

УДК 159.9:37.013

І.В. ОЛІЙНИК,
*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та психології
Університету імені Альфреда Нобеля (м. Дніпро)*

ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІВ

Стаття присвячена результатам порівняльного аналізу термінологічного апарату, що використовується для позначення феномену «вигорання». Визначено специфіку педагогічної діяльності, фактори, причини та симптоми виникнення даного явища. Окреслено основні напрями профілактики професійного вигорання фахівців педагогічної сфери. Проаналізовано основні властивості конструкту «професійне вигорання» як специфічного різновиду професійних деструкцій. Акцентовано на необхідності дослідження динаміки структури професійного вигорання у процесі професіоналізації особистості.

Ключові слова: педагог, професійне вигорання, емоційне вигорання, професійні деструкції, профілактика синдрому вигорання.

Постановка проблеми. У сучасному соціумі відбувається значна кількість соціально-економічних змін, що впливають на виконання особистістю своєї професійної діяльності та на ставлення до неї.

Відомо, що саме емоційна складова життєдіяльності особистості значною мірою визначає сприйняття себе і оточення як позитивного чи негативного, забезпечує відчуття безпеки та дозволяє розкрити всі свої ресурси, а отже, підвищити якість життя в цілому.

Будь-яка професія має свої складні сторони, комплекси психотравмуючих факторів, що впливають на життя людей. Особливо сильні негативні ураження особистості притаманні числу професій системи «людина-людина». Не виключенням є і професія педагога.

Професійна деформація особистості – це об'єктивне явище, негативні наслідки якого можуть бути еліміновані тільки за допомогою інших, непрофесійних факторів (соціалізації, виховання тощо). Це процес і результат впливу суб'єктивних якостей людини, сформованих відповідно до специфіки певного виду професійної діяльності, на особистісні властивості цілісної індивідуальності працівника [3].

Професія педагога є однією з найбільш соціально значущих. Цей постулат ґрунтується на тому факті, що даний вид діяльності пов'язаний з формуванням суспільної свідомості, культурного надбання та потреб людей. З давніх-давен в руках педагога – доля покоління, майбутнє людського суспільства.

У зв'язку з великою емоційною напруженістю професійної діяльності педагога, нестандартністю педагогічних ситуацій, відповідальністю та складністю збільшується ризик розвитку синдрому «професійного вигорання».

Аналіз останніх досліджень та публікацій. До питання професійного та емоційного вигорання зверталися такі науковці, як: В. Бойко, Н. Водоп'янова, Е. Грінглас, Л. Китаєв-Смик, К. Маслач, В. Орел, О. Рукавішніков, Н. Самоукіна, Х. Дж. Фрейденбергер, І. Фрідман, В. Шауфелі, Р. Шваб, Л. Юр'єва та інші.

Формулювання цілей статті. Даний феномен достатньо ґрунтовно висвітлений у науковій літературі, однак на сьогодні мало звертається уваги на ефективні психолого-педагогічні технології, спрямовані на профілактику виникнення даного явища та зниження ризику формування і появи професійної кризи в цілому.

Виклад основного матеріалу дослідження. Педагогічна діяльність є стресогенною і потребує значних резервів самовладання та саморегуляції. У результаті емоційного напруження, що виникає у педагога у процесі здійснення ним професійної діяльності, виникає подальше зниження стійкості психічних функцій та зниження працездатності.

Перш ніж розглянути заходи щодо профілактики професійного вигорання, звернемося до аналізу поглядів науковців щодо визначення дефініції «синдром вигорання».

Прояв феномену «професійне вигорання» у групах фахівців суб'єкт-суб'єктної сфери взаємодії має специфіку, зумовлену особливостями професійної діяльності педагогів, які більшою мірою схильні до емоційного виснаження та редукції професійних досягнень.

З точки зору концепції стресу, автором якої є Г. Сельє, професійне вигорання – це дистрес або третя стадія загального адаптаційного синдрому – стадія виснаження, що характеризується вираженим зниженням енергетичного тону і ослабленням нервової системи. Емоційний захист у формі вигорання, на думку автора, є невід'ємним атрибутом особистості [5].

