

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»

**ТЕСЛЕНКО ВІТА МИКОЛАЇВНА**

УДК 159.938.363.7:37.011.3-051

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ  
ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНОГО ПЕРСОНАЛУ  
ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ  
РІЗНИХ ФОРМ ВЛАСНОСТІ**

Спеціальність 19.00.10 – організаційна психологія; економічна психологія

Автореферат  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата психологічних наук

Київ – 2021

Дисертацією є рукопис.

Робота виконана на кафедрі психології ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК».

**Науковий керівник -** доктор психологічних наук,  
старший науковий співробітник  
**Петрунько Ольга Володимирівна,**  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»,  
завідувач кафедри психології, професор кафедри.

**Офіційні опоненти:** дійсний член НАПН України,  
доктор психологічних наук, професор  
**Карамушка Людмила Миколаївна,**  
Інститут психології імені Г. С. Костюка  
НАПН України,  
заступник директора з науково-організаційної  
роботи та міжнародних наукових зв'язків,  
завідувач лабораторії організаційної та  
соціальної психології;

кандидат психологічних наук  
**Ковровський Юрій Григорович,**  
керівник підприємства, що здійснює  
господарську діяльність з посередництва у  
працевлаштуванні  
(«ФОП Ковровський Юрій Григорович»).

Захист відбудеться «08» вересня 2021 року о 13.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради К 26.130.02 у Вищому навчальному закладі «Університет економіки та права «КРОК» за адресою: 03113, м. Київ, вул. Табірна, 30-32.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Вищого навчального закладу «Університет економіки та права «КРОК» за адресою: 03113, м. Київ, вул. Табірна, 30-32, к. 237.

Автореферат розіслано «19» липня 2021 року

Вчений секретар  
спеціалізованої вченої ради,  
канд. психол. наук, доцент

Ю. О. Живоглядюв

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми дослідження.** Сутнісні зміни устрою соціального життя, які відбуваються в постмодерному світі, спричинили появу нових соціокультурних і соціально-психологічних феноменів, що не лише створюють нові тренди розвитку соціумів та їх суб'єктів, а й стають на їх заваді. Одним з таких феноменів є професійне вигорання, яке свідчить про неоптимальне, неекологічне включення соціальних суб'єктів у професійне і соціальне життя. Професійне вигорання, негативні його наслідки для окремих суб'єктів, соціальних груп (малих та великих) і суспільства загалом та, відповідно, пошук шляхів їх профілактики – питання надзвичайно актуальні й остаточно не з'ясовані, а отже, вони потребують теоретичних і прикладних досліджень.

Окремі аспекти професійного вигорання та функціонування особистості у стані вигорання відображено в наукових працях зарубіжних і вітчизняних психологів з таких напрямів, як-от: визначення феномену вигорання та його структурно-функціональний і системний аналіз (К. Замфір, А. Лазарус, Х. Фрейденбергер, М.В. Борисова, С.Д. Максименко, В.Є. Орел); аналіз чинників професійного та емоційного вигорання (С. Джексон, К. Маслач, Н.Є. Водоп'янова, В.В. Бойко, Т.В. Зайчикова, О.Г. Козлова); аналіз особливостей професійного вигорання працівників різних сфер діяльності, зокрема педагогів (І.Д. Бех, Л.М. Карамушка, І.В. Сингаївська, Г.О. Балл, Т.В. Форманюк); засади і чинники психосоціального розвитку особистості (Г.С. Костюк); адаптаційні ресурси суб'єктів соціального життя (Г. Айзенк, Г. Гартман, Б.Д. Карвасарський, А.О. Реан, Г. Сельє, Л.Дж. Філліпс); професійне вигорання через призму психології ставлення (В.М. М'ясищев); саморегуляція особистості як чинник упередження вигорання (В.Л. Маришук, В.І. Євдокимов, М.С. Корольчук, В.І. Моросанова); синдром професійного вигорання як психоемоційний стан особистості, що має три фази розвитку – тривога, резистентність, виснаження (В.В. Бойко, Т.І. Ронгінська, О.О. Рукавішніков); засади профілактики професійного вигорання (Д. Скотт, Е. Хартман, Р. Шваб, І.А. Акіндінова, Ю.Г. Ковровський, О.Ю. Райкова, О.С. Старченкова) та інші.

У сучасній фаховій літературі професійне вигорання традиційно розглядається як симптомокомплекс відносно сталих і взаємопов'язаних когнітивних, емоційних та поведінкових проявів особистості, й це дає підстави визначати його як синдром професійного вигорання (або СПВ). Синдром професійного вигорання свідчить про неналежну інтеграцію фахівця у сферу професійної діяльності та супроводжується втратою мотивації до особистісного і професійного росту, істотним послабленням конкурентоздатності не тільки у професії, а й у житті загалом, і навіть негативно позначається на його фізичному та психологічному здоров'ї. Саме тому питання про професійне вигорання працівників сфери освіти (як суб'єктів власного і соціального життя та як представників суспільної еліти, що не лише передає системи знань прийдешнім поколінням, а й задає тренди суспільного розвитку) і засадничі можливості попередження вигорання є вкрай актуальним науковим завданням

у соціальній, організаційній, економічній, педагогічній психології.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Дисертаційне дослідження виконано в рамках науково-дослідної теми кафедри психології Вищого навчального закладу «Університет економіки та права «КРОК» «Психологічні проблеми професійної підготовки та самореалізації фахівців різних галузей практики» (номер державної реєстрації 0116U007507), в межах якої автором розроблено концепцію професійного вигорання з позицій екологічного підходу, вдосконалено психологічні засади профілактики вигорання педагогічного персоналу закладів загальної середньої освіти, доведено актуальність профілактики вигорання вже під час навчання у виші.

**Мета і задачі дослідження.** *Метою* дисертаційної роботи є розробка психологічних засад та програми профілактики синдрому професійного вигорання педагогічного персоналу закладів загальної середньої освіти різних форм власності.

Відповідно до мети у дослідженні вирішувалися такі *задачі*:

- проаналізувати феномен професійного вигорання, описаний у науковій літературі з соціальної, організаційної, економічної та педагогічної психології, та визначити сучасні дослідницькі підходи до його дослідження;
- розробити психологічні засади профілактики професійного вигорання педагогічного персоналу закладів загальної середньої освіти з позицій системного та екологічного підходів;
- емпірично дослідити особливості прояву синдрому професійного вигорання педагогічного персоналу державних і приватних шкіл;
- проаналізувати емпіричні зв'язки між показниками особистісних ресурсів учителів та показниками їх професійного вигорання на різних етапах включення у професію;
- розробити рамкову програму та соціально-психологічний тренінг профілактики професійного вигорання педагогічного персоналу закладів загальної середньої освіти різних форм власності;
- розробити методичні рекомендації з профілактики синдрому професійного вигорання в закладах загальної середньої освіти та визначити критерії оцінки їх ефективності.

**Об'єкт дослідження** – синдром професійного вигорання як соціально-психологічний феномен.

**Предмет дослідження** – психологічні засади профілактики синдрому професійного вигорання педагогічного персоналу закладів загальної середньої освіти різних форм власності.

