

## **ОХОРОНА ПРАЦІ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ЩОДО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

**Мета.** У системі охорони праці вищих навчальних закладів недостатня увага приділяється заходам щодо запобігання формування у викладачів синдрому емоційного вигорання. За мету у статті поставлено дослідити формування стану емоційного вигорання, визначити фактори професійної діяльності, що викликають стан емоційного вигорання науково-педагогічних працівників та шляхи його попередження і усунення.

**Методи дослідження.** У статті використано загальнонаукові методи дослідження. За основу при проведенні дослідження було покладено системний підхід. За допомогою аналізу та порівняння виокремлено особливості професійної діяльності науково-педагогічних працівників, визначено фактори формування стану емоційного вигорання та шкідливі фактори виробничої діяльності. Метод узагальнення дав змогу визначити шляхи подолання формування стану емоційного вигорання у науково-педагогічних працівників.

**Наукова новизна.** У статті досліджено особливості професійної діяльності науково-педагогічних працівників, розкрито фактори, що впливають на формування стану емоційного вигорання їх у професійній діяльності.

**Практична значимість.** Виділено професійні особливості, зокрема, велика інтелектуальна, висока емоційна напруга, низька рухова активність, нерегламентований та нерівномірний графік роботи, можливість виникнення конфліктних ситуацій, інформаційне перенавантаження, потреба підвищеної уваги та концентрації, що впливають на формування стану емоційного вигорання науково-педагогічних працівників. Визначено шкідливі фактори виробничої діяльності відповідно до законодавства з охорони праці.

**Результати.** Надані пропозиції щодо організації роботи служби охорони праці стосовно профілактики і подолання стану емоційного вигорання у вищих навчальних закладах сприятиме покращенню емоційно-психологічного стану працівників та підвищенню ефективності навчального процесу.

**Ключові слова:** охорона праці, емоційне вигорання, професійне вигорання, симптоми емоційного вигорання, напруження, резистенція, виснаження, науково-педагогічні працівники, професійна діяльність науково-педагогічних працівників

**Проблема та її зв'язок з науковими та практичними завданнями.** Охорона праці передбачає комплекс заходів, що забезпечують відповідність вимогам чинного законодавства з охорони праці як окремих робочих місць так і виробничого процесу в цілому. Як галузь людської діяльності, охорона праці є системою різноманітних (у тому числі і лікувально-профілактичних) заходів та засобів, спрямованих на збереження життя, здоров'я та працездатності. Виходячи з цього, метою охорони праці є створення безпечних умов трудової діяльності людини, забезпечення її працездатності на високому, ефективному рівні. Важливим аспектом діяльності системи охорони праці, якому приділяється недостатня увага, є заходи щодо запобігання стану емоційного вигорання працівників.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Синдрому емоційного вигорання присвячено дуже багато досліджень науковців - психологів, педагогів, медиків, економістів, соціологів, сфера інтересів яких простягається від вивчення сутності, причин та наслідків цього явища до особливостей його формування у різних галузях економіки та окремих професіях. Емоційне вигорання як психологічне явище досліджували В. Бойко, Н. Водоп'янова, В. Грищук, М. Лаврова, В. Орел та інші.

Деякі автори (І.М. Асєєва, О.С. Асмаковець, О.В. Грищук, М.А. Кузнєцов, О.В. Пономаренко, Ф. Джонс) досліджували індивідуальну здатність людей боротися з вигоранням та виявили обернену залежність розвитку стану емоційного вигорання від індивідуальної здатності опору вигоранню. Серед науковців є такі, які крім негативного впливу на людину у синдромі емоційного вигорання вбачають плюси. Так, на думку Н.А. Карпенко та М.І. Баранюк "плюси емоційного вигорання в тому, що воно дозволяє людині економно і дозовано використовувати свої енергетичні ресурси." [1].

Розглядаючи професійні аспекти емоційного вигорання, науковці досліджують як особливості за окремими професіями так і за основними напрямками діяльності. Одним з найскладніших напрямів діяльності людини з точки зору психо-емоційного навантаження є професії суб'єкт-суб'єктного типу, тобто ті, які прямо пов'язані з спілкуванням людей між собою під час виконання професійних обов'язків (вчителі, лікарі, соціальні працівники, працівники правоохоронних органів та ін).