Дослідник поняття «синдром вигорання» Р. Кочюнас визначає його як складний психофізіологічний феномен, що супроводжується емоційним, розумовим та фізичним виснаженням через довготривале емоційне навантаження [11].

На думку Д. Грінберга, професійне вигорання – це несприятлива реакція особистості на стрес, який вона отримала у процесі здійснення професійної діяльності, що містить психофізіологічні та поведінкові компоненти [4].

Науковець О. Рукавішніков однією зі складових професійного вигорання розглядає синдром емоційного вигорання як негативне психологічне явище, що виявляється через психоемоційне виснаження, розвиток дисфункціональних професійних установок і зниження професійної мотивації [14].

Як професійну деструкцію особистості, що виявляється у вигляді стійких психічних переживань, а також в змінах якості, структури і вмісту професійної діяльності, даний конструкт розглядає Н. Водоп'янова [7, с. 29].

Феномен «емоційне вигорання» В. Бойко визначає як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на психотравмуючі впливи. Вигорання, на думку автора, – це набутий стереотип емоційної, найчастіше професійної, поведінки, зокрема функціональний стереотип, що дозволяє особистості дозувати та економно витратити енергетичні ресурси [5].

Цінними у контексті нашого дослідження виявилися погляди В. Орел, який, здійснивши аналіз та узагальнення наукових поглядів щодо трактування поняття «вигорання» [8, с. 11], акцентуючи на індивідуальних та організаційних факторах виникнення даного явища, визначає його як стан фізичного, емоційного та розумового виснаження, що виявляється в професіях соціальної сфери.

Досліджуючи феномен емоційного вигорання, Є. Ільїн розглядає його як специфічний вид хронічного стану осіб, професія яких передбачає роботу з людьми, тобто професіоналів, які здійснюють спільну діяльність, в якій неможливо елімінувати емоційний вплив одного суб'єкта діяльності на інший [2].

Дослідниця Т. Ронгінська розглядає вигорання як симптомокомплекс, що охоплює всі структурні рівні особистості: соціально-психологічний (віддзеркалює зміни у сфері міжособистісних відносин); особистісний (зміна особистісних рис); мотиваційний (якісна і змістовна зміна мотивації); регулятивно-ситуаційний (відображає зміну станів і емоційних відносин) [13].

У дослідженнях Л. Китаєва-Смика [10] доведено, що при низькому рівні психологічної культури, недостатньому розвитку комунікативних здібностей, навичок саморегуляції значна частина педагогів починає страждати на соматичні та нервово-психічні хвороби.

Дослідниця Н. Булатевич емоційне вигорання розглядає з позиції психогенного розладу та пояснює причину його виникнення професійною дезадаптацією, що пов'язана з поведінковим стилем [6, с. 15].

Аналіз визначень поняття «вигорання» дав змогу виявити, що більшість авторів під даним конструктом розуміють професійний феномен, що складається з комплексу негативних (деструктивних) симптомів і містить три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень.

З урахуванням поглядів авторів та після узагальнення підходів щодо визначення сутності дефініції «професійне вигорання» нами було сформульовано власне розуміння дослі-

джуваного явища. Професійне вигорання педагога – це деструктивні зміни особистості, що виникають, розвиваються та проявляються в процесі її професіоналізації як комплекс негативних симптомів, що мають стадіальний характер і виявляються в емоційному виснаженні, деперсоналізації і редукції професійних досягнень та призводять до зниження ефективності професійної діяльності й порушення суб'єкт-суб'єктної взаємодії.

Варто зазначити, що професія педагога в силу своєї специфіки є стресогенною, оскільки передбачає залученість у довготривалий емоційно складний процес спілкування з особами різного віку, соціального статусу.

Професійна діяльність педагога передбачає наявність певних знань, педагогічних умінь, і, звичайно, особистісних якостей. Наявність деяких особистісних характеристик дозволяє зменшити емоційне напруження, але повністю його позбутися неможливо.