**Методи дослідження.** Для досягнення поставленої мети й виконання дослідницьких задач у дисертації використано низку загальнонаукових і спеціальних методів, а саме: *теоретичні* – структурний аналіз феномену професійного вигорання, систематизація й уточнення змісту основних понять, узагальнення і систематизація базових теоретичних положень щодо феномену вигорання, моделювання, зіставлення й інтерпретація теоретичних та емпіричних даних; *емпіричні* – методика діагностики рівня емоційного

вигорання (В.В. Бойко) для оцінки процесуального рівня професійного вигорання за емоційною складовою; методика «Опитувальник психологічного вигорання для вчителів «Maslach Burnout Inventory» (К. Маслач та С. Джексон, в адаптації Н. Є. Водоп'янової) для оцінки рівня професійного вигорання на підставі результатів вигорання у Я-сфері; комплекс методик для оцінки стану особистісних ресурсів респондентів як одного з показників професійного вигорання в когнітивній, афективній, конативній сферах та у Я-сфері (методика «Багатомірна шкала перфекціонізму» (П. Хьюїтт та Г. Флетт в адаптації І. І. Грачової), методика «Визначення мотивації професійної діяльності» (К. Замфір у модифікації А. О. Реана), методика «Діагностика рівня саморозвитку та професійно-педагогічної діяльності» (Л. М. Бережнова), опитувальник «Саморегуляція поведінки» (В. І. Моросанова); «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)» (Д. О. Леонт'єв); *методи математико-статистичного аналізу та оцінки статистичної значущості виявлених відмінностей* (контент-аналіз, частотний та кореляційний аналіз, критерій Пірсона). Математична обробка даних здійснювалася за допомогою пакету статистичних програм SPSS (версія 12.0) та MS Excel (версія 2003).

**Наукова новизна одержаних результатів** полягає у тому, що в дисертації розроблено новий науковий підхід (еко-підхід) щодо розуміння і профілактики синдрому професійного вигорання та запропоновано інструментарій його реалізації. До найбільш вагомих результатів, які визначають наукову новизну дисертації, належать такі:

*вперше:*

- синдром професійного вигорання визначено як: а) неадаптивний, неекологічний психологічний стан особистості, спричинений незадоволенням своєю професійною діяльністю і своїм життям загалом; б) неадаптивне, неекологічне функціонування особистості не лише у професійному середовищі, а й за його межами; в) критичне послаблення особистісних ресурсів, що дає змогу розробляти альтернативні існуючим стратегії профілактики вигорання;
- емпірично з'ясовано, що: синдром професійного вигорання у приватних школах зустрічається частіше, ніж у державних (насамперед за показниками «резистенція» і «виснаження»); загальні показники вигорання негативні та корелюють з показниками особистісних ресурсів учителів, що спонукає приділяти особливу увагу профілактиці вигорання у приватних школах і насамперед через заходи зі зміцнення особистісних ресурсів педагогічного персоналу;
- емпірично доведено, що в умовах інноваційних змін у системі освіти професійне вигорання може розвиватися не лише за відомою моделлю (за якою воно зростає зі збільшенням педстажу), а й навпаки: зі збільшенням стажу і досвіду показники вигорання зменшуються, а найвищими вони є в групах майбутніх (студентів-випускників) і молодих фахівців (1-2 роки педстажу);

*удосконалено:*

- психологічні засади профілактики професійного вигорання, які спираються на ідеї системного та екологічного підходів про: а) «екологічний тип мислення» як стратегію психологічно безпечного функціонування в умовах невизначеності й змін; б) «екологічну професійну комунікацію» на засадах ціннісно-орієнтаційної єдності, спрямовану на досягнення «результату результату»; в) систему внутрішніх ресурсів розвитку і саморозвитку особистості як основу її екологічного існування у світі, що дає можливість розробляти ефективні технології профілактики СПВ;
  - положення щодо розробки програми і соціально-психологічного тренінгу з профілактики синдрому професійного вигорання у традиціях екологічного підходу з урахуванням наявної соціальної ситуації, що дає можливість творчо розробляти альтернативні стратегії і тактики реалізації програмних документів та тренінгів антивигорання в умовах онлайн-комунікації на платформах Zoom та Microsoft Teams;
- дістали подальшого розвитку:*
- положення щодо психологічного супроводу особистісного і професійного розвитку суб'єктів професійної діяльності в умовах невизначеності та критеріїв оцінки їх ефективності, що дозволить оцінювати результативність заходів з профілактики СПВ.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в їх придатності для використання у роботі методистів (мається на увазі розробка методичних матеріалів для проведення у школах організаційно-методичних заходів з підвищення професійної майстерності педагогічного персоналу та оптимізації включення вчителів у педагогічну комунікацію і навчальний процес); керівників (розробка й запровадження в освітній процес стратегій і тактик підвищення активності учителів та їх професійної кваліфікації); психологів (розробка тренінгових програм і консультативних семінарів з учителями, учнями, батьківською громадою); учителів (програми особистісного розвитку, професійної самореалізації, розвитку здатності до самоменеджменту на засадах екологічного підходу). Запропоновані підходи можуть скласти надійну систему профілактичних заходів з попередження СПВ у педагогічному середовищі.

Результати дослідження впроваджено в: організаційно-методичну діяльність та навчальний процес Навчально-наукового інституту психології Університету «КРОК» у м. Києві (довідка № 28-1/13 від 04.12.2020 р.); організаційно-методичну діяльність та навчально-виховний процес спеціалізованої школи I-III ступенів № 314 з поглибленим вивченням іноземної мови м. Києва (довідка № 73 від 04.06.2020 р.); Академічного ліцею № 1 імені А. С. Малишка (довідка № 01-17/90 від 04.06.2020 р.); Академічного ліцею № 2 (довідка № 23 від 04.06.2020 р.); Академічного ліцею № 3 (довідка № 74 від 29.05.2020 р.) Обухівської міської ради Київської області.

**Особистий внесок здобувача.** Теоретичне обґрунтування наукових положень, одержані емпіричні дані, практичні розробки, висновки та рекомендації є самостійним внеском автора у розробку проблеми психологічних засад профілактики синдрому професійного вигорання

педагогічного персоналу закладів загальної середньої освіти різних форм власності. Внесок здобувача у працях, написаних у співавторстві, наведено у переліку публікацій.

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні й практичні результати дослідження презентувалися для обговорення на II науково-практичному круглому столі «Стратегії міжкультурної комунікації в сучасному світі: культура, політика, економіка, право» (Київ, 2017); III Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Сучасний рух науки» (Дніпро, 2018); XV Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні проблеми екологічної психології: екологічна парадигма сучасного образу життя і світу» (Харків, 2019); II Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Медіаторність в сучасних українських реаліях: протистояння медіатравми» (Київ, 2019); IX науково-практичному семінарі «Ціннісна взаємодія обдарованої особистості в освітньому просторі» лабораторії психології обдарованості Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України (Київ, 2019); International Conference on Academic integrity in public administration and educational institutions (APAЕІ) (Kyiv-Tallinn, 2020). Результати також обговорювалися на щорічних Міжнародних науково-практичних конференціях молодих учених ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»: «Актуальні проблеми сучасної наукової думки» (Київ, 2014); «Еволюція наукової думки в контексті європейського вибору України» (Київ, 2015); «Українські перспективи у світовому розвитку» (Київ, 2016); «Наукові тренди сучасності» (Київ, 2017); «Актуальні питання сучасної науки та практики» (Київ, 2018); «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку» (Київ, 2020).

**Публікації.** Основний зміст та результати дисертаційного дослідження подано у 19 публікаціях, з них: 2 статті у наукових фахових виданнях, включених до переліку МОН України, 4 статті у науковому виданні, внесеному до міжнародних наукометричних баз, 1 стаття – у зарубіжному наукометричному періодичному виданні. Загальний обсяг публікацій 6,6 друк. арк., з яких особисто автору належать 5,1 друк. арк.

