

DOI 10.31651/2524-2660-2021-3-20-28
ORCID 0000-0003-3665-8501

КАБУСЬ Наталя Дмитрівна

докторка педагогічних наук, доцентка,
професорка кафедри соціальної роботи і соціальної педагогіки,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
e-mail: kabusnatali9901@gmail.com

ORCID 0000-0002-1818-3074

БОЯРСЬКА-ХОМЕНКО Анна Володимирівна

докторка педагогічних наук, доцентка,
в.о. завідувача кафедри освітології та інноваційної педагогіки,
Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди
e-mail: annaboyarskahomenko@gmail.com

УДК 378.018.8:364-43-047.22]:[159.9:613.6(045)

**ДОСВІД ФОРМУВАННЯ ПСИХОВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ
ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ ГАЛУЗІ В КОНТЕКСТІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ Й ПОДОЛАННЯ
ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

У дослідженні показано, що професійне вигорання як реакція організму й психологічної сфери людини на тривалий вплив професійних стресів середньої інтенсивності, що спричиняють емоційне, розумове виснаження, фізичну втому та формальний підхід до виконання професійних функцій, є суттєвою перешкодою на шляху досягнення професійного успіху. Доведено, що формування психовалеологічної компетентності фахівців соціальної галузі як спеціалістів, що працюють з різними категоріями населення у різних соціальних сферах та інституціях й у силу специфіки професійної діяльності належать до професій «групи ризику» в аспекті емоційного вигорання, є актуальним.

Обґрунтовано, що психовалеологічна компетентність майбутніх фахівців соціальної галузі є інтегрованим особистісним утворенням, що базується на цінностях, мотиваційних установках, знаннях, уміннях, досвіді й особистісних якостях, котрі сприяють збереженню і зміцненню професійного здоров'я, попередженню професійних криз на підґрунті здатності до саморегуляції і самовідновлення, що уможливорює сталий професійний розвиток фахівця й

ефективну реалізацію різних напрямів соціально-педагогічної діяльності в різних соціальних сферах та інституціях. Висвітлено досвід формування психовалеологічної компетентності майбутніх фахівців за спеціальністю «Соціальна робота» у Харківському національному педагогічному університеті імені Г. С. Сковороди.

Досвід впровадження системи роботи з формування психовалеологічної компетентності майбутніх соціальних педагогів та працівників, що реалізовувалася у різних видах діяльності під час навчання в університеті, зокрема, у ході вивчення дисциплін «Профілактика ризиків у соціальній роботі», «Теорія і методика соціальної роботи з сім'єю», «Соціально-педагогічне консультування», «Прикладні методики», «Методики арт-терапії», в процесі виробничої практики у центрах соціальних служб та службах зайнятості, закладах загальної та спеціальної освіти, в ході науково-дослідної роботи здобувачів, у самоосвітній діяльності, підтвердив її позитивний вплив на формування мотиваційно-ціннісного, змістового й особистісно-діяльнісного компонентів досліджуваної компетентності. Майбутні фахівці усвідомлюють проблему і

діють для її вирішення: розглядають здоров'я як безумовну цінність, невід'ємну умову досягнення особистісного й професійного успіху, розуміють суть, ознаки та причини виникнення професійного вигорання, володіють способами попередження професійних криз, методиками самовідновлення й самореабілітації, характеризуються прагненням до професійного саморозвитку, здійснюють конкретні дії для збереження індивідуального й професійного здоров'я, застосовують технології стрес- і тайм-менеджменту у життєдіяльності.

Keywords: професійне вигорання; психовалеологічна компетентність; професійна підготовка; фахівці соціальної галузі; профілактика; досвід.

Постановка проблеми. Не викликає сумніву, що праця сприятливо впливає на особистість, сприяючи задоволенню базових потреб людини, надаючи засоби для існування, можливість самореалізації, досягнення значущих життєвих цілей, сприяє усвідомленню людиною власної місії, здобуттю соціального статусу, набуттю самоповаги. Людина будь-якої професії поступово усвідомлює значущість і цінність своєї праці, її позитивний внесок у різні сфери життєдіяльності суспільства.

Водночас необхідно враховувати: надмірне зосередження на професійній діяльності, що є характерною ознакою нашого часу в умовах соціально-економічної нестабільності, зосередження лише на позитивних аспектах праці, поряд із неволодінням способами та прийомами попередження професійних ризиків, одним із яких є професійне вигорання фахівця внаслідок тривалого впливу професійних стресів, може негативно відбитися на здоров'ї працюючого, його емоційному, психічному й фізичному благополуччі [1; 2].

Професія соціального педагога, соціального працівника, важливою місією яких є соціальне виховання й просвіта населення, а також надання допомоги людям, котрі перебувають у складних життєвих обставинах, належить до групи професій з підвищеною моральною відповідальністю за життя людини. Водночас, попри високу значущість професій соціального педагога та працівника в суспільстві, вони, на жаль, на сьогодні не належать до професій з високим рівнем престижу та визнання у соціумі й, відповідно, не характеризуються високим рівнем оплати праці.

