

- формувати корпоративну культуру з визначальною системою духовно-моральних цінностей, що об'єднує всіх суб'єктів освітньої діяльності для досягнення спільних цілей, здійснення місії університету;

- розвивати, спрямовувати та удосконалювати роботу органів студентського самоврядування, забезпечуватиме соціальний захист студентів.

Таким чином, весь навчальний процес стає організованим, упорядкованим, сприяє єдиній логіці виховання духовно-моральних цінностей майбутніх викладачів.

### Список використаних джерел

1. Кремень В. Г. Ціннісний вимір буття людини в синергіях комунікації. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: зб. наук. пр. Київ-Вінниця, 2018. Вип 50. С. 7–14.

2. Петренко Л. М. Григорій Ващенко : духовно-моральне виховання та освіта молоді : Полтава : ПНПУ. 2020. 410 с.

3. Сіданіч І. Л. Актуальні проблеми духовно-морального виховання студентської молоді. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Психологія і педагогіка. 2013. Вип. 23. С. 233–241. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp\\_2013\\_23\\_28](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2013_23_28)

Ду ВЕЙВЕЙ

## ПРОБЛЕМА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ефективність та продуктивність професійної діяльності викладача закладу вищої освіти обумовлена його індивідуально-психологічними особливостями, що допомагають протистояти деструктивному особистісному розвитку. До феномену деструктивного розвитку особистості відносять професійне вигорання. Розглядаючи цю проблематику, слід зазначити, що нестійкість і нерівномірність професійного розвитку особистості свідчить про змістовну та структурну дисгармонію професійної діяльності суб'єкта, соціально-психологічне неблагополуччя, недоліки середовища. Тому вигорання викладача стосується ситуації, коли він не може ефективно виконувати свої професійні обов'язки та завдання внаслідок хронічного стресу на роботі. На сьогодні вигорання викладачів є серйозною професійною проблемою в усьому світі.

У більшості ранніх праць виснаження/вигорання визначалося лише підсумовуванням симптомів. Однак, найчастіше цитоване визначення вигорання походить від Maslach та Jackson [4]: «Burnout is a syndrome of emotional exhaustion, depersonalization, and reduced personal accomplishment that can occur among individuals who do 'people work' of some kind» (Вигорання – це синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистих досягнень, який може виникнути серед людей, які виконують певну «людську роботу»).

У більш свіжому контексті, вигорання – це психосоціальний синдром, який розвивається у відповідь на хронічний стрес, пов'язаний з роботою. У професійному контексті це визначається трьома симптомами: емоційне виснаження (почуття емоційного перенапруження та виснаження, пов'язане з роботою), цинізм (безособиста та безпристрасна реакція на одержувачів вказівок) та зниження професійної ефективності (почуття зниження компетентності та досягнення на роботі [4]. Оскільки викладацька професія вважається стресовою професією, не дивно, що дослідники підкреслили, що викладачі мають ризик вигорання. Тож, це явище емпірично досліджується вже багато десятиліть.

Зі зростанням стресових факторів і обов'язків у викладацькій професії все більше й більше викладачів відчують виснаження [5]. Викладацька кар'єра є корисною, оскільки надихає мати можливість формувати життя молодих людей і налаштувати їх на успіх. Але як професія догляду, вона також може бути виснажливою – емоційно, розумово та фізично. На жаль, це означає, що вигорання надто поширене серед викладачів [2]. Хоча більшість людей відчуває стрес на певному етапі своєї кар'єри, вигорання є результатом хронічного стресу на роботі упродовж тривалого періоду часу. Це може проявлятися як тривале фізичне, емоційне та психічне виснаження, а також може призвести до погіршення психічного здоров'я, зростання незадоволеності кар'єрою і навіть до рішення взагалі залишити професію.

Коли справа доходить до навчання, існує багато факторів, починаючи від особистих і закінчуючи професійними. Є нестача персоналу, з якою потрібно боротися, навчальні програми та силабуси, робочі щоденники, які потрібно розробити; студенти зі складними потребами, які потрібно обслуговувати, низка обов'язкових навчальних пунктів, які потрібно відмітити, і, звичайно, величезна кількість адміністративної роботи, яку потрібно виконати поза межами основної діяльності.

Не дивно, що навіть до пандемії у всьому світі повідомлялося про високий рівень професійного стресу викладачів. Австралійські вчителі також повідомили про наступні фактори, що сприяють вигоранню: надмірне навантаження, нестача ресурсів, дедлайни, поведінка студентів і культура на робочому місці [3].