Серед факторів, що призводять до професійного вигорання, можна визначити такі:

– специфіка педагогічного спілкування, що полягає у багаточисельних та інтенсивних контактах у процесі суб'єкт-суб'єктної взаємодії;

– обмеження професійних очікувань у відношенні до особистісних досягнень студентів;

– необхідність постійного оновлення наукового, методичного та дидактичного змісту подачі навчального матеріалу;

– наявність почуття тривоги за рівень засвоєння й подачі інформації;

– складність та непередбачуваність виникнення педагогічних ситуацій;

– професія педагога є публічною, що потребує особливих зусиль і викликає емоційне перенавантаження, яке може стати причиною «вигорання»;

– педагогічна діяльність пов'язана зі значним фізичним та емоційним навантаженням, з суперечливими думками та почуттями, що призводить до виснаження емоційних ресурсів та виникнення стресового стану;

– деякі педагоги не отримують задоволення від своєї діяльності, оскільки їм здається, що всі зусилля – марні; наслідком такої оцінки власної ефективності може бути низький рівень соціальної адаптації (підвищена тривожність, неупевненість у собі, емоційна нестійкість, низький рівень самооцінки тощо);

– професія педагога передбачає необхідність у підвищенні кваліфікації та рівня професіоналізму, стажуванні, володінні інноваційними технологіями та методами викладання, веденні науково-дослідної роботи, що, у свою чергу, призводить до інтелектуальних та фізичних перенавантажень.

Психологічне перевантаження в процесі роботи педагогів викликає професійне вигорання, яке в цілому можна описати як синдром «емоційного вигорання», що може проявлятися у збільшенні кількості конфліктів, у байдужості до переживань іншої особистості, у втраті відчуття цінності життя, упевненості у власних силах та внутрішніх ресурсах.

На сьогодні можна констатувати три основні фактори, що впливають на синдром професійного вигорання:

– особистісний (якщо професійна діяльність сприймається як робота, що не є значущою для особистості, то зазначений синдром буде розвиватися швидше, бо невдоволеність професійним зростанням та установкою на підтримку асоціюється з розвитком «згорання» [9];

– рольовий (наявність високого рівня відповідальності за покладені обов'язки виступає додатковим стресогенним фактором, що в результаті може спровокувати виникнення професійного вигорання);

– організаційний (вигорання пов'язане з тим, що професійна діяльність може бути неправильно організованою).

Американські дослідники К. Маслач і С. Джексон для означення феномену «професійне вигорання» запропонували трикомпонентну систему, в структурі якої визначають емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію власних прагнень.

1. Емоційне виснаження (хронічна втома, знижується настрій, іноді вже при одній лише думці про роботу, спостерігається порушення сну, дифузні тілесні недуги, посилюється схильність до хвороб).

2. Деперсоналізація-дегуманізація (ставлення особистості до колег та до тих, хто потребує її допомоги, стає негативним, навіть цинічним, з'являється почуття провини, людина обирає автоматичне «функціонування» і у будь-який спосіб уникає навантажень; деперсоналізація проявляється в деформації стосунків з іншими людьми).

3. Редукція професійних досягнень (переживання власної нерезультативності (особистість страждає від нестачі успіху, визнання, а також від втрати контролю над ситуацією, постійно відчуває власну неспроможність і надмірність у вимогах, що висуюють до неї).

Дослідниця К. Маслач у наукових розвідках [16, 17] висловлює думку про те, що «згорання» не є неминучим, ймовірніше варто здійснити профілактичні заходи, які можуть попередити, послабити або виключити виникнення даного конструкту. Вона наголошує, що більшість з причин емоційного виснаження міститься не лише в особистісних характеристиках людей, а і у певних соціальних та ситуативних факторах [17, с. 118].