**Структура та обсяг дисертації.** Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків та додатків. Основний зміст роботи викладено на 144 сторінках. Загальний обсяг становить 255 сторінок. Дисертація містить 21 таблицю, 12 рисунків, 31 додаток на 85 сторінках, список використаних джерел із 250 найменувань.

## **ОСНОВНИЙ ЗМІСТ**

У **вступі** обґрунтовано актуальність дослідження професійного вигорання педагогічного персоналу державних та приватних закладів загальної середньої освіти різних форм власності, визначено об'єкт, предмет, мету і завдання дослідження, його наукову новизну й практичне значення, надано відомості про апробацію і впровадження теоретичних та емпіричних результатів дослідження в наукову і практичну діяльність.

У першому розділі «Теоретичні засади вивчення синдрому професійного вигорання» проаналізовано наукові уявлення про професійне вигорання, представлені у фаховій літературі з соціальної, організаційної, економічної та педагогічної психології (К. Маслач, С. Джексон, В.В. Бойко, Л.М. Бережнова, О.І. Бондарчук, І.І. Грачова, В.П. Казміренко, Л.М. Карамушка, Ю.Г. Ковровський, М.С. Корольчук, Н.А. Побірченко). На основі здійсненого аналізу феномен професійного вигорання описано нами як негативний (або й деструктивний) стан суб'єктів, зайнятих у тих сферах професійної діяльності, де повсякчас існує необхідність оцінювати та «ідеалізувати» себе і результати своєї роботи. Показано, що цей стан виникає через тривале незадоволення собою й результатами своєї професійної діяльності та виявляється в низькій самооцінці й переважно негативних оцінках власних успіхів, а також у пов'язаних із цим негативних емоційних переживаннях, втраті мотивації до професійного та особистісного зростання і відповідній поведінці згорання професійних комунікацій та «невключення» у спільну справу, дезінтеграції з професійною спільнотою. Такий неекологічний стан суб'єкта виявляється не лише в його професійному середовищі, а й у його житті загалом і фіксується на всіх рівнях вияву: 1) когнітивному (неякісний обмін знаннями й інформацією зі світом, іншими людьми, з самим собою, професійна демотивація, знецінення власних досягнень з подальшою їх редукацією, гальмування розвитку професійної компетентності); 2) емоційному (неякісний обмін емоціями, переживаннями, станами); 3) інтерактивному (дефіцитарний обмін діями, взаємодіями, іншими інтеракціями, звуження кола та зменшення якості професійних і соціальних контактів, зниження ефективності діяльності); 4) особистісному (зміни Я-сфери, трансформація мотивів, цінностей, смисложиттєвих орієнтацій, втрата мотивації до саморозвитку, брак самоорганізації й відповідальності, виснаження системи фізичних, розумових і психологічних ресурсів аж до втрати працездатності).

Акцентовано увагу на тому, що у працях більшості зарубіжних та вітчизняних науковців професійне вигорання операціоналізується як поєднання певних – відносно автономних, однак «зчеплених» між собою – симптомів, тобто як сталі симптомокомплекси, і це дає підстави для вживання терміна «синдром професійного вигорання». Саме з розуміння професійного вигорання як комплексного, системного феномену ми й виходили, обираючи за методологічну основу дослідження системний та екологічний підходи.

У традиціях системного аналізу та екологічного підходу особистість розглядається як здорова біопсихосоціальна система, яка здатна: 1) розуміти й передбачати перебіг, події і ситуації власного життя та віднаходити можливості змінювати ці події на власну користь, а основним критерієм ефективності є впевненість у тому, що все, що відбувається, призведе до «результату результату» власних дій; 2) усвідомлювати, що перебування у стані невизначеності не обов'язково індукує і накопичує страх, тривогу, занепокоєння, інтелектуальні й інші утруднення у професійній діяльності, дисонанс та психологічний дискомфорт, тобто перебування в «зоні хронічного



стресу», в «зоні ризику», а може бути джерелом «оптимальної фрустрації»; 3) задовольнятися «результатом результату», тобто не лише результатами своїх дій і вчинків, а й процесом їх отримання; 4) розуміти самоцінність себе як суб'єкта власного життя і самоздійснення в особистісному та соціальному просторі з достатнім запасом ресурсної міцності для цього. Згідно з концепцією «результату результату», яка перегукується з ідеями екологічного підходу, синдром професійного вигорання розглядається як один з результатів хибного життєвого вибору, частиною якого є вибір професії (Н. Вінер, Ф. Джеймісон, Р. Нельсон, Н. В. Грішина, Г.О. Балл, Д.О. Леонт'єв, Г. В. Ложкін, О.М. Плющ, М.І. Найд'онов, А.П. Назаретян, В.О. Татенко, Н.В. Чепелева). Тому, аналізуючи професійне вигорання, ми «виходимо за межі професії» у простір більш широкого індивідуального і соціального буття людини.

Окрім того, в парадигмі екологічного підходу постають питання про новий, «екологічний тип свідомості» та «екологічне мислення» як чинник професійного становлення і чинник профілактики професійного вигорання (Р. Інглехарт, А. Маслоу, Р. Мей, Р. Мітчел, К. Роджерс, М. Ротер, Дж. Шук, А. Шюц, В.О. Рукавішников, В.В. Сафронов, Б.М. Фірсов, В.П. Шалаєв). Екологічне мислення передбачає безпечно для особистості осмислення і сприйняття себе й світу, вивільнення енергії творчості через рефлексивно-мислительну діяльність (що є необхідним ресурсом для змін), досягнення стану особистісної цілісності й автономності, а з іншого боку – стану інтегрованості зі світом, своєю професійною спільнотою на засадах ціннісно-орієнтаційної єдності з ними. Прикладом екологічного мислення є лін-мислення (leap production) – мислення, спрямоване на пошук якнайрізноманітніших варіантів «виходу із зони небезпеки» в «зону комфорту» з максимальною користю для себе. Власне, це концепція самовдосконалення і самоменеджменту, суть якої полягає у створенні максимальної безпеки та корисності для себе, в мінімізації можливих ризиків і втрат. Лін-мислення ґрунтується на усвідомленні людиною власних можливостей та компетенцій і оптимізації своєї професійної діяльності через опертя на ті з них, які не є «ризикованими», а гарантують заощадження ресурсів, керовану адаптацію до змін, керовані самозміни, психологічну безпеку професійної діяльності (Дж. Вумек, Д. Джонс, Т. Оно, Дж. Шук).

Професійне вигорання проаналізовано також не лише як індивідуальний (як це традиційно робиться у фаховій літературі), а й як груповий феномен, що може слугувати показником неоптимального функціонування соціальних груп, професійних колективів та організацій різного типу. Відповідно, феномен професійного вигорання розглядається як: екологічна дисфункція, спричинена взаємодією особистісних чинників і факторів зовнішнього середовища (Дж. Керролл, В. Уайт); неякісний обмін суб'єкта з соціальним середовищем (С. Д. Максименко); відносно тривале нервово-психічне перевантаження через надмірні й непоповнювані енергетичні витрати, що характеризується стадійністю поглиблення цього стану, втому та розчаруванням у професії (Т. І. Ронгинська, П. І. Сидоров); зумовлений дефіцитом ціннісних ресурсів брак соціальної підтримки, відповідальності та особистого контролю над

процесом і результатами власної професійної діяльності, відсутність бажаних результатів (S. Hobfoll, A. Shirom); деформація внутрішньо-групової взаємодії та спільної професійної діяльності, уникання інновацій і брак обміну професійним досвідом (Е. Ф. Зеєр, С. П. Безносів).