Особливості формування синдрому емоційного вигорання медиків досліджували К.В. Аймедов, Т.М. Воротняк, Ю.П. Жогно, О.К. Колоскова, Н.М. Маляр-Газда, І.І. Назаренко, М.І. Поліщук. Професійні особливості та їх вплив на емоційний стан працівників державних установ розглядали Я.В. Загребельна, Т.В. Матієнко, Л.І. Матвієнко, І.В. Піголенко та інші. Велика схильність до емоційного вигорання мають працівники юриспруденції та правоохоронних органів (юристи, адвокати, слідчі, судді), як це доведено у працях Н.І. Баранюк, Н.А. Карпенко, Л.М. Леженіної та інших. Формування синдрому емоційного вигорання у працівників сфери інформаційних технологій розкрито у праці О.В. Шнайдер, а працівників рятувальних служб у праці І.І. Назаренко.

Дослідженню синдрому емоційного вигорання педагогічних працівників свої праці присвятили також багато вчених, однак в них переважно розглядалась професійна діяльність вчителів, проблему викладачів вищих навчальних закладів досліджували лише деякі з них [2, 3, 4]. Особливості формування стану емоційного вигорання у викладачів вищих навчальних закладів детально було досліджено у працях Н.А. Чепелевої, Ю. Терлецька вивчала вплив емоційного вигорання викладачів на ефективність фахової діяльності, а О. Чичкан та Р. Грицай – використання методів фізичної культури у боротьбі із станом вигорання.

**Постановка задачі.** Аналіз досліджень проблематики емоційного вигорання показав, що переважно стан емоційного вигорання розглядають як об'єкт науки психології. Беззаперечно, сутнісну характеристику стану емоційного вигорання пояснює психологія. Однак, питання виходу з цього стану є компетенцією і медицини, а попередження, профілактика його розвитку (зокрема, професійного вигорання) – охорони праці. З цієї точки зору стан емоційного вигорання практично не досліджено, що пояснює вибір напряму дослідження у статті та його актуальність.

Об'єктом дослідження у статті є професійна діяльність науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів. Предмет дослідження - формування синдрому емоційного вигорання науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів у процесі професійної діяльності. Мета дослідження — визначити фактори професійної діяльності, що викликають стан емоційного вигорання науково-педагогічних працівників та шляхи його попередження і усунення.

**Викладення матеріалу та результати.** Оскільки емоційне вигорання формується під впливом сукупності факторів індивідуально-психологічних особливостей особистості та специфічних особливостей професійної діяльності його можливо розглядати з різних точок зору. Стан емоційного вигорання прямо пов'язаний із погіршенням стану здоров'я людини, тому цю проблему можна розглядати з медичної точки зору. Разом з тим, причини, що обумовлюють виникнення стану емоційного вигорання (професійної втомленості) пов'язані з професійною діяльністю людини, а тому ця проблема повністю знаходиться у полі зору системи охорони праці. Якщо система охорони здоров'я займається лише лікуванням вже наявної проблеми, то система охорони праці може і повинна попередити її появу.

Відповідно до статті 1 Закону України “Про охорону праці” охорона праці - це система правових, соціально-економічних, організаційно-технічних, санітарно-гігієнічних і лікувально-профілактичних заходів та засобів, спрямованих на збереження життя, здоров'я і працездатності людини у процесі трудової діяльності [5]. Отже, створення умов праці, що запобігають розвитку синдрому емоційного вигорання працівників, рівноцінно входять до комплексу заходів створення безпечних умов праці.

Сутність роботи у вищій школі полягає у взаємодії науково-педагогічного складу з колективом молоді з метою надання їм знань, керування, допомоги та сприяння в отриманні цих знань і оволодінні професією. Специфіка роботи у вищій школі полягає у необхідності враховувати психологічні особливості даної вікової групи людей (студентів). Психологічними особливостями молоді є:

- підвищена емоційність;
- енергійність;
- психологічне становлення;
- гормональний розвиток.

Враховуючи вищезазначені характеристики молоді, на противагу ним для забезпечення ефективного навчального процесу викладач повинен володіти такими психологічними характеристиками, які дозволили б йому:

- бути врівноваженим;
- бути спокійним;
- бути привітним;
- володіти собою.

Забезпечуючи належний власний психологічний стан, викладач повинен виконувати свої безпосередні професійні обов'язки – доступно донести до студентів навчальний матеріал. Крім проведення навчального процесу викладачі вищих навчальних закладів вагому частку часу приділяють науковій та методичній роботі. Це вимагає підвищених зусиль і нервового напруження, що також свідчить про складність викладацької роботи.

Професійна діяльність науково-педагогічного персоналу характеризується високою часткою в ній процесу спілкування, характерним для неї є:

- велика інтелектуальна напруга;
- низька рухова активність;
- висока емоційна напруга;
- нерегламентований та нерівномірний графік роботи;
- можливість виникнення конфліктних ситуацій;
- інформаційне перенавантаження;
- напруга пам'яті;
- потреба підвищеної уваги;
- потреба підвищеної концентрації.