Аналіз наукової літератури з означеної проблеми дозволив виокремити основні властивості професійного вигорання як специфічного різновиду професійних деструкцій:

1) пов'язане з емоційним виснаженням особистості, під яким розуміється почуття емоційного спустошення та втоми, викликаного власною діяльністю;

2) призводить до особливих форм деперсоналізації особистості, що проявляються у цинічному ставленні до діяльності та його суб'єктів;

3) супроводжується редукцією та недооціненням фахівцем своїх професійних досягнень, що пов'язано з виникненням почуття некомпетентності у своїй професійній сфері, акцентуванні уваги на невдачах;

4) є суто професійним явищем, тобто фіксується і проявляється у специфічних умовах професійної діяльності та розвитку;

5) здійснює негативний вплив на всі сторони особистості та її поведінку, знижуючи, в кінцевому результаті, ефективність професійної діяльності та задоволеність діяльністю;

6) є незворотнім – його неможливо повністю подолати в ході спеціальних форм впливу, можна лише загальмувати розвиток;

7) являє собою регрес професійного розвитку, оскільки зачіпає особистість у цілому, руйнує її і здійснює негативний вплив на ефективність професійної діяльності;

8) є загальнопрофесійним феноменом і не обмежене лише однією професійною сферою, а виявляється і у непрофесійному житті;

9) усвідомлюється суб'єктом – це виявляється у відтворенні ним основних його симптомів та прагненні змінити роботу, а також реалізації даного прагнення;

10) здійснює суттєвий вплив на основні параметри професійної діяльності та професійної ідентичності;

11) може з'явитися на початку професійного становлення як результат невідповідності між вимогами професії та домаганнями особистості [15].

Загальновідомим є факт, що будь-яке негативне явище легше попередити, ніж подолати. Саме тому профілактика є одним із головних напрямків запобігання виникненню професійного вигорання. Попередження появи симптомів зазначеного явища варто здійснювати, на наш погляд, за рівневою системою (рис. 1).

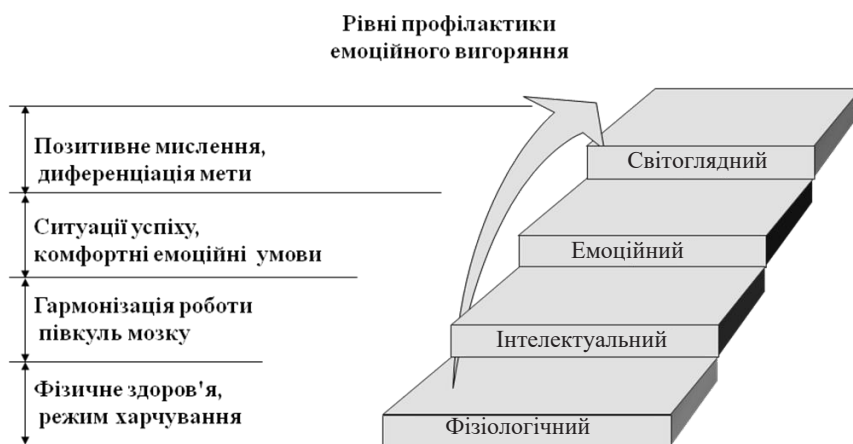


Рис. 1. Рівні профілактики професійного вигорання

Психологічна профілактика професійних деформацій базується на формуванні само-ефективності, упевненості у власних силах, вмінні правильно розрахувати свої ресурси та вчасно поповнити їх, навичок адекватної оцінки результатів власної діяльності (рефлексія).

Варто зауважити, що у процесі психокорекційної роботи з педагогами увагу треба акцентувати не на стані безпорадності та слабкості, а на розвитку аксіологічного та акмеологічного потенціалів і формування внутрішніх ресурсів адаптаційної енергії.

Сучасна освітня система вимагає від особистості педагога швидкого реагування на щоденні події, точності його дій і належного рівня сформованості його емоційної сфери. Педагог як суб'єкт освітньо-виховного процесу здійснює вплив на особистість через призму сформованості власної актуально-цілісної сфери саме тому, якщо він схильний до емоційного вигорання, він потребує не лише психотерапевтичної допомоги, але і набуття конструктивних навичок саморегулювання суб'єктивної особистісної сфери.

Розглянемо деякі напрями профілактичної та психокорекційної роботи щодо попередження та подолання синдрому професійного вигорання.

У процесі профілактичної роботи щодо попередження професійного вигорання доцільними можуть бути такі дії, як: виявлення власного стилю реагування на стресові ситуації, розширення поведінкового репертуару, відпрацювання навичок конструктивної взаємодії, робота щодо зміни установки, використання технік зняття напруги тощо.