Розроблено концептуальну модель профілактики синдрому професійного вигорання, яка ґрунтується на засадах системного та екологічного підходів, а саме: на «екологічному типі мислення» (лін-мисленні) як умові осмисленого й психологічно безпечного функціонування; «політиці змін» як технології антивигорання, яка передбачає пошук екологічного середовища для розвитку і самореалізації, заощадження особистих та професійних ресурсів, готовність до змін, толерантність до невизначеності; переорієнтації соціальних комунікацій на засадах ціннісно-орієнтаційної єдності як перспективи особистісного і професійного розвитку в умовах інтеграції з професійною спільнотою; саморозвитку особистості на засадах особистої відповідальності за своє професійне та особистісне зростання на основі екологічної системи цінностей; особистісних ресурсів й оптимального їх використання для досягнення «результату результату». Ці положення вважаємо універсальними і базовими для розробки програм з профілактики синдрому професійного вигорання.

У другому розділі «**Емпіричне дослідження професійного вигорання серед педагогічного персоналу закладів загальної середньої освіти різних форм власності**» представлено теоретико-методологічні засади емпіричного дослідження, його процедури і методи, проаналізовано, узагальнено й інтерпретовано отримані результати, обґрунтовано необхідність підходів до проектування якісно нових (екологічних) стратегій профілактики професійного вигорання вчителів у закладах загальної середньої освіти.

Вибірка дослідження: 1) 150 учителів закладів загальної середньої освіти державної (116 осіб) та приватної (34 особи) форм власності; серед них – мешканці м. Києва (116 осіб) та Київської області (34 особи); жінки (122 особи) та чоловіки (28 осіб); учителі (112 осіб) та керівний склад (38 осіб); педагоги зі стажем до 10 років (50 осіб), від 10 до 24 років (52 особи), від 25 років і більше (48 осіб); 2) 50 випускників державного і приватного закладів освіти (м. Київ) – як майбутнього педагогічного персоналу. За нашим припущенням, включення до вибірки студентів-випускників дало змогу розглянути професійне вигорання як феномен, не обмежений лише професією, та показати, що за сучасних реалій розвиток вигорання може відбуватися не лише за моделлю, згідно з якою зі збільшенням педстажу вигорання зростає, а й інакше: найвищими показники вигорання є в майбутніх педагогів та молодих спеціалістів (із стажем роботи 1-2 роки), а зі збільшенням стажу і досвіду ці показники зменшуються.

Дослідження проводилося онлайн за допомогою Google-форм, в які було вкладено сім обраних нами психодіагностичних методик: 1) опитувальник психологічного вигорання для вчителів К. Маслач та С. Джексон в адаптації Н.Є. Водоп'янової; 2) тест діагностики емоційного вигорання В.В. Бойка; 3) комплекс з п'яти методик діагностики ресурсів особистості, які, на нашу думку, спричинюють виникнення й динаміку СПВ: «Мотивація професійної

діяльності» К. Замфір (у модифікації А.О. Реана), «Багатовимірна шкала перфекціонізму» П. Хьюїтта і Г. Флетта в адаптації І.І. Грачової, «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової, «Діагностика саморозвитку і професійно-педагогічної діяльності» Л.М. Бережної, «Тест смисложиттєвих орієнтацій (СЖО)» Д.О. Леонтєва.

За процедурою математико-статистичного аналізу ми розподілили наших респондентів на дві групи: 1) з відносно низькими та нижчими за середні показниками синдрому професійного вигорання; 2) з вищими за середні та відносно високими його показниками. Далі ми порівнювали ці групи між собою з огляду на: а) місце їх роботи (державний чи приватний заклад загальної середньої освіти); б) показники стану їх особистісних ресурсів.

Згідно з даними, отриманими за методикою В.В. Бойка, між учителями державних і приватних шкіл виявлено статистично значущі відмінності професійного вигорання за показниками «резистенції» і «виснаження»: у вчителів приватних шкіл ці показники вищі, ніж у вчителів державних шкіл. Це свідчить про більше емоційне виснаження вчителів приватних шкіл та нижчу їх опірність (менший спротив) до вигорання (табл. 1).

Таблиця 1

### Показники вигорання учителів за методикою В. В. Бойка

ПОКАЗНИКИ ВИГОРАННЯ	Учителі державних закладів (N=116)	Учителі приватних закладів (N=34)
Фаза РЕЗИСТЕНЦІЇ:		
1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування	15,50*	18,59*
2. Емоційно-моральна дезорієнтація	12,52	14,00
3. Розширення сфери економії емоцій	10,79**	15,94**
4. Редукція професійних обов'язків	15,81*	17,35*
Загальний показник резистенції	54,62**	65,88**
Фаза ВИСНАЖЕННЯ:		
1. Емоційний дефіцит	8,14*	12,53*
2. Емоційне відчуження	9,67*	12,65*
3. Особистісне відчуження (деперсоналізація)	7,22*	10,06*
4. Психосоматичні та психовегетативні порушення	8,31	9,76
Загальний показник виснаження	33,34*	45,00*
<b>ЗАГАЛЬНИЙ ПОКАЗНИК ВИГОРАННЯ</b>	<b>116,81**</b>	<b>146,94**</b>

\* -  $p \leq 0,05$ , \*\* -  $p \leq 0,01$  (у таблиці наведено середні значення за методикою)

За даними методики К. Маслач і С. Джексон, загальні показники професійного вигорання в учителів приватних шкіл також вищі (0,37), ніж у вчителів державних шкіл (0,34) (табл. 2).

Емпіричні дані, отримані за методиками В. В. Бойка та К. Маслач і С. Джексон, високо корелюють між собою ( $K=0.8$ ) і не суперечать даним інших, застосованих нами методик, які також підтверджують той емпіричний факт, що ризики професійного вигорання у приватних школах вищі, ніж у державних (як на рівні статистичних значень, так і на рівні математичних тенденцій).

Таблиця 2

**Розподіл учителів державних і приватних шкіл за рівнем вигорання  
(методика К. Маслач і С. Джексон, у %)**

Ступінь вигорання / Тип закладу	Слабке вигорання (до 0,3)	Середнє вигорання (0,3 - 0,45)	Високе вигорання (понад 0,45)
Державні школи (N=116)	44,8%	34,5%	20,7%
Приватні школи (N=34)	23,5%	53,0%	23,5%

Емпіричні показники особистісних ресурсів учителів також свідчать про відмінності професійного вигорання в державних і приватних школах. Так, за методикою В.І. Моросанової «Стиль саморегуляції поведінки», в учителів державних шкіл саморегуляція поведінки краща, ніж в учителів приватних шкіл. Кращі в них і показники «програмування» (що забезпечено навчально-методичними стандартами МОНУ). Натомість у вчителів приватних шкіл вищі показники «самостійності», адже там від учителів очікуються надзвичайні компетентність та конкурентоспроможність, і при цьому вся відповідальність покладається лише на них самих, що створює природну психологічну напругу та є чинником ризику емоційного вигорання у професії (табл. 3).

