

<https://nrat.ukrintei.ua/emocijne-vygoryannya-v-akademichnomu-seredovyshi/>

## ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРЯННЯ В АКАДЕМІЧНОМУ СЕРЕДОВИЩІ



На сайті Times Higher Education опублікована стаття Тома Вільямса «Повернення з емоційного вигоряння: «кожному вченому є що розповісти».

Прикладом та відправною точкою роздумів автора з цього питання стала життєва ситуація докторки Поуп-Руарк та її досвід боротьби з вигорянням. Цей досвід, на думку Тома, може підтримати інших та полегшити пошук способів впоратися з цим доволі розповсюдженим явищем. Людям потрібно змінити спосіб мислення, щоб вести розмови про наявні проблеми і спонукати один одного до відкритості й взаємопомочі. Наразі в академічних колах дедалі більше визнають проблему вигоряння, але суспільна підтримка тих, хто має подібні проблеми, не є достатньою. Досвід власного одужання та одужання колег-жінок Поуп-Руарк виклала у книжці «Розгадка вигоряння професорсько-викладацького складу: шляхи до розплати та оновлення». Це видання покликане надихати інших у пошуку шляхів виходу зі стану професійного вигоряння.

Детальніше: <https://bit.ly/3CjhlgH>, <https://bit.ly/3Sltsz>

2022-09-30

---

Інформація з офіційного вебпорталу Національного репозитарію академічних текстів