

4. Смагіна Т. М., Шуневич О. М. Умови розвитку гнучких навичок (soft skills) педагогів у процесі навчання на курсах підвищення кваліфікації *Український педагогічний журнал*. 2019. № 2. URL: http://zipo.net.ua/data/files/2019/statja_soft%20skills_2019.pdf
5. Konieczna-Kucharska M. Miękkie i twarde kompetencje nauczycieli. *Zeszyty Naukowe Politechniki Częstochowskiej. Zarządzanie*. 2015. Nr 19. S. 229–241. URL: <http://www.zim.pcz.czest.pl/znwz/files/Mi-kkie-i-twarde-kompetencje-nauczycieli.pdf>
6. Tang K. N., Nor H. H., Hashimah M. Y. Novice teacher perceptions of the soft skills needed in today's workplace. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2015. No 177. P. 284–288. DOI: 10.1016/j.sbspro.2015.02.338
7. Tereshchuk, H. V., Kuzma, I. I., Yankovych, O. I., Falfushynska, H. I. The formation of a successful personality of a pupil in Ukrainian primary school during media education implementation. *Cloud Technologies in Education. Proceedings of the 6th Workshop CTE 2018* (Kryvyi Rih, Ukraine, December 21, 2018) / Eds. Kiv, A. E., Soloviev, V. N. CEUR-WS.org, online. P. 145–158. URL: <http://ceur-ws.org/Vol-2433/paper08.pdf>
8. Testy na kompetencje miękkie. URL: <https://www.katarzynapluska.pl/jakie-posiadasz-kompetencje-miekkie-test/> URL: <https://4grow.pl/testy-kompetencji-miekkich-online> URL: <https://www.katarzynapluska.pl/wp-content/uploads/2018/04/TEST-KOMPETENCJI-MI%C4%98KKICH-1.pdf>
9. Susilawati, Aznam N., Paidi, & Irwanto I. Socio-scientific issues as a vehicle to promote soft skills and environmental awareness. *European Journal of Educational Research*. 2021. No 10 (1). P. 161–174. DOI: 10.12973/eu-jer.10.1.161

УДК 364.23

Ярмолицька С. О.

методист навчально-методичного центру
психологічної служби і соціальної роботи ТОКІППО
Lukovskaso@ukr.net

ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ «ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ»

Зміни в системі освіти, її модернізація, впровадження Нової української школи та інноваційних технологій в освітній процес зумовлюють більш високий рівень вимог до знань, умінь та навичок педагога, діяльність якого спрямована на створення атмосфери психологічного комфорту та підтримки для розкриття потенціалу, розвитку здібностей, талантів і можливостей кожної дитини, необхідних для успішної самореалізації, свідомого життєвого вибору, відповідальності, прагнення до самовдосконалення і навчання впродовж життя [3; 6]. «У зв'язку з цим варто говорити про нову роль учителя – не як єдиного наставника та джерело знань, а як коуча, фасилітатора, тьютора, модератора в індивідуальній освітній траєкторії дитини» [6, с. 20], тобто оновлення системи освіти відбувається разом із оновленням діяльності педагога, трансформацією його якісного викладання і ставить вимоги ще й до рівня його професійної

компетентності, адаптивності до мінливих станів і нестандартних педагогічних ситуацій, особистісного саморозвитку, його психологічного самопочуття. Крім того із збільшенням педагогічного стажу роботи у вчителів знижуються показники як фізичного, так і психічного здоров'я, що теж впливає на емоційний стан. Це вимагає від фахівця потужних енергетичних резервів фізичного і психічного здоров'я, що пов'язано із збільшенням інтелектуального навантаження, емоційної, когнітивної, фізичної активності, концентрації уваги, дії стресогенних факторів, емоційних впливів тощо. Коли адаптаційні ресурси людини в подоланні психологічної перенасиченості перевищені, одним із негативних наслідків цього може стати синдром професійного вигорання.

Дослідження феномену «професійного вигорання» відображено у багатьох працях українських та зарубіжних вчених: В. Бойко, Д. Брайт, Л. Карамушка, А. Маркова, М. Перре, Н. Самоукіна, Х.Дж. Фрейденбергер та ін. (проблема змісту й структури); Н. Левицької, Г. Ложкіна, Л. Малець, Ф. Сторлі та ін. (розкриття компонентів і детермінантів феномена); С. Джексона, К. Маслач, О. Старченкової та ін. (питання методів та діагностики); М. Амінова, О. Баранова, І. Болотнікова, М. Кузнецов, А. Лучинкіна, А. Мудрик, А. Шафранова та ін. (особливості професійного стресу, окремі вияви синдрому «професійного вигорання» педагогів); Т. Зайчикова, Л. Карамушка, О. Ковальчук, О. Філатова, О. Філь (дослідження синдрому «професійного вигорання» у вчителів); М. Бутиріна, І. Олійник, О. Петрусенко, С. Алексеєнко, В. Калошина та ін. (попередження, профілактика та подолання стресів у педагогів); С. Банченко, О. Сипченко, Н. Мирончука, Овсяннікова В.В. Скорик Ю. (професійне вигорання викладачів закладів вищої освіти) [1; 2; 5; 7; 9; 13].

Поняття «професійне вигорання» уперше було вжито у 1974 р. психіатром Х. Дж. Фрейденбергом як порушення в емоційному стані професіоналів, що працюють в умовах тісної та інтенсивної взаємодії з клієнтами в емоційно напруженій атмосфері, які виснажуються і стають неефективними в своїх цілях і діях [1; 7; 11].