Таблиця 3

**Показники саморегуляції поведінки за методикою В. І. Моросанової**

ПОКАЗНИКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ	Державні школи (N=116)	Приватні школи (N=34)
1. Планування	6,45	7,00
2. Моделювання	5,74	5,41
3. Програмування	6,41*	5,76*
4. Оцінка результатів	6,33	5,53
5. Гнучкість	5,79	5,41
6. Самостійність	4,57**	5,88**
Загальний показник саморегуляції поведінки	33,38*	30,47*

\* -  $p \leq 0,05$ , \*\* -  $p \leq 0,01$  (у таблиці наведено середні значення за методикою)

Найбільш чутливим діагностичним інструментом виявився тест СЖО Д. О. Леонтєва. За цим тестом виявлено статистично значущі відмінності, і це дає підстави стверджувати: система смисложиттєвих орієнтацій (як ресурс особистості й, відповідно, ресурс антивигорання) у вчителів державних шкіл є більш зрілою і такою, де особистісні та професійні орієнтації і цінності міцно пов'язані, тож показники СПВ у державних школах нижчі (табл. 4).

Таблиця 4

**Показники СЖО (за методикою Д. О. Леонтєва)**

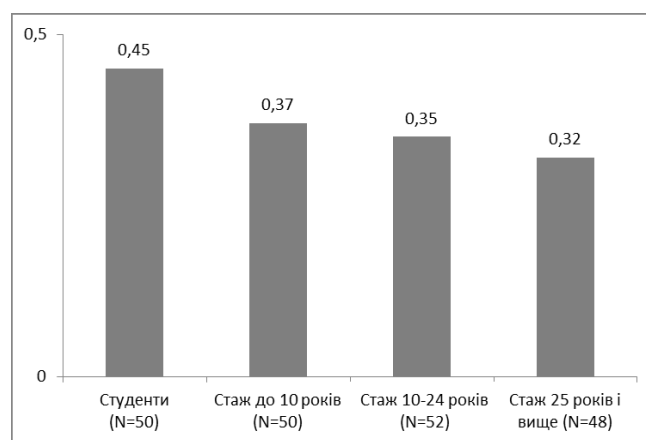
ПОКАЗНИКИ ВИЗНАЧЕННЯ СМИСЛОЖИТТЄВИХ ОРІЄНТАЦІЙ	Державні школи (N=116)	Приватні школи (N=34)
1. Мета в житті	34,84*	31,88*
2. Процес життя або інтерес і емоційна насиченість життя	31,16*	28,59*
3. Результативність життя або задоволеність самореалізацією	27,0*	24,71*
4. Локус контролю-Я (Я – господар життя)	22,10	20,82
5. Локус контролю-життя або керованість життям	32,45*	29,47*
ЗАГАЛЬНИЙ ПОКАЗНИК СЖО	108,52*	98,65*

\* -  $p \leq 0,05$  (у таблиці наведено середні значення за методикою)

Статистично значущі відмінності смисложиттєвих орієнтацій між учителями державних і приватних шкіл зафіксовано за такими показниками, як «мета життя», «процес життя», «емоційне насичення життя», «результативність життя та задоволення самореалізацією», «локус контролю». За даними кореляційного аналізу виявлено низку статистично значущих кореляційних зв'язків: 1) між рівнем вигорання і загальним показником СЖО: за методикою В.В. Бойка (-0,42\*\*), за методикою К. Маслач і С. Джексон (-0,53\*\*); 2) між рівнем вигорання і внутрішньою мотивацією: за методикою В.В. Бойка (-0,25\*\*), за методикою К. Маслач і С. Джексон (-0,31\*\*); 3) між рівнем вигорання і показниками саморегуляції (саморегламентації) особистості: за методикою В.В. Бойка (-0,47\*\*), за методикою К. Маслач і С. Джексон (-0,50\*\*); 4) між рівнем вигорання і показниками перфекціонізму: за методикою В.В. Бойка (0,21\*\*), за методикою К. Маслач і С. Джексон (0,50\*\*). Отже, зрілі смисложиттєві орієнтації – як показник особистісної ресурсності – негативно корелюють з показниками професійного вигорання.

Емпірично доведено, що показники особистісної ресурсності вчителів перебувають у негативних кореляційних зв'язках з показниками професійного вигорання: чим вищі показники цієї ресурсності – тим нижчі показники вигорання. І, як показують дані тесту СЖО, професійна діяльність існує не сама по собі, а є: 1) частиною життєвого світу педагога, увідповідненою з його життєвими орієнтирами та домаганнями, і це розуміється як самоздійснення особистості, опанування необхідними компетентностями, оптимальне функціонування; 2) елементом системи внутрішніх його психологічних ресурсів, яку можна вважати важливим чинником і ресурсом антивигорання.

Доведено також, що, всупереч усталеним уявленням про високий ресурсний потенціал молоді (у нашому дослідженні – це студенти-випускники і молоді спеціалісти (1-2 роки стажу)), в дійсності ці показники нижчі порівняно з іншими віковими групами вчителів, а показники вигорання в них, відповідно, вищі. Тож, зі збільшенням стажу й набуттям педагогічного досвіду показники вигорання учителів не зростають, а навпаки, зменшуються (рис. 1).



**Рис. 1. Загальні показники професійного вигорання у сформованих групах респондентів (за методикою К. Маслач і С. Джексон, 10-бальна оцінна шкала)**

Ці результати, з одного боку – несподівані, а з іншого – цілком пояснювані. На першому етапі входження у професію – «етапі початку професійної діяльності» (1-2 роки стажу) – молоді фахівці не почувуються ресурсними і наражаються на небезпеку поглиблення цього нересурсного стану, в т.ч. на професійний стрес. На другому етапі – «етапі констатації цінності чи, навпаки, знецінення професії» (3-10 років стажу) постає питання про вибір між подальшою інтеграцією у професію, вступ на шлях професійної самоактуалізації чи відмову від цього. У разі знецінення професії актуальним стає пошук шляхів для змін та наступного вибору – між подальшим професійним вигоранням (що веде до подальшої професійної демотивації, втрати професійних пріоритетів, професійної й особистісної деформації і т. ін.) чи новим шляхом професійного розвитку (зміна роботи, свідоме переривання кар'єри тощо). На третьому етапі – «етапі професійної майстерності» (понад 10 років стажу) – вчитель, який свідомо обрав інтеграцію з професією, стає Майстром, і, відповідно, показники вигорання у цій групі вчителів найнижчі. Зі свідомим включенням та інтеграцією у професійне середовище життєві цілі його суб'єктів дедалі міцніше з ним пов'язані. Інтеграція з професією й причетність до професійної спільноти роблять учителів невразливими на професійне вигорання. Натомість їх відсутність породжує напругу, тривогу, психологічний дискомфорт та професійний стрес, який «запускає» процеси вигорання.

Емпірично доведено також, що більш виразно ознаки професійного вигорання педагогічного персоналу виявляються у приватних школах. Високі вимоги керівництва й батьківської громади до вчителів приватних закладів, перфекціонізм та висока відповідальність за результати своєї діяльності, страх втратити гарно оплачувану роботу й інші соціально-психологічні та професійні ризики створюють психологічну напругу і сприяють емоційному виснаженню та вигоранню. Натомість працівники державних закладів загальної середньої освіти не так сильно відчувають на собі умови високої конкуренції на «ринку праці», їх педагогічна діяльність більш стабільна, вноормована й «захищена інструкціями» (навіть в умовах хронічних педагогічних інновацій), – і це створює належний «запас надійності», екологічне «поле безпеки», тобто задовольняє базову потребу людей у безпеці та запобігає виникненню СПВ.

У третьому розділі дисертації **«Психологічні засади профілактики синдрому професійного вигорання в умовах сучасного закладу загальної середньої освіти»** представлено: 1) рамкову програму з профілактики професійного вигорання педагогічного персоналу державних і приватних шкіл, створену з урахуванням розроблених нами психологічних засад, представлених у першому розділі дисертації; 2) соціально-психологічний тренінг з профілактики вигорання – як практичний інструмент реалізації цієї програми; 3) систему універсальних і спеціальних рекомендацій з профілактики синдрому професійного вигорання в учителів державних і приватних шкіл.