Всі вищезазначені особливості професійної діяльності педагогічних працівників вищих навчальних закладів потребують від них підвищеної уваги і концентрації та сприяють формуванню синдрому емоційного вигорання. За результатами дослідження Ю. Терлецької за методом багатofакторного регресивного аналізу емоційне вигорання чинить значний негативний вплив на ефективність фахової діяльності викладачів вищої школи [3].

Синдром емоційного вигорання — це процес поступового втрачання емоційної, пізнавальної та фізичної енергії, що виявляється в ознаках емоційного та інтелектуального виснаження, фізичної втоми, особистої відстороненості та зменшення почуття задоволення від виконаної роботи [6]. Емоційне вигорання викладача вищої школи — це “процес утрати ним позитивних емоцій, фізичної й інтелектуальної активності, емоційного контакту зі студентами, колегами та іншими людьми й одночасно процес розвитку байдужості до їх проблем, емоційної холодності у стосунках із ними, ригідності, почувань втоми, спустошеності, розчарованості, деформації особистісних властивостей і якостей” [3].

Дослідження науковців уточнюють, що емоційне вигорання — це динамічний процес і виникає поетапно, у повній відповідності з механізмом розвитку стресу, коли в наявності є всі три фази стресу: нервові напруження, резистенція (опір) та виснаження; що синдром емоційного вигорання розвивається в процесі професійної діяльності у формі стереотипу емоційного поведінки, який проявляється в особливостях професійного спілкування [7].

Синдром емоційного вигорання визначається наступними компонентами: напруженням, резистенцією та виснаженням.

Стан напруження є початковою стадією формування синдрому емоційного вигорання, сигналом про запуск цього процесу. Стан напруження утворюється внаслідок хронічної несприятливої, нестабільної психоемоційної атмосфери, наявності загострених обставин, підвищеної відповідальності, незадовільної взаємодії з оточуючими.

Резистенція характеризується захисною поведінкою людини, намаганням відгородитися від наявних проблем та зовнішніх впливів. Від цієї фази залежить чи відбудеться подальший розвиток стану емоційного вигорання чи від успішно буде подоланий.

Якщо опір людини не мав результату, настає стан виснаження, який характеризується втратою всіх психічних, психологічних, емоційних ресурсів, зниженням емоційного тону. У такому стані людина має ослаблену нервову систему, знижену функцію імунної системи, що може спричинити появу різних психосоматичних захворювань. На цьому етапі синдром

емоційного вигорання перестає бути суто психологічною проблемою, а стає причиною втрати фізичного здоров'я.

Характеристика кожної з компонент синдрому емоційного вигорання представлена на рисунку 1.



**Рис. 1.** Компоненти синдрому емоційного вигорання

У законодавстві України з охорони праці відсутня пряма інформація стосовно синдрому емоційного вигорання. Детально дослідивши сутність стану емоційного вигорання, яке детально описує наука психологія та причин, що його викликають, ми з впевненістю можемо констатувати, що у професійній діяльності стан емоційного вигорання викладачів вищих навчальних закладів спричиняють фактори напруженості трудового процесу, які визначені Гігієнічними нормативами ГН 3.3.5-8-6.6.1-2002 «Гігієнічна класифікація праці за показниками шкідливості та небезпечності факторів виробничого середовища, важкості та напруженості трудового процесу». Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 27.12.2001 № 528 [8].

На роботу викладачів вищих навчальних закладів впливають такі показники напруженості трудового процесу, що визначені ГН 3.3.5-8-6.6.1-2002 «Гігієнічна класифікація праці за показниками шкідливості та небезпечності факторів виробничого середовища, важкості та напруженості трудового процесу»:

- інтелектуальні навантаження;
- сенсорні навантаження (зорового апарату, на голосовий апарат);
- емоційне навантаження.

Вищезазначені фактори ніяким чином не враховуються при організації охорони праці у вищих навчальних закладах, а формування синдрому емоційного вигорання викладачів фактично знаходиться поза зоною уваги.

У своїх дослідженнях Щербан Т. Д. виявила обернену залежність між стажем роботи і наявністю синдрому емоційного вигорання у фахівців у сфері економіки [9, с.56], що свідчить про здатність людей у процесі набуття професійного досвіду виробляти власну методіку психологічного самозахисту. Вважаємо, що така залежність існує і для інших сфер діяльності та професій. Наскільки людина може протистояти вигоранню залежить від її особистісних якостей, рівня розвитку інтелекту, свідомості, але забезпечення нормального психо-емоційного

стану людини у процесі виконання професійних обов'язків є компетенцією і зобов'язанням служб охорони праці або осіб, на яких покладено відповідні функції.