Все це, поряд зі значною різноманітністю функціональних обов'язків й не завжди високою в силу різних причин ефективністю соціально-педагогічної діяльності, зумовлює суттєве психологічне й стресогенне навантаження на фахівця соціальної галузі, рівень дії якого залежить від сфери його

професійної діяльності – від найнижчого у закладах освіти, установах соціального захисту, центрах зайнятості – до найвищого у фахівців центрів соціальних служб, тих хто працює на телефоні довіри, з людьми з особливими потребами, жертвами насильства, бездоглядними, людьми з асоціальною поведінкою, різного роду залежностями, переселенцями та іншими категоріями людей у гострому кризовому стані.

Напружений ритм професійної діяльності, щоденна взаємодія з проблемним контингентом різного рівня вразливості та агресивності, який сподівається на вирішення соціальним працівником суттєвого спектру проблем й водночас не завжди стає активним суб'єктом взаємодії, необхідність наснажувати людей у складних життєвих обставинах для подолання життєвих криз, висуває значні вимоги до особистості професіонала, його професійної компетентності та особистісних якостей й, відповідно, поступово впливає на самого фахівця, його емоційне і психологічне благополуччя, зумовлюючи виникнення професійного вигорання. Водночас, соціальний педагог та працівник як фахівці, котрі надають кваліфіковану допомогу різним категоріям населення, сприяючи сталому розвитку представників різних соціальних груп [3], тим паче, мають бути здатними допомогти собі, володіти й застосовувати техніки самовідновлення й, за необхідності, самореабілітації з метою збереження професійного та особистого здоров'я.

Аналіз попередніх досліджень. Здійснений науковий пошук свідчить, що проблема професійного вигорання привертає значну увагу вітчизняних і зарубіжних вчених (А. В. Боярська-Хоменко, М. Буріш, Н.С. Водоп'янова, Т.В. Зайчикова, І.В. Калашник, А.М. Карамушка, Т.О. Ковалькова, М. С. Корольчук, Х. Маслач, І.А.Прокопенко та ін.), які відзначають, що професійне вигорання є процесом поступової втрати емоційної, пізнавальної і фізичної енергії внаслідок дії довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності, що супроводжується зниженням інтересу й мотивації до професійної діяльності у відповідь на надмірні зобов'язання, виникненням незадоволення, відчуття безпорадності і втоми, негативною самооцінкою й ставленням до роботи й характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією й редукацією професійних досягнень [4; 5; 6; 7].

За даними ВООЗ проблема професійного вигорання набула сьогодні глобальних масштабів – стрес, пов'язаний з роботою, є важливою проблемою для третини населення світу, що зумовлено як зовнішніми, так і внутрішніми чинниками, а стресові

захворювання, на думку експертів ВООЗ, найближчим часом стануть серйозною проблемою, що призведе до кризи психічного та фізичного здоров'я населення [1]. Зокрема, фінансова криза, характерна для нашого часу, посилила глобальний рівень стресу й працівники не роблять перерву в роботі через страх її втратити, навіть, коли хворіють. За сучасними даними, ознаки синдрому вигорання мають біля 80% лікарів, 65% педагогів, 85% соціальних працівників, 60 % працівників органів внутрішніх справ, близько 40-50% вчителів залишають професію у перші 5 років [8]. З огляду на це, здатність соціальних педагогів та працівників до попередження й подолання професійного вигорання з метою збереження працездатності, індивідуального й професійного здоров'я має бути невід'ємним компонентом їхньої професійної компетентності, здатності до сталого професійного розвитку.

Проведені нами бесіди з фахівцями центрів соціальних служб, а також зі студентами, які працюють за професією, зокрема, з людьми у гострому кризовому стані, свідчать про складність і напруженість роботи, значне стресогенне навантаження фахівця, в результаті якого деякі з них приймають рішення не працювати в сфері обраної професії. Отже, проблема формування психовалеологічної компетентності майбутніх соціальних педагогів та працівників як невід'ємного компонента їхньої професійної компетентності, є актуальною й потребує вирішення – знання, уміння та навички в означеній сфері вкрай потрібні фахівцям, котрі працюють з різними категоріями клієнтів у різних соціальних сферах та інституціях.

Метою статті є висвітлення досвіду формування психовалеологічної компетентності майбутніх фахівців за спеціальністю «Соціальна робота» в Харківському національному педагогічному університеті імені Г.С. Сковороди.

Виклад основного матеріалу дослідження. Ознайомлення майбутніх фахівців соціальної галузі з ризиками професійної діяльності, зокрема з проблемою емоційного і професійного вигорання й, відповідно, формування у них психовалеологічної компетентності відбувалось у різних видах діяльності під час навчання в університеті, зокрема, у ході вивчення дисциплін «Профілактика ризиків у соціальній роботі», «Теорія і методика соціальної роботи з сім'єю», «Соціально-педагогічне консультування», «Прикладні методики», «Методики арт-терапії», в процесі виробничої практики у центрах соціальних служб та службах зайнятості, закладах загальної та

спеціальної освіти, в ході науково-дослідної роботи здобувачів, у самоосвітній діяльності.