Головними завданнями рамкової програми в її універсальній частині, адресованій учителям як державних, так і приватних шкіл, є: 1) ухвалення та

практична реалізація суб'єктами педагогічного процесу «політики змін» як стратегії і технології особистісного та професійного самоздійснення в умовах невизначеності; 2) вироблення навичок екологічного мислення, в т.ч. екологічної системи актуальних цілей і завдань, принципів, очікуваних результатів від професійної самореалізації та критеріїв оцінки ефективності отриманого «результату результату»; 3) пошук екологічного, сприятливого професійного середовища й розширення меж самореалізації у цьому середовищі на засадах ціннісно-орієнтаційної єдності з ним; 4) увага до власних особистісних ресурсів, настанова і здатність своєчасно й ефективно їх поновлювати; 5) усвідомлення особистої відповідальності не лише за процес і результати своєї професійної діяльності, а й за своє життя загалом, вироблення навичок ефективного самоменеджменту.

Рекомендований соціально-психологічний тренінг з профілактики синдрому професійного вигорання ґрунтувався на представлених вище психологічних засадах і містив чотири поетапно впроваджуваних змістових блоки: 1) рефлексивний (тренінг активації, розвитку і збагачення рефлексії); 2) сензитивний (тренінг емоційної компетентності); 3) поведінковий (тренінг активної соціальної поведінки як поведінки антивигорання); 4) тренінг особистісного зростання, спрямований на збагачення особистісної сфери та на екологічне використання й поновлення особистісних ресурсів.

Загальна кількість годин тренінгу складала 112 годин із розподілу: перша сесія, або рефлексивний тренінг, тривала 24 години і містила серію занять з розвитку когнітивного компоненту професійної самосвідомості; друга сесія, або сензитивний тренінг (також 24 години), включала серію занять, спрямованих на розвиток емоційного компоненту професійної діяльності; третя сесія, або поведінковий тренінг (24 години), містила серію занять з розвитку поведінкової професійної комунікації на засадах ціннісно-орієнтаційної єдності; четверта сесія, або тренінг особистісного росту (24 години), включала серію вправ з усвідомлення сфери власного Я (Я-сфери) та її ресурсів. Періоди у проміжках між сесіями тривали по два тижні. Експериментальною базою дослідження було обрано заклади загальної середньої освіти державної та приватної форм власності в м. Обухів Київської області (Академічний ліцей № 1 імені А. С. Малишка, Академічний ліцей № 2, Академічний ліцей № 3 Обухівської міської ради Київської області).

Для проведення тренінгу було сформовано чотири групи учасників, до якого увійшли вчителі, що, за даними попередньої діагностики, суб'єктивно (за 10-бальною шкалою) оцінили свою самореалізацію у професії як нижчу за середню та скоріше незадовільну, а ризик потрапити до категорії осіб, які мають ознаки вигорання у професії (також за 10-бальною шкалою) – як досить високий і дуже високий. Усього у формульованому експерименті взяли участь чотири групи вчителів (2 групи – експериментальна та контрольна – репрезентували державні заклади і так само 2 групи – експериментальна та контрольна – репрезентували приватні заклади). Кожна група містила по 15 осіб. Загальна кількість учасників тренінгу – 60 осіб.

Після завершення тренінгу було проведено повторне вимірювання в усіх чотирьох групах досліджуваних. На цьому етапі респондентам було поставлено відкрите запитання, яке дало нам змогу оцінити ефективність тренінгу (Що змінилося у Вашому житті за останні 3-4 місяці?). Відповіді на це запитання оброблялися за допомогою контент-аналізу. Як показали результати, в контрольних групах в особистому та професійному житті респондентів майже нічого не змінилося. Натомість учасники експериментальних груп, які пройшли всі етапи тренінгу, зазначали, що їхнє життя стало «більш цікавим і насиченим», «соціальні негаразди і зміни лякають їх значно менше», їх психологічний стан «став більш урівноваженим», ними усвідомлюється «можливість вирішувати проблемні ситуації як удома, так і на роботі».

Здійснена експериментальна робота та оцінка її результатів дала нам підстави стверджувати, що стійкість до професійного вигорання є системною якістю особистості, пов'язаною з іншими особистісними якостями, а отже, як залежною від них, так і здатною чинити на них самостійний психологічний вплив. Самоставлення, самоінтерес, самоменеджмент, упевненість, задоволення собою і результатами своєї професійної діяльності, соціально-комунікативна компетентність, цілепокладання, мотивація уникнення невдач, орієнтація на виконання своїх професійних обов'язків та орієнтація на результат виступають в якості самокорекції смисложиттєвих орієнтацій і цілей, переосмислення систем цінностей, у т.ч. оцінок власних досягнень, нових взірців та авторитетів, власного Я-образу й свого місця у професійному середовищі тощо. Отже, за даними оцінки ефективності нашого тренінгу, він виявився ефективним за всіма чотирма критеріями: когнітивним, емоційним, поведінковим та особистісним. Разом із цим, позитивні зміни в Я-сфері учасників нашого соціально-психологічного тренінгу є найбільш істотними.

Означені вище програмні завдання і результати їх виконання було покладено в основу системи рекомендацій з профілактики СПВ – універсальних та спеціальних – з урахуванням форми власності закладу загальної середньої освіти. Система цих рекомендацій охоплює всі напрямки і сфери діяльності й психологічного самопочуття вчителя у професійному середовищі на різних етапах включення в нього. На підставі виявлених відмінностей між показниками особистісної ресурсності та показниками професійного вигорання сформульовано спеціальні рекомендації для вчителів державних і приватних шкіл. Зокрема, вчителі закладів загальної середньої освіти державної форми власності насамперед потребують: 1) удосконалення здатності до цілепокладання та ступеня досягнення мети; 2) посилення професійної мотивації та мобілізації волі для досягнення прогнозованих результатів; 3) виявів ініціативи в організації педагогічної комунікації та розширення спектру виконуваних соціальних ролей. Натомість учителі закладів загальної середньої освіти приватної форми власності насамперед потребують: 1) розширення особистісного світогляду як світоглядної компетентності метарівня; 2) посилення навичок самоконтролю; 3) оптимізації самооцінки; 4) збільшення довіри до власної компетентності.



## ВИСНОВКИ

У дисертації наведено аналіз та нове вирішення наукового завдання, яке полягало в розробці психологічних засад профілактики синдрому професійного вигорання педагогічного персоналу закладів загальної середньої освіти різних форм власності на основі теоретичних та емпіричних розвідок.

1. Синдром професійного вигорання визначено як тріаду ознак: неадаптивний, неекологічний стан особистості, спричинений тривалим незадоволенням собою і результатами своєї професійної діяльності й виявляється як психологічний дискомфорт та негативне емоційне тло життя загалом; неадаптивне, неекологічне її функціонування у професії з ознаками демотивації професійної діяльності, знецінення й редукації професійних досягнень, неекологічних взаємин з оточенням, трендом до соціальної ізоляції тощо; виснаження системи особистісних ресурсів з ознаками трансформації Я-сфери (деформація мотиваційно-ціннісної сфери та системи смисложиттєвих орієнтацій, відмова від активності й відповідальності за власний розвиток тощо), що позначається на всіх сферах життя і соціального включення людини.

