seriya: Pedagogichni nauky'. [in Ukrainian].
7. Mel'nyk O. V. (2014) Profesijna pidgotovka vy'kladachiv ekonomichny'kh dy'scyplin u vy'shny'kh navchal'ny'kh zakladakh Nimechchy'ny' [Professional training of teachers of economic disciplines in higher educational institutions of Germany]: avtoref. dy's. ... kand. ped. nauk : 13.00.04 / NAPN Ukrayiny', In-t prof.-texnichnoyi osvity'. Ky'yiv. 20 s. [in Ukrainian].
8. Myronchuk N. M. (2017) Profesijne vy'gorannya vy'kladacha vy'shhoi shkoly': chy'nny'ky', oznaky', sposoby' proty'diyi. [Professional burnout of a high school teacher: factors, signs, methods of counteraction]. *Teorety'chni i metody'chni zasady' rozvy'tku i samovdoskonalennya osoby'stosti pedagoga-novatora v konteksti modernizaciyi novoyi ukrayins'koyi shkoly'*: zb. nauk.-metod. prac' / za red. O. A. Dubasenyuk. Zhy'tomyr : Vy'd-vo Yevenok O. O. S. 62–67. [in Ukrainian].
9. Obry'vkina O. M. (2011) Model' pidvy'shennya pedagogichnoyi majsternosti vy'kladachiv ekonomichnogo profilyu. [Model of improving the pedagogical skills of teachers of economic profile]. *Iy'toky' pedagogichnoyi majsternosti* : zb. nauk. prac' . Poltava., Vy'p.8. Ch.2. S. 186–193 [in Ukrainian].
10. Ovsyannikova V. V. (2012) Osobly'vosti sy'ndromu profesijnogo vy'gorannya u vy'kladachiv vy'shhogo navchal'nogo zakladu. [Features of the syndrome of professional burnout in teachers of higher education]. *Problemy' suchasnoyi psy'khologiyi*. # 1. S. 113–118 [in Ukrainian].
11. Omeri I. D. (2014) Sy'ndrom “profesijnogo vy'gorannya” u pedagogiv yak naslidok nadmirmogo emocijnogo vy'snazhennya. [The syndrome of “professional burnout” in teachers as a consequence of excessive emotional exhaustion]. *Festy'val' nauky' u Ky'yivs'komu un-ti im. Bory'sa Grinchenka*, m. Ky'yiv, 12–16 travnya. URL: <http://kubg.edu.ua>. URI: <http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/6938> [in Ukrainian].
12. Tret'yakova K., Ty'mbota M., Sty'cenko M. (2019) Ocinka rivnya profesijnogo vy'gorannya u vy'kladachiv v zalezhnosti vid profesijnoyi diyal'nosti. [Assessment of the level of burnout in teachers depending on professional activity]. *Medy'cy'na tret'ogo ty'syacholittya* : zb. tez mizhvuz. konf. molody'kh vcheny'kh ta studentiv, m. Xarkiv, 30–31 sichnya 2019 r. Kharkiv : XNMU. S. 522–524 [in Ukrainian].

**Prokopenko I. V., Savka I. V. Conceptual fundamentals of prevention of the professional burnout of a university teacher**

*The article argues the importance of training and improvement of the professional level of University teachers by updating the theoretical and methodological fundamentals of their professional and personal development. The teaching profession is characterized by many stressful factors, which force various professional stresses, causing a syndrome of professional burnout. Moreover, the level of professional burnout among teachers is one of the highest because of the specificity of their profession. The research determines significant distancing between the professional level and the response to the stressful professional situations of the teachers of higher educational establishments. It is demonstrated that the attempts of scientists should be first focused on prevention of the professional burnout of a teacher, but not to be limited by professional development of his/her activity. It is determined that in the professional activity of a University teacher, the important aspects include diversity and different variants of the forms and content of professional and personal development depending on the teacher's needs; consideration of the requests, demands, individual level of pedagogical competences; voluntary participation and choice of the educational direction of development of the teacher's pedagogical competence, possible transition from one form to another and combination of the forms, etc. The research highlights the conceptual fundamentals for prevention of the professional burnout of a University teacher, particularly the professional burnout is manifested gradually and significantly depends on the working conditions and individual teacher's stress resistance; the main features of the syndrome of professional burnout include emotional and psychological exhaustion, depersonalization, feeling of violation of human dignity, etc.; the factors of development of the pedagogical competence of University teachers, the importance of continuous training and “life long” education; the need to identify motivation of the professional and personal development of young teachers; efficiency of introduction of a unified scientific and methodic educational space; significance of personality-focused approach, etc.; the prevention suggests a deep analysis of the reasons of professional burnout of teachers; inadequate professional competences and development in the professional activity; restricted professional orientation; inconsiderate choice of the teacher profession; insufficient motivation to carry professional activity; difficulties of professional, economic and managerial character, etc.; a positive impact on prevention of the professional burnout is made by the focus on the principles of development of the pedagogical competence of a University teacher (diversification, personality-focused approach, the best possible content, forms, methods of the pedagogical competence development, open and free access, etc.).*

**Key words:** higher educational establishment, teacher, conceptual fundamentals, prevention, professional burnout, professional development, depersonalization, professionalism, motivation of professional activity.