Так, зокрема, під час занять звертали увагу майбутніх фахівців на те, що основними етапами сталого професійного розвитку фахівця є:

- 1) успішна професійна адаптація фахівця;
- 2) набуття досвіду професійної діяльності;
- 3) здобуття професіоналізму;
- 4) вихід на рівень професійної майстерності;
- 5) активна діяльність щодо поширення перспективного досвіду, навчання інших.

Водночас, підкреслювали, що в силу різних причин не кожний працівник проходить означені етапи професійного розвитку, нерідко з'являється незадоволення професійною діяльністю, прагнення змінити професію, причому, такий стан може виникати як на початку роботи за фахом, так і з набуттям досвіду діяльності. Час від часу людина може переживати професійні деформації та кризи – втрату інтересу до професії, зниження професійної самооцінки, відчувати вичерпаність власних можливостей, психоемоційне і фізичне виснаження, що свідчить про розвиток синдрому професійного вигорання.

Відзначали, що вперше привернув увагу громадськості до проблеми емоційного виснаження та його впливу на особистість людини американський психіатр Герберт Фрейденберг, автор праці «Burnout: the High Cost of High Achievement» («Вигорання: висока ціна високих досягнень», 1974 р.), який запропонував термін «вигорання» для опису психоемоційного виснаження, втрати мотивації й відповідальності, стану розчарування й хронічної втоми, що спостерігаються у представників професій «людина – людина», коли професійний ентузіазм поступово змінюється емоційним горінням, наслідком чого з'являється стан душевної втоми – емоційне вигорання – «проблема, породжена добрими намірами», явище переходу з активного професійного стану в пасивний, стан виснаження на тлі хронічного стресу [9]. Відповідно до Міжнародного класифікатору хвороб професійне вигорання розглядається як синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці й впливає на стан здоров'я людини [10].

За спостереженнями психологів [6; 8], розвитку синдрому професійного вигорання зазвичай передують період підвищеної активності, коли працівник заглиблений у роботу, відмовляється від потреб, з нею не пов'язаних, що поступово зумовлює мора-

льне, розумове й фізичне виснаження – відчуття вичерпання внутрішніх ресурсів, перенапруження й втоми, що не проходить після сну. Поступово інтерес до роботи знижується, складніше стає концентрувати увагу, зосереджуватися на професійних обов'язках й виконувати їх своєчасно, псується стосунки з оточуючими, з'являється дратівливість і уразливість, при найменших невдачах опускаються руки, що може призвести до нервового зриву.

Звертали увагу майбутніх фахівців на групи симптомів [5; 8], що супроводжують появу синдрому професійного вигорання, а саме: 1) фізичні (хронічна втома, головний біль, виснаження, порушення сну, зниження імунітету, загострення хронічних і поява нових хвороб); 2) емоційні (нестача емоцій, песимізм, байдужість, погані настрої, негативна самооцінка, зневіра у власних силах, підвищені роздратованість, тривожність, нездатність зосередитися, відчуття некомпетентності у професійній сфері, заниження професійних досягнень та успіху, втрата професійної мотивації та перспектив); 3) інтелектуальні (зникнення інтересу до нового, надання переваги шаблонним рішенням, втрата творчого підходу, формалізм у роботі, небажання брати участь у розвиваючих творчих заходах); 4) поведінкові (апатія, скарги на надмірні професійні обов'язки, запізнення, ухилення від відповідальності, втома і бажання відпочити у робочий час, недостатня фізична активність, виправдання шкідливих звичок); 5) соціальні (низька соціальна активність, обмеження соціальних контактів, погіршення відносин з колегами, роздратованість і невдоволення близькими людьми, байдуже ставлення до професійних обов'язків, відчуття ізоляції, нестачі підтримки з боку родини та друзів, незрозуміння оточуючими). Причому професійне вигорання розвивається поступово, характеризується зміною фаз (за М. Бурішем): від «попереджуючої» – «зниження рівня власної участі» – «емоційних реакцій» – «фази деструктивної поведінки» – «психосоматичних реакцій» – до «розчарування» професією.

З урахуванням наведеного в ході обговорення студенти доходили висновку, що професійне вигорання впливає на емоційну, мисленнєву, діяльнісну сфери особистості, позначається на її фізичному стані та взаєминах з оточенням й не лише унеможливає ефективне здійснення професійних функцій, але й впливає на життєдіяльність особистості в цілому. Майбутні фахівці відзначали, що у зв'язку зі специфікою фахової діяльності соціального педагога та працівника означені професії належать до

груп ризику в аспекті професійного вигорання й незрозуміння суті означеного феномену, його причин та ознак, ступеня поширеності поступово може призвести не тільки до відчуття власної неспроможності в професійному плані, але й сприяти зниженню самооцінки, відчуттю марності зусиль, незадоволенню собою і життям, виникненню сумнівів що спроможності досягати успіху в життєдіяльності загалом. Відомо, що професійна самореалізація й самоствердження є вагомими складовими у ієрархії потреб людини, котрі забезпечують відчуття власної значущості та цінності й незадоволення означеної потреби значно погіршує якість життя особистості.