2. Розроблені нами психологічні засади профілактики синдрому професійного вигорання спираються на положення екологічного підходу про: «екологічний тип мислення» як умову психологічно безпечного функціонування; ухвалення «політики змін» як екологічної технології адаптації до невизначеності; «екологічну комунікацію» у професійному середовищі та активний пошук сприятливих середовищ для самореалізації; самоменеджмент й інші саморегулятивні процеси на засадах відповідальності за власне професійне та особистісне зростання; «екологічне ставлення до власних ресурсів», їх заощадження, поновлення та оптимальне використання.

3. Здійснене емпіричне дослідження показало, що: 1) більш виразно професійне вигорання виявляється у приватних закладах загальної середньої освіти: ознаки вигорання виявляються там у більшій кількості вчителів, а його рівень, за показниками «резистенція» і «виснаження», вищий порівняно з державними школами; 2) існують статистично значущі кореляційні зв'язки між показниками особистісних ресурсів учителів та високими і низькими показниками їх професійного вигорання (зокрема, виявлено значущі кореляції між високими показниками вигорання і високими показниками перфекціонізму, а також із низькими показниками сформованості смисложиттєвих орієнтацій, саморегуляції (саморегламентації), внутрішньої мотивації).

4. Емпірично доведено, що, за інноваційних реалій, динаміка СПВ може відбуватися за новими, альтернативними сценаріями; зокрема, вигорання не завжди зростає зі збільшенням педагогічного стажу, а й навпаки: зі збільшенням стажу і досвіду показники вигорання можуть зменшуватися, й найвищими вони є у групі молодих фахівців (1-2 роки педстажу).

5. Розроблені нами програма і тренінг з профілактики професійного вигорання вчителів приватних шкіл передбачали: а) розширення світогляду та меж творчості як метарівневої компетентності педагога; б) формування навичок самоконтролю; в) стабілізацію самооцінки; г) збільшення довіри до власної

компетентності. Натомість робота з учителями державних шкіл потребує: а) розвитку рефлексії та здатності до цілепокладання; б) посилення внутрішньої мотивації й мобілізації волі для досягнення бажаних результатів; в) розширення спектру соціальних ролей та опанування засобами їх творчої реалізації. Програма і тренінг мали мету, перелік інструментальних засобів з її реалізації та критерії оцінки ефективності вжитих заходів.

6. У методичних рекомендаціях з профілактики синдрому професійного вигорання вчителів, розроблених у результаті впровадження рамкової програми та реалізації тренінгу, запропоновано розширити розуміння професійного вигорання як синдрому, що «виходить за рамки професії», та акцентувати увагу корекційної і самокорекційної роботи з традиційно професійної на особистісну сферу життя суб'єктів професійної діяльності; формувати в них екологічний тип мислення, екологічні емоції та навички екологічної поведінки на засадах особистої відповідальності, самовдосконалення і самоменеджменту.

Перспективи подальших теоретико-прикладних досліджень у напрямі профілактики синдрому професійного вигорання вбачаємо насамперед у створенні цільових програм з формування в молодих фахівців та вчителів, які відчують ознаки професійного вигорання: 1) просоціальних особистісних якостей (соціальної відповідальності, професійної ідентифікації, соціального оптимізму, стресо- та життєстійкості); 2) стратегій екологічної професійної поведінки; 3) навичок саморефлексії та самоменеджменту. Ці компетентності є інструментом професійного розвитку без ризику професійного вигорання.

## СПИСОК ПУБЛІКАЦІЙ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

### *Праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації:*

1. Тесленко В. М. Психологічні особливості професійного вигорання педагогів. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». Вип. 23. Київ, 2016. С. 226-231 (0,4 друк. арк.).

2. Тесленко В. М. Операціоналізація феномену професійного вигорання педагогів. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». Вип. 31. Київ, 2018. С. 182-189 (0,4 друк. арк.).

3. Petrunko, O., Teslenko, V. Change Policy as “the new anti-burnout psychology” for teachers. *Правничий вісник Університету «КРОК»*. Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». Вип. 32. Київ, 2018. С. 135-140 (0,4 друк. арк.). *Особистий внесок автора становить 0,2 друк. арк.*

4. Тесленко В. М. Динамічні процеси як трансформація особистості педагога на шляху до «невигорання». *Правничий вісник Університету «КРОК»*. Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». Вип. 35. Київ, 2019. С. 177-186 (0,5 друк. арк.).

5. Teslenko, V. Eco-approach as a way to overcome a syndrome of the professional burnout among the personnel of the educational organizations. *Public*

*Administration and Law Review. Theoretical and practical aspects of modern psychology / Scientific Center of Innovative Researches. № 2. Tallinn, Estonia, 2020. С. 63-73. URL : <https://doi.org/10.36690/2674-5216-2020-2-63> (0,6 друк.арк.).*

***Праці, які додатково відображають наукові результати дисертації:***

1. Петрунько О. В., Тесленко В. М. Особистісна ресурсність студентства як оптимальний чинник профілактики та подолання синдрому професійного вигорання. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*: зб. наук. праць. № 1 (42). Т. 2. Сєверодонецьк: Видавництво Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, 2017. С. 124-139 (0,6 друк. арк.).

2. Тесленко В. М. Запобігання професійного вигорання педагогів державних та приватних шкіл. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Т. VI: Психологія обдарованості. Вип. 16. Київ-Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2019. С. 351-359 (0,4 друк. арк.).

***Праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації:***

1. Тесленко В. М. Сучасні ноу-хау діагностики та профілактика синдрому професійного вигорання. *Актуальні проблеми сучасної наукової думки*: матеріали науково-практичної конференції молодих учених, 14 листопада 2014 р. Київ: Університет економіки та права «КРОК», 2014. С. 378-379 (0,2 друк. арк.).

2. Тесленко В. М. Проблеми адаптації суспільства на тлі розвитку особистості та міжособистісних відносин в сучасних умовах (сектор освіти). *Еволюція наукової думки в контексті європейського вибору України*: матеріали науково-практичної конференції, 21 жовтня 2015 р. Київ: Університет економіки та права «КРОК», 2015. С. 318-319 (0,2 друк. арк.).

3. Тесленко В. М. Психолого-педагогічні аспекти реформи освіти в Україні. *Українські перспективи у світовому розвитку*: матеріали науково-практичної конференції, 4 листопада 2016 р. Київ: Університет економіки та права «КРОК», 2016. С. 429-431 (0,4 друк. арк.).

4. Тесленко В. М. Відповідальність як спосіб життя та альтернатива професійного вигорання. *Наукові тренди сучасності*: матеріали науково-практичної конференції, 26 жовтня 2017 р. Київ: Університет економіки та права «КРОК», 2017. С. 363-365 (0,3 друк. арк.).

5. Teslenko, V. Communication quality and the syndrome of the individual professional burnout. *Стратегії міжкультурної комунікації в сучасному світі: культура, політика, економіка, право*: матеріали II-го науково-практичного круглого столу, 22 листопада 2017 р. Київ: Університет економіки та права «КРОК», 2018. С. 84-86 (0,3 друк. арк.).

6. Тесленко В. М. Лін-мислення як критерій ресурсності педагога у протидії синдрому професійного вигорання. *Сучасний рух науки*: тези доп. III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 1-2 жовтня 2018 р. Дніпро, 2018. С. 625-629 (0,4 друк. арк.).

7. Тесленко В. М. Закриті педагогічні системи та їх ресурси з попередження професійного вигорання. *Актуальні питання сучасної науки та*

*практики* : матеріали науково-практичної конференції, 15 листопада 2018 р. Київ : Університет економіки та права «КРОК», 2018. С. 568-570 (0,3 друк. арк.).

