

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-3-13>

УДК 159.923:351.746.1(043.3)

Ірина ЯКИМЧУК

кандидат психологічних наук, доцент,

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

<https://orcid.org/0000-0002-4627-2066>

e-mail: irinayakimchuk70@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО МИСЛЕННЯ ЯК РЕСУРСУ ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ НЕСТІЙКОСТІ У ПЕДАГОГІЧНІЙ ПРОФЕСІЇ

Статтю присвячено аналізу взаємозв'язку та особливостей професійного мислення та емоційної нестійкості у педагогів. Показано, що надситуативність мислення негативно корелює з емоційною нестійкістю, а ситуативність мислення – позитивно. Зазначено, що емоційна нестійкість яскравіше виражена у лікарів. За високої оперативності аналізу зменшується емоційна залученість у роботу, а за збільшення глибини аналізу посилюється емоційне вигорання. Отримані результати щодо парціального взаємозв'язку компонентів професійного мислення та показників емоційної нестійкості можуть бути використані як аргументи авторської позиції щодо можливості ефективного використання мислення як когнітивного ресурсу для розв'язання актуальних практичних завдань.

Ключові слова: професійне мислення; емоційної нестійкості; педагоги; емоційна залученість; когнітивний ресурс.

Iryna YAKYMCHUK

Pavlo Tychnya Uman State Pedagogical University

FEATURES OF PROFESSIONAL THINKING AS A RESOURCE FOR OVERCOMING EMOTIONAL INSTABILITY IN THE TEACHING PROFESSION

The article is devoted to the analysis of the relationship and features of professional thinking and emotional instability in teachers. The demands of practical social and psychological support of representatives of "person-to-person" professions in the period of military-political and socio-economic instability have led to the consideration of emotional instability from the standpoint of the relationship with professional thinking, which is able to introduce new professional and personal meanings into the process of activity, thereby becoming a cognitive resource. It is shown that supra-situational thinking negatively correlates with emotional instability, and situational thinking – positively. It is noted that emotional instability is more pronounced in doctors. It has been found that the adequacy and sufficiency of the analysis of a problem situation are positively related to self-assessment of professional success and self-satisfaction, and the validity – to the ability to cope with the experience of psychotraumatic circumstances. The high efficiency of the analysis decreases emotional involvement in work, and the increase in the depth of the analysis increases emotional burnout. The obtained results on the partial relationship between the components of professional thinking and indicators of emotional instability can be used as arguments for the author's position on the possibility of effective use of thinking as a cognitive resource for solving actual practical

problems. It is shown that the resourcefulness of professional thinking can be considered as an indicator that prevents the manifestations of emotional instability, which makes it possible to outline the resource functions of professional thinking, which are manifested in further cognitive and reflective events. In-depth analysis of the situation and argumentation of the used methods of action are associated with a reduced emotional background during the experience of psychotraumatic situations.

Key words: professional thinking; emotional instability; teachers; emotional involvement; cognitive resource.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Дослідження показують, що емоційне вигорання у професіях типу «людина – людина» пов'язане зі специфікою самої діяльності та із трансформаціями у психологічній системі діяльності, що забезпечує ефективне розв'язання професійних завдань: поява високої відповідальності за інших людей, необхідність збереження працездатності й інтелектуального напруження в екстремальних умовах, забезпечення високої інтенсивності спілкування, значущість оперативного ухвалення рішень у різноманітних проблемних ситуаціях, які безперервно виникають [1; 2]. Крім мезачинників, мегачинники середовища – події планетарного масштабу, пов'язані із повномасштабною російською агресією, – сприяли появі нових соціальних умов реалізації професійної діяльності українських фахівців, що підсилило їхнє емоційне вигорання, з якими необхідно справлятися не лише на формально-процедурному, а й на когнітивно-емоційному рівнях.