Досліджуючи разом зі студентами причини, що зумовлюють професійне вигорання фахівця, зокрема, соціально-психологічні, організаційно-психологічні та індивідуально-психологічні [7], відзначали, що саме індивідуально-психологічні фактори відіграють у цьому процесі вирішальну роль, зумовлюючи швидкість розвитку досліджуваного феномену. Так, серед внутрішніх бар'єрів, що не дозволяють відчувати задоволення від професійної діяльності й, відповідно, наближають професійне вигорання фахівця, дослідниками [5] виокремлюються: недостатнє усвідомлення власної місії, цінності професії; надмірний перфекціонізм, зосередження на роботі на шкоду іншим сферам життєдіяльності, підвищена відповідальність і схильність жертвувати власними інтересами, продовження переважувати себе роботою навіть за відсутності схвалення й підтримки; незадоволення соціальним статусом, відчуття недооціненості праці, відсутність професійного розвитку та кар'єрного зростання; підвищена емоційність, внутрішня конфліктність, недостатня комунікативна компетентність фахівця, відсутність порозуміння з колегами; несформованість умінь саморегуляції й відновлення психічної рівноваги; невміння планувати час, дотримуватися режиму праці й відпочинку тощо.

Науковці [5; 7; 11] підкреслюють, що швидкість емоційного вигорання не пов'язана з освітою, рівнем інтелекту й оплатою праці. Чутливі й емоційні люди раніше відчують його симптоми, проте інтенсивність процесу залежить від ситуації на роботі та ставлення до неї професіонала. Швидше вигорають фахівці-інтроверти, котрі у зв'язку зі специфікою професійної діяльності змушені інтенсивно спілкуватися з іншими людьми, водночас їхні індивідуальні особливості не повною мірою узгоджуються з вимогами професій «людина – людина». Стикаючись у професійній діяльності з негативом, чужим на-

строєм або неадекватною поведінкою, такі працівники постійно відчують емоційний стрес, який за умови нездатності до самовідновлення поступово посилюється.

Воднораз фахівці, не схильні до професійного вигорання, характеризуються врівноваженістю психічних процесів, вмінням переключатися, здатністю до саморегуляції й здоров'язбереження, любов'ю до роботи, знаходженням у ній новизни, баченням позитивних результатів діяльності, оптимізмом, здатністю відчувати радість буття, позитивним спілкуванням та самовиявленням, що зумовлює доброзичливе ставлення оточуючих. Такі люди характеризуються захопленістю своєю професією, творчим стилем діяльності, відчують задоволення від процесу й результату праці, прагнуть знаходити ефективні інноваційні методи фахової діяльності.

Означене переконує, що формування психовалеологічної компетентності фахівця, його здатності до самовідновлення та збереження індивідуального й професійного здоров'я є важливою умовою сталого професійного розвитку спеціаліста будь-якої професії. Відповідно, з урахуванням праць

А.В.Боярської-Хоменко, Ю.Д. Бойчука, С. М. Хатунцевої, І. В. Щоголевої та інших дослідників [2; 4; 12; 13; 14; 15] психовалеологічну компетентність майбутніх фахівців соціальної галузі розуміємо як інтегроване особисте утворення, що базується на цінностях, мотиваційних установках, знаннях, уміннях, досвіді й особистісних якостях, котрі сприяють збереженню і зміцненню професійного здоров'я, попередженню професійних криз на підґрунті здатності до саморегуляції і самовідновлення, що уможливує сталий професійний розвиток фахівця й ефективну реалізацію різних напрямів соціально-педагогічної діяльності в різних соціальних сферах та інституціях. Структурними компонентами психовалеологічної компетентності є: мотиваційно-ціннісний, змістовий та особистісно-діяльнісний, достатній рівень розвиненості яких забезпечує результативність діяльності в аспекті попередження й подолання професійного вигорання.

Так, мотиваційно-ціннісний компонент досліджуваної компетентності відображає: розуміння здоров'я як життєво важливої та професійно-значущої цінності; прагнення до збереження й зміцнення здоров'я й сталого професійного розвитку; позитивне ставлення до життя, здатність відчувати задоволення від професійної діяльності; стійку установку на професійно-творчий саморозвиток, набуття творчого стилю соціально-педагогічної діяльності. Змістовий