Вигорання йде далі, ніж час від часу напружений аудиторний день [5]. Це може проявлятися різними способами як в особистому, так і в професійному житті. Основними ознаками професійного вигорання є:

- втрата пристрасті або мотивації бути викладачем;
- легке піддавання емоційній дисрегуляції (дратівливість, гнів, смуток);
- емоційна відстороненість від колег, студентів, друзів і родини;
- стає важче виконувати звичайні або основні завдання;
- відсутність емоцій;
- труднощі зі сном;
- проблеми з продуктивністю (відсутність продуктивності, пов'язана з почуттям апатії, відсутність власної гідності, низька впевненість у собі, безнадія).

Ці симптоми збігаються з симптомами депресії та іншими психічними проблемами. У випадку прояву ознак професійного вигорання, варто притримуватися алгоритму його запобігання та боротьби з ним.

Взагалі вчительська/викладацька професія передбачає піклування про інших, інколи надмірне, у результаті чого викладачі часто забувають про себе. Незважаючи на те, що запобігання вигоранню та боротьба з ним може здаватися ще одним обов'язком, насправді турбота про себе допомагає краще підтримувати студентів, студентську спільноту та колектив. Може бути корисно розглядати цю ідею як подібну до процедур безпеки в літаку, тобто спочатку встановити свою маску, перш ніж одягати інші.

З метою запобігання та профілактики професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти варто [1]:

- вміти планувати свій час відповідно до пріоритетів;
- забезпечувати якісний відпочинок та відпочинок з родиною;
- мати повноцінний сон та приділяти достатню увагу власному стану здоров'я;
- застосовувати методи аутотренінгу;
- використовувати впродовж дня перерви/паузи;
- вміти проговорювати власні переживання з іншими та просити про допомогу;
- застосовувати гумор;

- вміти окреслювати власні кордони;
- вміти заохочувати себе за будь-які власні перемоги.

Отже, професійна діяльність викладача закладу вищої освіти відноситься до типу ризикогенних щодо виникнення професійного вигорання. Професійне вигорання є синдром, що складається з трьох симптомів: емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція персональних досягнень. Емоційне виснаження у викладача проявляється в емоційній спустошеності, у відчуттях нестачі емоційних ресурсів, в емоційних зривах та у небажанні виконувати професійні обов'язки.

Стійкість викладача закладу вищої освіти до професійного вигорання обумовлена його мотивацією до особистісного та професійного розвитку, активною та позитивною життєвою позицією, прагненням та можливістю самореалізації, емоційною та смисловою насиченістю життя, конструктивними копінг-стратегіями.

### Список використаних джерел

1. Корольчук М. С., Корольчук В. М., Березовська Л. І. Професійне вигорання працівників освіти: монографія. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. 304 с.
2. Akça F., Yaman B. The effects of internal-external locus of control variables on burnout levels of teachers. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 2010. 2(2). P. 3976–3980. URL: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.626> (дата звернення: 02.11.2023).
3. How to recognize and manage teacher burnout. 2024. URL: <https://schools.au.reachout.com/teacher-wellbeing/how-to-recognise-and-manage-teacher-burnout> (дата звернення: 02.11.2023).
4. Maslach C., Jackson S.E. MBI: Maslach Burnout Inventory; Manual Research Edition. University of California, Consulting Psychologists Press, Palo Alto, CA, 1986. 34 p.
5. Shackleton N., Bonell Ch., Farah Jamal F., Allen E., Mathiot A., Diana Elbourne D., Viner R. Teacher Burnout and Contextual and Compositional Elements of School Environment. *Journal of School Health*. 2019. 89 (12): 977–993. URL: <https://doi.org/10.1111/JOSH.128399> (дата звернення: 02.11.2023).

Су ЮЙ

## ОСВІТНЄ СПІВРОБІТНИЦТВО МІЖ УКРАЇНОЮ ТА КИТАЙСЬКОЮ НАРОДНОЮ РЕСПУБЛІКОЮ

Людство дедалі більше усвідомлює необхідність модернізації освіти та зміцнення країни талантами, наукою та технологіями. Боротьба за освітні ресурси та розвиток талантів, зрештою, тісно пов'язана зі зростанням рівня глобальної конкуренції. Заклади вищої освіти в усьому світі швидко розширюють міжнародне партнерство та співпрацю, щоб розширити академічні пропозиції, підвищити свій міжнародний авторитет, посилити участь викладачів у міжнародних дослідженнях, збільшити міжнародні потоки мобільності студентів і науковців, отримати прибуток і багато іншого.

Багато змін у вищій освіті за останні роки призвели до нового мислення щодо цінності та потенціалу міжнародного партнерства та зв'язків. У той час як більшість навчальних закладів традиційно зосереджують свої зусилля на укладенні угод про обмін студентами та партнерстві для співпраці та досліджень, багато навчальних закладів активно вивчають нові способи залучення. Це включає, наприклад, створення академічних програм безперервності, формування спільних програм здобуття ступеня та створення мікрокампусів для окремих дисциплін. З впровадженням онлайн-навчання навчальні заклади також все більше залучаються до програмування COIL, альянсів