Служба охорони праці вищих навчальних закладів повинна крім загальнонавчальних законодавством задач, враховувати специфіку професійної діяльності викладачів та вживати заходів щодо зниження психо-емоційної напруги. Робота служби охорони праці щодо вирішення проблем емоційного вигорання викладачів повинна проводитися, на нашу думку, у двох напрямках: по-перше, аналіз емоційно-психологічного стану викладачів, по-друге, заходи щодо профілактики розвитку вигорання.

У вищих навчальних закладах доцільно мати фахівця – психолога для надання консультацій викладачам та студентам і допомоги у вирішенні проблем при формуванні стану вигорання. Наявність емоційного вигорання у студентів доведено науковцями [7, 10], що посилює необхідність психолога у вищих навчальних закладах.

Однією із форм профілактики емоційного вигорання на думку О. Чичкан [4], з якою ми цілком погоджуємося, є залучення викладачів до занять фізичним вихованням або спортом. Кожна людина має дбати про своє здоров'я та самостійно приділяти увагу спорту, однак саме для викладачів вищих навчальних закладів доцільно організовувати таку можливість у межах закладу. Кожен навчальний заклад має кафедру фізичного виховання (а, отже і кваліфікованих фахівців), спортивний зал, спортивні майданчики, тобто всі передумови для реалізації можливості фізичної активності для викладачів. Крім фізичних навантажень доцільно залучати викладачів до участі у культурних та творчих заходах (концертів, конкурсів, виставок). Такі заходи зазвичай проводяться у навчальних закладах, але викладачі часто їх ігнорують або, у кращому випадку, є лише глядачами.

**Висновки та напрямок подальших досліджень.** Процес навчання у вищих навчальних закладах можна розглядати як специфічний виробничий процес, де продукуються нові висококваліфіковані кадри та паралельно здійснюється вплив на особистісне становлення і свідомість молоді. Цей процес характеризується показниками напруженості праці, які визначені та закріплені відповідними нормативами, однак, при організації охорони праці у вищих навчальних закладах повністю ігноруються.

У результаті дослідження висунуто пропозиції, які можуть допомогти удосконаленню організації роботи науково-педагогічних працівників з точки зору охорони праці у навчальних закладах, що сприятиме покращенню емоційно-психологічного стану працівників та підвищенню ефективності навчального процесу.

Подальші дослідження у цьому напрямку будуть присвячені аналізу заходів, що вживаються у вищих навчальних закладах службами охорони праці щодо попередження формування стану емоційного вигорання та їх ефективність.

### *Список літератури*

1. **Карпенко Н. А.** Емоційне вигорання керівних працівників ОВС / Н. А. Карпенко, Н. І. Баранюк // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна. - 2012. - Вип. 1. - С. 151-163.
2. **Чепелева, Н. А.** Психологические особенности эмоционального выгорания преподавателей высших учебных заведений : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Чепелева Наталья Александровна ; Краматорский экономико-гуманитарный институт. — Краматорск, 2010. — 195 с.
3. **Терлецька Ю.** Вплив емоційного вигорання викладачів вищої школи на ефективність їх фахової діяльності [Електронний ресурс] / Ю. Терлецька // Педагогіка і психологія професійної освіти. - 2016. - № 2. - С. 85-94. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo\\_2016\\_2\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pippo_2016_2_12)
4. **Чичкан О.** Профілактика синдрому "Емоційне вигорання" у викладачів ВНЗ засобами фізичного виховання / О. Чичкан, Р. Грицай, А. Кучма // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2015. - Вип. 5(1). - С. 264-267.
5. Закон України "Про охорону праці" від 14.10.1992 № 2694-ІХ [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/2694-12>
6. **Хекхаузен Х.** Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен // пер. с нем. под ред. Б. М. Величковского. — М.: Педагогика, 1986. — 406 с.
7. **Щербан Т.Д., Габлик В.В.** Емоційне вигорання працівників у сфері економіки // Международный научный журнал // Психологические науки. 2015. - № 8. - с.54-57.
8. ГН 3.3.5-8-6.6.1-2002 «Гігієнічна класифікація праці за показниками шкідливості та небезпечності факторів виробничого середовища, важкості та напруженості трудового процесу» : Наказ Міністерства охорони здоров'я України від 27.12.2001 № 528 [Електронний ресурс] Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0472-14>