компонент психовалеологічної компетентності складають: знання (суті та етапів сталого професійного розвитку, причин виникнення професійних криз, ознак і стадій професійного вигорання, особливостей впливу емоційного вигорання на психічне та фізичне здоров'я особистості, методів і засобів діагностування, попередження й подолання емоційного та професійного вигорання, способів попередження професійних криз й збереження професійного та індивідуального здоров'я, потенціал різних видів творчої діяльності, терапії мистецтвом в аспекті профілактики і боротьби з емоційним вигоранням) та вміння (зберігати позитивний оптимістичний настрій, виявляти в себе та оточуючих синдром емоційного вигорання, застосовувати оздоровчі методики, прийоми саморегуляції й самовідновлення, збереження мотивації, техніки стрес- і тайм-менеджменту, засоби мистецтва з метою попередження емоційного та професійного вигорання й запобігання професійних криз). Особистісно-діяльнісний компонент характеризується дієвою здатністю особистості керувати своїми емоціями, дотримуватися здорового способу життя, адекватно оцінювати ефективність власної діяльності, рівень індивідуального й професійного здоров'я; систематичним застосуванням оздоровчих методик, технік самовідновлення й саморегуляції з метою збереження та зміцнення власного здоров'я, попередження емоційного вигорання; творчим підходом до професійної діяльності.

Як вже відзначалося, формування означених компонентів відбувалось в процесі аудиторної і позааудиторної діяльності. Зокрема, під час занять знайомили майбутніх фахівців зі способами попередження й подолання професійного вигорання на організаційному й індивідуальному рівні. Такими способами на рівні функціонування організації є: оптимізація умов і характеру праці, підтримка ініціативи співробітників, матеріальне та моральне заохочення, забезпечення руху в професії, ротація персоналу, подолання нездорової конкуренції, організація заходів з обміну досвідом, залучення співробітників до участі у розвиваючих тренінгах, майстер-класах, підтримка сприятливого психологічного мікроклімату у колективі [5]. Воднораз кожен працівник має здійснювати профілактику досліджуваного явища на індивідуальному рівні, основними способами якої є: наповнення професійної діяльності значенням та особистим сенсом, застосування «тайм-менеджменту», культивування хобі, урізноманітнення проведення дозвілля, збереження позитивного настрою протягом дня,

повноцінне забезпечення фізичних потреб організму, застосування арт-терапевтичних методик, використання прийомів релаксації й самовідновлення, аутотренінгів, медитації тощо[4].

Акцентували, що індивідуальна профілактика є найдієвішою і має стосуватися всіх сфер особистості, а також сприяти зміцненню фізичного здоров'я. Так, фізіологічний рівень профілактики емоційного й професійного вигорання передбачає ведення здорового способу життя, зокрема, дотримання режиму праці та відпочинку, повноцінний сон, збалансоване харчування, регулярну фізичну активність, відмову від шкідливих звичок, застосування оздоровчих методик та процедур, дихальних вправ, медитації, йоги, засобів фітотерапії. Емоційно-вольовий рівень пов'язаний із позитивним світосприйняттям, здатністю зберігати життєвий оптимізм, керувати своїми емоціями; більше проводити час з рідними, спілкуватися з друзями, домашніми улюбленцями; культивуванням хобі, застосуванням прийомів тайм- і стрес-менеджменту, аутотренінгів, терапії мистецтвом, кольором тощо. Світоглядний рівень регуляції психофізичного стану відображає розуміння особистістю основних закономірностей ефективної життєдіяльності й сталого професійного розвитку, усвідомлення власної значущості та місії, здатність гармонізувати себе й своє життя, відчувати щастя і радість буття, контролювати свої думки, зберігати активну життєву позицію, сприймати професійне вигорання як життєвий виклик, що змінює й зміцнює людину як особистість і професіонала. Як вже відзначалося, соціальний педагог і працівник як професійні лайфкоучі мають бути здатними наснажувати себе та інших людей. Причому, серед наведених рівнів, світоглядний рівень відіграє системоутворюючу роль, оскільки саме переконання впливають на емоції й волю людини, спонукаючи до дій.

Важливим засобом розвитку світоглядної складової особистості в досліджуваному аспекті є застосування духовно насиченого матеріалу, зокрема, притч, які надають матеріал для роздумів, містять мораль і мудрість. Під час занять спонукали майбутніх фахівців до добору притч, які переконливо ілюструють важливі істини, закони та закономірності ефективної життєдіяльності, досягнення особистісного й професійного успіху і можуть у подальшому використовуватись в процесі соціально-педагогічної діяльності. Такими притчами,

зокрема, є: «Урок Метелика. Головний закон успіху» (котра переконує: якщо б людина не стикалася з труднощами, які загартовують, вона не могла б досягати успіху); притча про істинне призначення «Каменяря» (котрий в пошуках могутності та влади змінив багато образів, поки не впевнився, хоча й запізно, що наймогутнішим серед них виявився саме каменяря); притча «Всього лише відображення» (котра демонструє, що негатив, який, нам здається, нас оточує, насправді часто є відображенням нашої власної поведінки й людина, не розуміючи цього, може загинути у боротьбі з самою собою). Притча про трьох каменярів сприяє усвідомленню того, що люди можуть виконувати одну й ту саму роботу, але хтось при цьому лише кладе важке каміння, інший заробляє цим на життя, а дехто будує храм, який простоятиме століття, тим самим створюючи майбутнє. Отже, найважливішим є ставлення людини до праці, відчуття її цінності та сродності (Г.С. Сковорода). Безперечно, якщо людина дійсно любить справу, якою займається, вона зможе досягти у ній надзвичайних успіхів й відчуватиме задоволення від діяльності, що є найдієвішою профілактикою професійного вигорання. Соціальний педагог має сам чітко розуміти й бути здатним переконливо доносити до інших відому істину: успіх і щастя є тим, що створюється щоденною працею, щастя не приходить, з'являється лише вміння його помічати й бути щасливим є свідомим вибором кожного з нас. Означену істину переконливо ілюструють відомі рядки: «Дивились двоє в одне вікно: один угледів саме багно. А інший – лися, дощем умите, блакитне небо і перші квіти, Побачив другий – весна давно!... Дивились двоє в одне вікно...».