Саме тому найбільш ефективною формою профілактики даного явища вважаємо тренінгові заняття та коучинг.

У межах профілактики означеної проблеми тренінг розглядаємо як запланований процес модифікації (зміни) ставлення, знання чи поведінкових навичок педагогів у стресовій ситуації через набуття навчального досвіду з метою досягнення ефективної суб'єкт-суб'єктної взаємодії та подальшого успішного здійснення професійної діяльності. Залежно від змісту проблеми варто використовувати індивідуальні та групові тренінги («Азбука спілкування», «Емоційна сфера», «Резонансне лідерство» тощо), у ході яких відпрацюються навички самодіагностики ознак професійного стресу та конструктивні шляхи його подолання (формування адаптивних копінг-стратегій). У процесі тренінгів пропонуємо використовувати елементи арт-терапії, а саме: ізотерапію, казкотерапію, символдраму, музичну терапію та метафорично-асоціативні карти).

Розглядаючи метод коучингу послуговувалися визначенням Т. Gallwey та визначили його як неформальний метод у формі консультативної підтримки, завдяки якій відбувається розкриття потенціалу особистості з метою максимального підвищення його ефективності в процесі здійснення професійної діяльності.

Особистісний коучинг полягає у постановці та максимально швидкому досягненні мети шляхом мобілізації внутрішніх ресурсів, засвоєнні передових стратегій отримання результату.

Трансформаційний коучинг передбачає цілісний і багаторівневий підхід щодо вивільнення і розвитку прихованих ресурсів відповідно потреб особистості.

Під час тренінгових занять та коучингів дійовими елементами можуть бути саморегуляція, метод асоціювання, створення груп психодрам.

Саморегуляція (підтримка емоційного та фізичного самопочуття, усвідомлене керування емоційним станом). Серед основних методів саморегуляції найбільш ефективними є:

– нервово-м'язова релаксація (виконання комплексу вправ, що складаються з чергування максимальних навантажень з розслабленням груп м'язів, завдяки чому знімається напруження з окремих частин тіла або усього тіла в цілому, що викликає зменшення емоційного напруження);

– ідіомоторне тренування (як і попередня, дана техніка полягає у послідовному напруженні та розслабленні м'язів тіла, але вправи виконуються не реально, а подумки; даний метод заснований на реально доведених фактах (дослідження І. Павлова та «ефект Карпентера»), що підтверджують подібність стану м'язової тканини у процесі реального та уявного руху. Може застосовуватися як самостійний метод зниження тону м'язів і як прийом мисленнєвого самопрограмування в стані релаксації);

– сенсорна репродукція образів (розслаблення за допомогою уявлення образів, цілісних ситуацій, що асоціюються з відпочинком (прогулянка в лісі, відпочинок на морі тощо), зосереджуючись на правильному диханні та приємних відчуттях, що виникають в різних частинах тіла під дією уявної ситуації);

– аутогенне тренування (полягає у самонавіюванні та аутосугестії, що здійснюються через вербальні формулювання – самонакази; відбувається формування зв'язків між самонаказами та психофізіологічними процесами).

Метод асоціювання (комплекс вправ, що допомагають подолати дисоційовані стани шляхом занурення у стан асоціації; з цією метою розроблені комплекси вправ, що допомагають напрацювати корисні способи асоціювання-дисоціювання [1, с. 228].

Ще одним екологічним методом, на наш погляд, є організація *групи психодрами*, де широкого застосування набуває рольова гра та елементи імпровізації життєвих ситуацій, призначених для більш повного розкриття внутрішнього світу особистості [12, с. 74].

Висновки і перспективи подальших досліджень. Синдром емоційного вигорання у педагогів, як стан особистості, що виникає в процесі професійної діяльності, являє собою складний процес орієнтації особистості у власному інтраіндивідуальному просторі, що містить психоконституційні особливості і суб'єктивно-особистісне ставлення до професійної діяльності, яке виявляється у порушенні аутоідентифікації особистості, злитті із середовищними впливами на основі емоційної залученості.