8. Тесленко В. М. Здатність особистості / організації до змін в потоці сучасних реалій. *Сучасні проблеми екологічної психології: екологічна парадигма сучасного образу життя і світу* : матеріали XV Міжнародної науково-практичної конференції, 17-18 травня 2019 р. м. Харків / за ред. Ю. М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. С. 51-52 (0,2 друк. арк.).

9. Тесленко В. М. Особистісно-розвиваючі можливості медіа-творчості педагога / учня у подоланні синдрому професійного вигорання / медіа-травми. *Медіа-творчість в сучасних українських реаліях: протистояння медіа-травмі* : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, 25 червня 2019 р. Київ : Інститут соціальної та політичної психології НАПН, 2019. URL : <http://mediaosvita.org.ua/wp-content/uploads/2019/06/Teslenko-V.-M.-Osobystisno-rozvyvayuchi-mozhlyvosti-mediatvorchosti-pedagoga-chy-uchnya-u-podolanni-syndromu-profesijnogo-vygorannya-chy-mediatravmy.pdf> (0,2 др. арк.).

10. Тесленко В. М. Внутрішні психологічні ресурси педагогів освітніх закладів державної та приватної форм власності, які запобігають професійному вигоранню. *Матеріали IX науково-практичного семінару «Ціннісна взаємодія обдарованої особистості в освітньому просторі» лабораторії психології обдарованості «Аксіопсихологія обдарованої особистості»*. Київ, 24 жовтня 2019 р. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. С. 106-108 (0,3 друк. арк.).

11. Petrunko, O., Teslenko, V. Personal students' resources as an academic quality indicator in a higher education system. *Academic integrity in public administration and educational institutions (APAIEI) : book of abstracts of International Conference*, March 26, 2020. Scientific Center of Innovative Researches OÜ. Estonia. Kyiv-Tallinn : KROK University, Ukraine, 2020. DOI :10.36690/APAIEI.2020.80. P. 64-67 (0,3 друк. арк.).

12. Тесленко В. М., Петрунько О. В. Профілактика професійного вигорання учителів державних і приватних загальноосвітніх закладів. *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку* : матеріали II Міжнародної конференції, 20 листопада 2020 р. Київ : Університет економіки та права «КРОК», 2020. С. 175-176. URL : <https://conf.krok.edu.ua/SRE/SRE2020/paper/view/175> (0,2 друк. арк.).

## АНОТАЦІЯ

**Тесленко В. М. Психологічні засади профілактики синдрому професійного вигорання педагогічного персоналу закладів загальної середньої освіти різних форм власності. – На правах рукопису.**

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.10 – організаційна психологія; економічна психологія. – Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». – Київ, 2021.

Дисертацію присвячено вирішенню наукового завдання, яке полягало в розробці психологічних засад профілактики синдрому професійного вигорання педагогічного персоналу закладів загальної середньої освіти різних форм власності на основі теоретичних та емпіричних розвідок.

Здійснено теоретичний та емпіричний аналіз впливу СПВ на особистісний і професійний розвиток педагога та розроблено психологічні засади профілактики професійного вигорання як набуття особистісної ресурсності на всіх рівнях соціальної взаємодії. Розширення педагогами своїх ресурсних можливостей полягає в особистісно-екологічній активності на засадах самоменеджменту та отриманні «результату результату» як продукту нового екологічного мислення – лін-мислення, що полягає в єдності різноманітних підходів до самовдосконалення і є критерієм сформованої в педагога здатності до трансформацій та самореалізації.

Професійне вигорання розглянуто як система когнітивних, афективних та конативних чинників, які доводять або спростовують здатність педагогічного персоналу закладів загальної середньої освіти до оптимального функціонування в межах професійних компетентностей.

Запропоновано рамкову програму, тренінг та систему універсальних і спеціальних засадничих рекомендацій з профілактики СПВ, адресовані фахівцям та педагогам державних і приватних шкіл. Доведено, що основоположними для попередження СПВ є розвиток внутрішніх психологічних процесів, які складають основу особистісної ресурсності та особистої відповідальності педагога (готовність до змін, самореалізації, мобільного функціонування) за власне зростання у професії (артикуляція особистісних етапів у формуванні здібностей і навичок, формування цінностей у конструкті: особистісний досвід, досягнення, лін-мислення, екологічне управління суб'єктивним досвідом) згідно з концепцією досягнення «результату результату».

**Ключові слова:** синдром професійного вигорання, еко-підхід до профілактики професійного вигорання, особистісна ресурсність, екологічне мислення, «результат результату».

## ABSTRACT

*Teslenko V.* Psychological Principles for the Prevention from the Professional Burnout Syndrome by the Pedagogical Personnel of the Organizations Providing General Secondary Education of Different Forms of the Ownership. – Qualification research paper, manuscript.

Thesis for the Candidate Degree in Psychological Sciences, specialty 19.00.10 – Organizational Psychology; Economic Psychology. – “KROK” University. – Kyiv, 2021.

The dissertation is devoted to the solution of the scientific problem, which consists in the elaboration of psychological principles for the prevention from the professional burnout syndrome by the pedagogical personnel of the organizations providing general secondary education of different forms of the ownership on the basis of theoretical and empirical investigations.

Theoretical and empirical analysis of the effect of the professional burnout syndrome on the personal development of the teacher is carried out and the search for the psychological principles to prevent the professional burnout to acquire the resources at all levels of the personal interaction in axiological, communicative and informational context is highlighted accordingly. The teachers' orientation in the search for their resources lies in personal and ecological activity as "the resulted result", namely: the unity of different approaches to self-improvement, which is a measure of the formed ability of the teacher's personality to be transformed and self-realized accordingly.

The professional burnout is considered as a system of cognitive, affective and behavioral factors that prove or refute the pedagogical personnel's ability of the organizations providing general secondary education to function optimally within their professional competences.

A frame program and a system of the universal and special principles the experts and pedagogical personnel of state and private schools providing general secondary education are to prevent a syndrome of the professional burnout are proposed. The application of the program promotes the development of the integrative qualities of the individual (as a reserve of the personal resistance to the professional burnout syndrome) which ensure the stability of his / her frustrated reactions and consequently the development of the adaptive resource of the subject (as the integral indicator of the resistance to the burnout); the ability to the personal change; promotes the transactional analysis (as a rational method to be versed in behavior); the optimal activity of the teacher gaining the experience of the international change and the experience of a success (as an awareness in the form of the reflective experience and aspiration). It is proved that the development of the internal psychological processes which are basic for the personal resourcefulness and personal teacher's responsibility (a readiness for some change, self-realization, the mobility of functioning) for the personal growth within the profession (the articulation of the personal stages in the formation of the abilities and skills, the formation of the values in the construct: the personal experience, the achievements, lean-thinking, the subjective ecological experience management according to the concept "the resulted result" being achieved) has primary meaning for the prevention of the professional burnout syndrome.

**Keywords:** syndrome of the professional burnout, eco-approach to prevent the professional burnout, personal resourcefulness, ecological thinking, "resulted result".

Підписано до друку 05.07.2021р. Формат 60x84/16. Папір офсетний.  
Друк офсетний. Гарнітура Times New Roman.  
Ум. друк. арк. 1,1. Наклад 100 прим. Зам. №379.  
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи  
до Державного реєстру ДК № 613 від 25.09.2001 р.  
Надруковано департаментом поліграфії

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК»  
місто Київ, вулиця Табірна, 30-32  
тел.: (044) 455-69-80