С. Маслач, С. Джексон розглядали даний феномен в аспекті особистої деформації професіонала під впливом професійних стресів міжособистісних комунікацій, що призводить до емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції персональних досягнень [2; 4; 7], тобто науковці виділяли феномен вигорання як показник (Т.В.Форманюк), окрему форму (Х. Маслач, Дж. Грінберг) професійної дезадаптації, наслідками якої є зниження працездатності, якості роботи, втрата інтересу, вихід з професії [12].

Існують й інші визначення синдрому професійного вигорання:

- несприятлива реакція особистості на стрес, який вона отримала у процесі здійснення професійної діяльності, що містить психофізіологічні та поведінкові компоненти (Д. Грінберг, Б. Перлман, А. Хартман) [10; 8; 13];

- вироблений особистістю механізм психологічного захисту (набутий стереотип) у формі повного або часткового виключення емоцій (економно витратити енергетичні ресурси) у відповідь на вибрані психотравмуючі впливи (В. Бойко, Л. Карамушка та ін.) [4; 8; 9];

- складний психофізіологічний феномен, що супроводжується емоційним, розумовим та фізичним виснаженням через довготривале емоційне навантаження (Р. Кочюнас) [8];

- ознака перевтоми, яка може з'являтися у будь-якій професії, а також у позапрофесійній діяльності (А.Ленгле, Е.Аронсон, А. Пайнз)[7];

- професійна деструкція особистості, що виявляється у вигляді стійких психічних переживань, в змінах професійної діяльності (Н. Водоп'янова, І. Олійник) [8; 10];

- процес поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистої відстороненості та зниження задоволення від виконуваної роботи (П. Сидоров) [7];

- стан фізичного, емоційного й розумового виснаження, що виявляється в професіях соціальної сфери(В.Орел) [7; 10].

Цікавими є дослідження Т. Ронгінської, яка розглядає вигорання як симптомокомплекс, що охоплює всі структурні рівні особистості: соціально-психологічний (зміни у сфері міжособистісних відносин); особистісний (зміна особистісних рис); мотиваційний (зміна мотивації); регулятивно-ситуаційний (зміна емоційних станів і відносин) [8].

Ряд науковців однією із складових професійного вигорання розглядає синдром емоційного вигорання як негативне психологічне явище, що виявляється через психоемоційне виснаження, розвиток дисфункціональних професійних установок і зниження професійної мотивації (В.Бойко, О. Рукавішников, Є. Ільїн, Б.Ананьєвта ін.) [8; 10; 12].

На початку ХХІ століття синдром професійного вигорання досяг статусу «хвороби цивілізації» і вже на сьогодні «професійне вигорання» має діагностичний статус у «Міжнародній класифікації хвороб – 10 «виділений у класі ХХІ «Фактори, що впливають на стан здоров'я населення та звертання до закладів охорони здоров'я» і шифрується Z 73.0 – «вигорання», «проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям» [4; 9; 11]. Згідно визначення ВООЗ «синдром вигорання» – 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 засобів з метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки. Цей синдром звичайно розцінюється як стрес-реакція у відповідь на безжалісні виробничі й емоційні вимоги, що відбуваються із-за надмірної відданості людини своїй роботі із супутньою цьому зневагою до сімейного життя або відпочинку»[2; 4].

Таким чином, можна виділити три підходи до визначення синдрому «професійного вигорання»:

1) «професійне вигорання» розглядається як стан фізичного, психічного і передусім емоційного виснаження, викликаного довготривалим перебуванням в

D1%87%D1%83%D0%BA_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B5%20%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F.pdf.

8. Олійник І.В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник університету ім. Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки.* 2017. № 1 (13). С. 118-124. URL: <http://ir.duan.edu.ua/bitstream/123456789/2905/1/20.pdf>.

9. Петрусенко О. І., Алексєєнко С. Д. Детермінанти синдрому «професійного вигорання» у педагогічних працівників в аспекті психологічного здоров'я. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія».* 2013. Вип. 19. с. 117-123. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=vdupp_2013_21_19_18.

10. Підлипняк І. Ю., Дука Т. М. Професійне вигорання педагогів: профілактика та подолання. *Педагогічні науки: реалії та перспективи.* Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2019. Випуск 69. Серія 5. С 175-179. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/28019/1/Pidlypniak.pdf>.

11. Прокопенко І. А. Професійне вигорання педагогів як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки кафедри педагогіки.* Випуск/ Issue 45. 2019. С 59-64. URL: <https://periodicals.karazin.ua/pedagogy/article/view/15256/14180>.

12. Сіроха Л.В. Психологічні особливості емоційного вигорання у вчителів початкової школи. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2018. Випуск 3. Том 1. С.201- 205. URL: <https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/download/418/389/>.

13. Скорик Ю. Психофізичне вигорання педагога вищої школи як наслідок впливу професійних стресів. *Витоки педагогічної майстерності.* 2013. Випуск 11. С. 311-317. URL: http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:yiQUirK_dY8J:irbisnbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe%3FC21COM%3D2%26I21DBN%3DUJRN%26P21DBN%3DUJRN%26IMAGE_FILE_DOWNLOAD%3D1%26Image_file_name%3DPDF/vpm_2013_11_68.pdf+%&cd=12&hl=uk&ct=clnk&gl=ua.