У ході взаємодії акцентували на важливості застосування елементів творчості у професійній діяльності. Так, зокрема, під час вивчення курсів «Прикладні методики», «Методики арт-терапії», «Етнопедагогіка» майбутні фахівці оволодівали конкретними технологіями терапії мистецтвом, техніками створення мандали, лялькотанок, оберегів, вітальних листівок, символічних подарунків та іншими видами творчої діяльності, які мають не лише значний соціально-виховний, корекційний, терапевтичний та реабілітаційний ефект, а й мають значний потенціал в аспекті попередження емоційного та професійного вигорання й можуть широко застосовуватись у соціально-педагогічній діяльності.

Відзначимо, що дієвим засобом поглиблення професійного світогляду, системи знань майбутніх фахівців, їх ознайомлення з перспективним досвідом діяльності з попередження й подолання професійного вигорання є участь здобувачів під час різних видів практики у розвиваючих тренінгах та майстер-класах, що організуються досвідченими фахівцями, які працюють з різними категоріями клієнтів у закладах освіти, центрах соціальних служб, благодійних фондах, громадських організаціях й мають власні напрацювання в галузі попередження й подолання емоційного вигорання.

Так, яскравим прикладом проєкту з попередження й корекції професійного вигорання став реалізований у Харківському національному педагогічному університеті проєкт «Візуальне мистецтво як засіб профілактики та подолання емоційного вигорання педагогів» (координатор проєкту д.пед.н. А. В. Боярська-Хоменко), який передбачав організацію й проведення циклу занять з педагогами та викладачами закладів освіти, що знайомили учасників з: феноменом емоційного й професійного вигорання; особливостями впливу вигорання на психічне й фізичне здоров'я педагога; засобами профілактики та подолання професійного вигорання; способами боротьби з хронофагами та прократацією; потенціалом та особливостями використання, а також практичними прийомами візуального мистецтва як засобу попередження й боротьби з емоційним і професійним вигоранням педагогів. Під час спільної творчої діяльності освітяни мали можливість відчутти цілющі можливості візуального мистецтва, яке забезпечує вираження емоцій і почуттів, сприяє психологічній корекції настрою, емоційному «розвантаженню» та рефлексії [4].

Означений проєкт передбачав реалізацію інноваційних форм взаємодії – лекцій-воркшопів, лекцій-тренінгів, організацію творчих майстерень зі створення мистецьких робіт у техніці емоційного живопису, розробки арт-колажу «Дошка візуалізації», ілюстрації власної казки в техніці «монотипія». Під час бінарних занять майбутні соціальні педагоги та працівники були ознайомлені з досвідом реалізації означеного проєкту й у подальшому зможуть використовувати наведений перспективний досвід у професійній діяльності. Відзначимо також, що студенти набувають досвід застосування засобів арт-терапії під час волонтерської діяльності з різновіковими катего-

ріями клієнтів у центрах соціально-психологічної реабілітації, закладах спеціальної освіти, благодійних, громадських організаціях.

Зауважимо також, що дослідження конкретних способів підвищення стресостійкості особистості, збереження і зміцнення індивідуального й професійного здоров'я є предметом наукового пошуку майбутніх фахівців під час підготовки курсових і кваліфікаційних робіт, виступів на науково-практичних конференціях.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Таким чином, проведене дослідження дозволяє стверджувати, що професійне вигорання як реакція організму й психологічної сфери людини на тривалий вплив професійних стресів середньої інтенсивності, що спричиняють емоційне, розумове виснаження, фізичну втому та формальний підхід до виконання професійних функцій, є суттєвою перепорою на шляху досягнення професійного успіху. З огляду на це, формування психовалеологічної компетентності фахівців соціальної галузі як спеціалістів, що працюють з різними категоріями населення у різних соціальних сферах та інституціях й у силу специфіки професійної діяльності належать до професій «групи ризику» в аспекті емоційного вигорання, є особливо актуальним.