Аналіз досліджень та публікацій

Проблематика як емоційної стійкості, емоційного вигорання, так і професійного мислення не є принципово новою, їхньому дослідженню присвячені праці багатьох вчених (J. Cedoline, R. Bentall, B. Farber, L. Friedman, J. Malanowski, L'. *Spaniol та ін.*). В Україні їй присвятили свої праці І. Аршава, І. Вашенко, С. Кузікова, М. Міщенко, С. Миронець, О. Санникова та ін. Водночас видозміна соціально-психологічних чинників, що зумовлюють емоційну нестійкість і надалі емоційне вигорання, стимулює пошук додаткових ресурсних можливостей суб'єкта діяльності, серед ключових з яких можна розглядати активізацію можливостей професійного мислення у ситуаціях комунікації та взаємодії у професіях типу «людина – людина», що, своєю чергою, потребує доповнення даних про його ресурсність в аспекті подолання емоційної нестійкості серед фахівців соціономічного профілю, до яких належать, зокрема, і педагоги.

Формулювання цілей статті

Мета статті – емпірично дослідити та проаналізувати особливості взаємозв'язку емоційної нестійкості та професійного мислення серед педагогів.

Виклад основного матеріалу

Професійне мислення та його ресурсні функції можуть надавати можливості для подолання емоційного вигорання у групах професій соціономічного типу. Це передбачає доведення кількох гіпотез: по-перше, про існування відмінностей у проявах емоційного вигорання та компонентах професійного мислення у професіях однієї групи – соціономічної, але різних типів праці – перетворювальної та гностичної (неочевидність, але необхідність доказу цієї гіпотези обґрунтовано використанням складових метасистемного підходу та застосуванням методу експлікації, який надає можливість опосередковано зрозуміти ресурсну функцію мислення через аналіз ресурсних можливостей емоційної сфери).

У дослідженні взяли участь 110 осіб. З них: 50 педагогів основної та старшої школи (вік: $M(x)=47,20$; $SD=10,5$; стаж: $M(x)=24,10$; $SD=9,14$) і 60 лікарів-терапевтів (вік: $M(x)=42,50$; $SD=11,1$; стаж: $M(x)=21,90$; $SD=10,40$), в обох вибірках співвідношення чоловіків і жінок 24% до 76%.

Інструментарій дослідження: Методика діагностики емоційного вигорання (В. Бойко); Методика діагностики професійного вигорання (К. Маслач, С. Джексон, в адаптації Н. Водоп'янової); авторський метод ретроспективного опису та прогностичного самоаналізу обстежуваним проблемної ситуації (І. Серафимович, М. Кашапов), який передбачає аналіз методом експертного оцінювання проблемних ситуацій, які мали місце у професійній діяльності суб'єкта, що надає можливість об'єднання феноменологічного аспекту із самоспостереженням. Експертна оцінка передбачала аналіз рівня професійного мислення за такими критеріями: надситуативності (М. Кашапов, І. Серафимович); психолінгвістичних характеристик (М. Кун); соціальної правильності (С. Гільманов); творчої спрямованості рішення (О. Осипова); описова статистика, коефіцієнт рангової кореляції Ч. Спірмена, U-критерій Манна-Уїтні, порядкова регресія з розрахунками в програмах SPSS (V.19) і Jamovi (V.2.3.18).

Можна припустити, що емоційне вигорання та його фази у різних типах соціономічних професій – гностичному та перетворювальному – можуть по-різному трансформуватися через вплив стресс-чинників макро- або мегасередовища, а не лише залежати

від спеціалізації та стажу роботи, а також виконувати ресурсні функції на низькому та помірному рівнях вигорання і не здійснюватися на високому рівні, що заважає ефективній діяльності. Згідно з цими даними гіпотеза щодо суттєвості відмінностей між педагогами та лікарями підтверджена частково (табл. 1), а саме: відмінності спостерігаються у деяких проявах емоційного вигорання у різних фазах: у фазі «напруження» – незадоволеність собою ($p \leq 0,01$), у фазі «резистенція» – редукція професійних обов'язків ($p \leq 0,001$), прояви яких у педагогів є значущо нижчими, ніж у лікарів, а також у факторі (субшкалі) – професійна успішність, що більшою мірою спостерігається у суб'єктів у педагогічній діяльності. Аналіз відмінностей у рівні професійного мислення у різних групах професій у сфері «людина – людина» засвідчив, що відмінності виявлено за компонентами професійного мислення: надситуативністю мислення загалом та за якостями мислення: адекватністю, оперативністю і достатністю аналізу, обґрунтованістю, а також за психолінгвістичними характеристиками, а саме: емоційним сприйняттям ситуації, що є достовірно вищими у педагогів ($p \leq 0,01$) (табл. 2).