Центральним психологічним утворенням особистості, що забезпечує профілактику синдрому емоційного вигорання у педагогів, є аутопсихологічна компетентність, що являє собою здатність орієнтуватися в інтраіндивідуальному просторі, керувати ним та змінювати, удосконалюючи та розвиваючи свою особистість та професіоналізм.

Ефективність профілактики синдрому емоційного вигорання у педагогів визначається, насамперед, сукупністю психологічних умов:

– інтерпсихологічних (психологізація середовища навколо педагога – лонгітюдна психодіагностика тих складових особистості, що виявилися найбільш уразливими та психолого-педагогічне консультування, що містить психолого-педагогічне просвітництво та психологічні тренінги);

– інтрапсихологічних (формування у педагогів аутопсихологічної компетентності).

Список використаних джерел

1. Акиндинова И.А. Методы психологической помощи работе с последствиями синдрома эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий / И.А. Акиндинова. Психологический журнал. – 2001. – Т. 17. – № 4. – С. 56–72.
2. Бабич О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания педагогов: Автореф. дис. ... канд. психол. наук / О.И. Бабич. – Хабаровск, 2007. – 23 с.
3. Безносков С.П. Профессиональная деформация личности / С.П. Безносков – СПб.: Речь, 2004. – 272 с.
4. Бодров В.А. Информационный стресс: учебное пособие для вузов. / В.А. Бодров – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
5. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Информационно-издательский дом «Филинь», 2006. – 472 с.
6. Булатевич Н.М. Синдром емоційного вигорання вчителя : автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.04 «Медична психологія» / Н.М. Булатевич. – К., 2004. – 19 с.
7. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
8. Емоційне вигорання. упоряд. В. Дудяк – К.: Главник, 2007. – 127 с.
9. Кирхлер Э. Мотивация в организациях. Психология труда и организационная психология / Э. Кирхлер, К. Родлер. – Харьков: Гуманитарный центр. – 2004. – 168 с.
10. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Наука, 1983. – 368 с.
11. Курлянд З.Н. Педагогические способности и профессиональная устойчивость / З.Н. Курлянд. – Одесса, 1992. – 122 с.
12. Митина Л.М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция / Л.М. Митина, Е.С. Асмаковец. – М.: Флинта. – 2001. – 190 с.
13. Рогинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И. Рогинская // Психологический журнал. – 2002. – № 3. – С. 85–95.

14. Рукавишников А.А. Опросник психического выгорания для учителей. Руководство / А.А. Рукавишников. – Ярославль, 2011. – 14 с.
15. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности: монография / В.Е. Орел. – Ярославль: Институт психологии РАН, 2005. – 330 с.
16. Maslach C. Prevention of burnout: New perspectives / Christina Maslach and Julie Golberg // *Applied and preventive Psychology*. – 1998. – Vol. 7. – P. 63–74.
17. Maslach C., 1978 (6). Job burnout: How people cope // *Public Welfare*. – 36(2). – P. 56–58.