Досвід впровадження системи роботи з формування психовалеологічної компетентності майбутніх соціальних педагогів та працівників, що реалізовувалася у різних видах діяльності (навчальній, практичній, науковій, самоосвітній) у ході професійної підготовки, підтвердив її позитивний вплив на формування мотиваційно-ціннісного, змістового й особистісно-діяльнісного компонентів досліджуваної компетентності. Майбутні фахівці усвідомлюють проблему і здатні діяти для її вирішення: розглядають здоров'я як безумовну цінність, невід'ємну умову досягнення особистісного й професійного успіху, розуміють суть, ознаки та причини виникнення професійного вигорання, володіють способами попередження професійних криз, методиками самовідновлення й самореабілітації, характеризуються прагненням до професійного саморозвитку, здійснюють конкретні дії для збереження індивідуального й професійного здоров'я, застосовують технології стрес- і тайм-менеджменту у життєдіяльності. Студенти, котрі працюють в сфері обраної професії, змінили своє ставлення до труднощів, що виникають у

ході професійної діяльності й не мають наміру залишати професію.

Відзначимо, що ознайомлення з ризиками професійної діяльності дозволяє майбутнім фахівцям свідомо діяти для їх попередження й мінімалізації, а також для власного самовідновлення й, за необхідності, самореабілітації, стимулює свідомо оволодівати стратегіями попередження й мінімізації означених ризиків як під час навчання в університеті, так і розширювати відповідні знання та вміння в процесі трудової діяльності для збереження високого рівня працездатності й продуктивної життєдіяльності в цілому. Перспективою подальших досліджень є розробка варіативних засобів формування психовалеологічної компетентності майбутніх фахівців соціальної галузі як невід'ємної складової їхньої професійної компетентності й важливої умови сталого професійного розвитку.

Список бібліографічних посилань

- Health 21: The policy framework for achieving health for all in the European region. WHO / ERB WHO, Copenhagen, 1999, 310 p.
- Khatuntseva S., Kabus N., Portyan M., Zhernovnikova O., Kara S., Knysh S. The Method of Forming the Health-Saving Competence of Pedagogical Universities' Students. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 2020. Vol. 12. Is. 1. P. 185–197. DOI:10.18662/rrem/208.
- Кабусь Н.Д. Стратегічні напрями соціально-педагогічної інноватики. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*, 2018. № 8 (322). С. 203–210.
- Боярська-Хоменко А.В., Твердохліб Т.С., Прокопенко І.А., Чеботова Я.В. Візуальне мистецтво як засіб профілактики та подолання емоційного вигорання педагогів. Методичні рекомендації до проведення семінару-практикуму. Харків: ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2019. 52 с.
- Корольчук М.С. Професійне вигорання працівників освіти: монографія. К.: КНЕУ, 2017. 304 с.
- Maslach C., Schaufeli W., Leiter M. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*. Vol. 52 .P. 397–422.
- Прокопенко І.А. Професійне вигорання педагогів як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки кафедри педагогіки*, 2019. Вип. 45. С. 59–64.
- Дзюба Т.М. Ризики професійного здоров'я вчителя. *Психологічні перспективи*, 2015. Вип. 26. С. 96–109.
- Freudenberger, Herbert J; Richelson, Geraldine. *Burnout: The High Cost of High Achievement*. Anchor Press, 1980. 214 p.
- ICD-11 International Classification of Diseases 11th Revision. The global standard for diagnostic health information. Geneva: WHO, 2019. URL: <https://icd.who.int/en/>
- Перхайло Н. А. Попередження професійного вигорання майбутніх фахівців соціальної сфери. *Педагогіка та психологія: зб. наук. пр. Харків*, 2016. Вип. 55. С. 202–210.
- Бойчук Ю. Д., Турчинов А. В. Сутність здоров'язбережувальної компетентності в контексті валеологічної парадигми. *Проблеми інженерно-педагогічної освіти: зб. наук. пр. Харків: УІПА*, 2015. Вип. 48/49. С. 180–186.
- Boiarska-Khomenko A., Shtefan, L., Kyryliv, V., Kuznetsova, O., Yushko, O. Distant Programme of Developing Educational Competences. *Asia-Pacific Education Researcher*, 2020. Vol. 29. Is. 4. P. 331–341. doi: 10.1007/s40299-019-00487-9.
- Panachev V., Zelenin L., Opletin A., Legotkin A., Kusekova R. Development of Health Saving Competence for University Students. *Journal of Global Pharma Technology*. 2018. Vol. 10. No. 5. P. 226–233.
- Щоголева І.В. Особливості проектування практичних занять з дисципліни «Тайм-менеджмент». *Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія «Педагогічні науки»*. 2020. № 2. С. 37–43.