9. Щербан Т. Д. Емоційне вигорання фахівців у сфері економіки / Т. Д. Щербан, В. В. Гоблик //International scientific journal. - 2015. - № 8. - С. 54-57

10. Аймедов К. В. Синдром емоційного вигорання студентів-медиків [Електронний ресурс] / К. В. Аймедов, Ю. П. Жогно // Медична освіта. - 2013. - № 3. - С. 6-10. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mosv\\_2013\\_3\\_3](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mosv_2013_3_3)

УДК 159.947.24

**В.Г. КРЯЧКО**, канд. екон. наук, доц.

Центральноукраїнський національний технічний університет

## **ОХОРОНА ПРАЦІ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ЩОДО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ**

**Мета.** У системі охорони праці вищих навчальних закладів недостатня увага приділяється заходам щодо запобігання формування у викладачів синдрому емоційного вигорання. За мету у статті поставлено дослідити формування стану емоційного вигорання, визначити фактори професійної діяльності, що викликають стан емоційного вигорання науково-педагогічних працівників та шляхи його попередження і усунення.

**Методи дослідження.** У статті використано загальнонаукові методи дослідження. За основу при проведенні дослідження було покладено системний підхід. За допомогою аналізу та порівняння виокремлено особливості професійної діяльності науково-педагогічних працівників, визначено фактори формування стану емоційного вигорання та шкідливі фактори виробничої діяльності. Метод узагальнення дав змогу визначити шляхи подолання формування стану емоційного вигорання у науково-педагогічних працівників.

**Наукова новизна.** У статті досліджено особливості професійної діяльності науково-педагогічних працівників, розкрито фактори, що впливають на формування стану емоційного вигорання їх у професійній діяльності.

**Практична значимість.** Виділено професійні особливості, зокрема, велика інтелектуальна, висока емоційна напруга, низька рухова активність, нерегламентований та нерівномірний графік роботи, можливість виникнення конфліктних ситуацій, інформаційне перенавантаження, потреба підвищеної уваги та концентрації, що впливають на формування стану емоційного вигорання науково-педагогічних працівників. Визначено шкідливі фактори виробничої діяльності відповідно до законодавства з охорони праці.

**Результати.** Надані пропозиції щодо організації роботи служби охорони праці стосовно профілактики і подолання стану емоційного вигорання у вищих навчальних закладах сприятиме покращенню емоційно-психологічного стану працівників та підвищенню ефективності навчального процесу.

**Ключові слова:** охорона праці, емоційне вигорання, професійне вигорання, симптоми емоційного вигорання, напруження, резистенція, виснаження, науково-педагогічні працівники, професійна діяльність науково-педагогічних працівників

## **KRYACHKO V**

### **EMOTIONAL BURNOUT OF SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL PERSONNEL IN HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS AND THE OCCUPATIONAL SAFETY AND HEALTH MANAGEMENT SYSTEM**

**The purpose of the article.** The Safety and Health Management System in higher educational establishments is one of the mainstems in current researches nowadays. As cross-sectional studies have shown, there is an urgent need in certain improvements to integrate the HS Management as an essential part of successful management strategy in educational establishments to avoid the burnout syndrome. The aim of the article is to study the causes, risk factors and consequences of scientific-pedagogical personnel' job burnout, the ways of its treatment and prevention.

**Methods of the research.** Several general scientific methods have been used in examining the issue. The basic method under research is systematic approach. The causes of emotional exhaustion and risk factors of occupational burnout typical for scientific-pedagogical personnel are identified according to analysis and comparative methods. The ways of overcoming the professional burnout are generalized using synthesis method.

**Scientific innovativeness.** The article touches upon the peculiarities of the professional activities of scientific-pedagogical personnel. It also indicates the factors causing their emotional and occupational burnout and reveals the influence of burnout syndrome on professional activity.

**Practical usage.** Some essential occupational features, such as intellectual tension, emotional exhaustion, low move activity, non-regulated timetable, work-related stress, information overload, constant need in high attention and concentration, are shown and reviewed. They are proved to cause the burnout syndrome of scientific-pedagogical personnel. Risk factors of professional activity are depicted in accordance with Occupational Safety and Health Law.

**Results.** Some practical directions to integrate the HS Management as an essential part of successful management strategy in educational establishments to prevent the burnout syndrome are offered. The ways to improve emotional-psychological state of scientific-pedagogical personnel and make the teaching process more effective are suggested.

**Key words:** Occupational Safety and Health, burnout syndrome, occupational burnout, symptoms of emotional burnout, work-related stress, tension, resistivity, emotional exhaustion, scientific-pedagogical personnel, professional activity of scientific-pedagogical personnel