References

1. Akindinova, I.A. (2001). *Metody psikhologicheskoi pomoshchi rabote s posledstviiami emotsionalnogo vyhoraniia spetsialistov pomohaiushchikh professii* [Methods of psychological help to work with the consequences of the syndrome of emotional burnout of specialists helping professions]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], vol. 17, no. 4, pp. 56-72 (In Russian).
2. Babich, O.I. (2007). *Lichnochnye resursy preodoleniia sindroma professionalnogo vyhoraniia pedagogov. Avtoref. dis. kand. psikh. nauk* [Personal resources to overcome the syndrome of professional burnout of teachers. Abstr. cand. psych. sci. diss.]. Khabarovsk, 23 p. (In Russian).
3. Bezsonov, S.P. (2004). *Professionalnaia deformatsiia lichnosti* [Professional deformation of personality]. Sankt-Peterburh, Rech Publ., 272 p. (In Russian).
4. Bodrov, V.A. (2000). *Informatsionnyi stress* [Information stress]. Moscow, PER SE Publ., 352 p. (In Russian).
5. Boiko, V.V. (2006). *Enerhia emotsii v obshchenii : vzhliad na sebia i na druihikh* [Energy of emotions in communication: a view of oneself and others]. Moscow, Filin Publ., 472 p. (In Russian).
6. Bulatevich, N.M. (2004). *Syndrom emotsiinihi vyhoriannia vchytelia. Avtoref. dys. kand. psikh. nauk* [Syndrome of emotional burnout teacher. Abstr. cand. psych. sci. diss.]. Kyiv, 19 p. (In Ukrainian).
7. Vodopianova, N.E. & Starchenkova, E.S. (2005). *Syndrom vyhoraniia : diahnostika i profilaktika* [Burnout syndrome : diagnosis and prevention]. Sankt-Peterburh, Piter Publ., 336 p. (In Russian).
8. In V. Dudiak (Ed.). (2007). *Emotsiine vyhoriannia* [Emotional burnout]. Kyiv, Hlavnik Publ., 127 p. (In Ukrainian).
9. Kirkhler, E. & Rodler, K. (2004). *Motivatsiia v orhanizatsiiah. Psikhohiia truda i orhanizatsionnaia psikhohiia* [Motivation in organizations. Psychology of work and organizational psychology]. Kharkov, Humanitarnyi tsentr Publ., 168 p. (In Ukrainian).
10. Kitaev-Smyk, L.A. (1983). *Psikhohiia stressa* [Psychology of stress]. Moscow, Nauka Publ., 368 p. (In Russian).
11. Kurliand, Z.N. (1992). *Pedahohocheskie sposobnosti i professionalnaia ustoichivost* [Pedagogical abilities and professional stability]. Odessa, 122 p. (In Russian).
12. Mitina, L.M. & Asmakovets, E.S. (2001). *Emotsionalnaia hibkost uchytelia: psikhologicheskoe sodержanie, diahnostika, korrektsiia* [Emotional flexibility of the teacher: psychological content, diagnosis, correction]. Moscow, Flinta Publ., 190 p. (In Russian).
13. Rohinskaia, T.I. (2002). *Syndrom vyhoraniia v sotsialnykh profesiakh* [Burnout syndrome in social occupations]. *Psikhologicheskii zhurnal* [Psychological journal], no. 3, pp. 85-95 (In Russian).
14. Rukavishnikov, A.A. (2011). *Oprosnik psikhicheskoho vyhoraniia dlia uchitelei* [Mental burnout questionnaire for teachers]. Yaroslavl, 14 p. (In Russian).
15. Ore, V.E. (2005). *Syndrom psikhicheskoho vyhoraniia lichnosti* [Syndrome of mental burnout of a person]. Yaroslavl, Institut psikhologii RAN Publ., 330 p. (In Russian).
16. Maslach, C. & Golberg, J. (1998). Prevention of burnout : New perspectives. *Applied and preventive Psychology*, vol. 7, pp. 63-74.
17. Maslach, C. (1978). Job burnout: How people cope. *Public Welfare*, no. 36(2), pp. 56-58.

Статья посвящена результатам сравнительного анализа терминологического аппарата, используемого для обозначения феномена «выгорания». Определена специфика педагогической деятельности, факторы, причины и симптомы возникновения данного явления. Определены основные направления профилактики профессионального выгорания специалистов педагогической сферы. Проанализированы основные свойства конструкта «профессиональное выгорание» как специфической разновидности профессиональных деструкций. Акцентируется внимание на необходимости исследования динамики структуры профессионального выгорания в процессе профессионализации личности.

Ключевые слова: педагог, профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание, профессиональные деструкции, профилактика синдрома выгорания.

The article is devoted to the results of comparative analysis of terminology on “burnout” phenomenon. The peculiarities of educational activities, factors, causes and symptoms of the phenomenon have been investigated. **The basic directions of professional burnout prevention have been determined. The main properties of the concept «professional burnout» as a special kind of professional destruction have also been explored.** The issue of studying the dynamics of professional burnout structures during the process of individual professionalization has been paid attention to.

Key words: teacher, professional burnout, emotional burnout, professional degradation, prevention of burnout syndrome.

Одержано 14.02.2017.