References

- Health 21: The policy framework for achieving health for all in the European region. (1999). WHO / ERB WHO, Copenhagen.
- Khatuntseva, S., Kabus, N., Portyan, M., Zhernovnikova, O., Kara, S., Knysh, S. (2020). The Method of Forming the Health-Saving Competence of Pedagogical Universities' Students. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*, 12(1): 185–197. doi:10.18662/rrem/208.
- Kabus, N. D. (2018). Strategic directions of socio-pedagogical innovations. *Bulletin of Taras Shevchenko Lugansk National University. Pedagogical Sciences*, 8(322): 203–210 [in Ukr.].
- Boiarska-Khomenko, A.V., Tverdokhlib, T.S., Prokopenko, I.A., Chebotova, Y.V. (2019). *Visual art as a means of prevention and overcoming emotional burnout of teachers*. Methodical recommendations for conducting a workshop. Kharkiv: H.S. Skovoroda KhNPU [in Ukr.].
- Korolchuk, M.S. (2017). *Professional burnout of educators*. Kyiv: KNEU [in Ukr.].
- Maslach, C., Schaufeli, W., Leiter, M. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology*, 52: 397–422.
- Prokopenko, I.A. (2019). Professional burnout of teachers as a psychological and pedagogical problem. *Scientific notes of Pedagogy Department*, 45: 59–64 [in Ukr.].
- Dzyuba, T. M. (2015). Risks of professional health of the teacher. *Psychological perspectives*, 26: 96–109 [in Ukr.].
- Freudenberger, H.J., Richelson, G. (1974). *Burnout: The High Cost of High Achievement*. Anchor Press.
- ICD-11 International Classification of Diseases 11th Revision. The global standard for diagnostic health information. (2019). Geneva: WHO. Retrieved 01/08/2021, from <https://icd.who.int/en/>.
- Perkhailo, N. A. (2016). Prevention of burnout of future professionals in the social field. *Pedagogy and psychology*, 55: 202–210 [in Ukr.].
- Boychuk, Yu. D., Turchynov, A. V. (2015). The essence of health competence in the context of the valeological paradigm. *Problems of engineering and pedagogical education*, 48/49: 180–186 [in Ukr.].
- Boiarska-Khomenko, A., Shtefan, L., Kyryliv, V., Kuznetsova, O., Yushko, O. (2020). Distant Programme of Developing Educational Competences. *Asia-Pacific Education Researcher*, 29: 331–341. doi: 10.1007/s40299-019-00487-9.
- Panachev, V., Zelenin, L., Opletin, A., Legotkin, A., Kusekova, R. (2018). Development of Health Saving Competence for University Students. *Journal of Global Pharma Technology*, 10(5): 226–233.
- Shchogoleva, I.V. (2020). Features of designing practical classes in the discipline of “Time Management”. *Bulletin of the Cherkasy Bohdan Khmelnytsky National University. Series “Pedagogical Sciences”*, 2: 37–43 [in Ukr.].

KABUS Natalia

Doctor in Pedagogy, Associate Professor, Professor of Social Work and Social Pedagogy Department,
H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

BOIARSKA-KHOMENKO Anna

Doctor in Pedagogy, Associate Professor, Acting Head of the Department of Educology and Innovative Pedagogy,
H.S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University

**PSYCHOVALEOLOGICAL COMPETENCE FORMATION EXPERIENCE OF FUTURE SPECIALISTS
IN THE SOCIAL FIELD IN THE CONTEXT OF PROFESSIONAL BURNOUT PREVENTION AND OVER-
COMING**

Summary. *Introduction.* The study shows that burnout as a reaction of the human body and psychological sphere to the long-term impact of occupational stress, causing emotional, mental exhaustion, physical fatigue and a formal approach to professional functions, is a significant obstacle to professional success. It is proved that the formation of psycho-valeological competence of social workers (as specialists working with different categories of the population in different social spheres and institutions) who belong to professions "at risk" in the context of emotional burnout, is relevant.

The purpose of the article is to highlight the experience of formation of psychovaleological competence of future specialists in the specialty "Social Work" at H. S. Skovoroda Kharkiv National Pedagogical University.

Results. It is substantiated that psychovaleological competence of future specialists in the social field is an integrated personal entity based on values, motives, knowledge, skills, experience and personal qualities that contribute to maintaining and strengthening professional health, prevention of occupational crises based on the ability to self-regulation and self-recovery. This allows for sustainable professional development of the specialist, as well as the effective implementation of various areas of socio-pedagogical activities in various social spheres and institutions.

Conclusion. The system of work on the formation of psychovaleological competence of future social teachers

and workers was implemented in various activities during university studies, in particular, during the study of academic disciplines "Risk prevention in social work", "Theory and methods of social work with the family", "Socio-pedagogical counseling", "Applied methods", "Methods of art therapy", in the process of practice in the centers of social services, institutions of general and special education, in the course of students research work, in self-educational activities. The experience of implementation of this system confirmed its positive impact on the formation of motivational-value, content and personal-activity components of the researched competence.

Future specialists are aware of the problem and act to solve it. They consider health as an integral condition for personal and professional success, understand the essence, signs and causes of burnout as well as ways to prevent occupational crises, have techniques for self-recovery and self-rehabilitation. Future specialists are characterized by desire for professional self-development, take concrete actions to preserve individual and professional health, apply stress and time management technologies in life.

Keywords: professional burnout; psychovaleological competence; professional training; future specialists in the social field; prevention; experience.

Одержано редакцією 12.08.2021
Прийнято до публікації 24.08.2021