За результатами кореляційного аналізу (для усієї вибірки одразу) надситуативність мислення ($r = -0,307$, $p \leq 0,05$) та її якості, які входять до елементно-когнітивного компонента (адекватність, оперативність і достатність аналізу), негативно пов'язані із незадоволеністю собою ($r = -0,380$, $p \leq 0,01$, $r = -0,298$, $p \leq 0,05$, $r = -0,373$, $p \leq 0,01$) і позитивно – із професійною успішністю ($r = -0,272$, $p \leq 0,05$).

«Переживання психотравмуючих обставин» позитивно пов'язане із потребою аргументувати й аналізувати ситуацію, що сталася, знаходити обґрунтування запропонованих способів розв'язання ($r = 0,354$, $p \leq 0,01$).

Глибина аналізу позитивно корелює з емоційним дефіцитом ($r = 0,286$, $p \leq 0,05$), резистенцією ($r = 0,276$, $p \leq 0,05$), виснаженням ($r = 0,273$, $p \leq 0,05$) і загальним рівнем емоційного вигорання ($r = 0,313$, $p \leq 0,01$). Іншими словами, виражений змістовний аналіз проблемних ситуацій, що відбуваються на тлі стомлення призводить до емоційної байдужості та ще глибшого емоційного виснаження, що можна пояснити із позиції поняття «метакогнітивна петля», яка передбачає, що максимальна міра свідомого контролю за розв'язанням різних мислєдіяльнісних завдань перешкоджає ефективній реалізації діяльності. Елементно-діяльнісний компонент (що містить дихотомічні критерії одночасно творчої спрямованості та соціальної правильності рішення) позитивно взаємопов'язаний із професійною успішністю ($r = 0,438$, $p \leq 0,01$, $r = 0,322$, $p \leq 0,05$). Елементно-метакогнітивний компонент негативно пов'язаний з

емоційною відстороненістю ($r=-0,383$, $p\leq 0,01$), а кількість пошукових дій зі знаходження способів виходу із ситуації має ще негативний зв'язок з емоційним дефіцитом ($r=0,301$, $p\leq 0,05$), який передбачає діяльність суб'єкта «на автоматі».

Таблиця 1

Описові статистики для оцінок емоційного вигорання педагогів і лікарів, відмінності між ними

Прояви емоційного вигорання		Педагоги				Лікарі			
		M (x)	SD	Me	IQR	M (x)	SD	Me	IQR
<i>Опитувальник рівня емоційного вигорання В. Бойка</i>									
Напруження	Переживання психотравмуючих обставин	14,28	10,96	14,00	20,00	8,10	4,36	8,00	5,00
	Незадоволеність собою*	8,84	10,50	5,00	12,00	13,80	3,13	15,00	2,00
	«Загнаність у клітку»	9,36	9,93	6,00	20,00	5,10	4,54	5,00	2,00
	Гривога і депресія	9,80	9,78	7,00	16,00	5,67	6,02	3,00	8,00
Резистенція	Неадекватне емоційне реагування	12,16	8,87	10,00	16,00	13,50	7,07	16,00	11,25
	Емоційно-моральна дезорієнтація	6,68	5,00	5,00	8,00	6,47	4,78	5,00	6,50
	Розширення сфери економії емоцій	10,24	8,57	7,00	7,00	8,90	6,70	7,00	6,75
	Редукція професійних обов'язків*	7,20	6,13	6,00	9,00	12,43	6,56	12,00	9,25
Виснаження	Емоційний дефіцит	7,56	7,80	7,00	12,00	8,77	4,73	10,00	7,75
	Емоційна відстороненість	9,08	5,16	8,00	5,00	8,43	6,18	9,00	11,00
	Особистісна відстороненість	11,44	10,70	8,00	12,00	7,77	7,58	5,00	13,00
	Психосоматичні і психовегетативні порушення	8,68	9,38	8,00	8,00	6,53	6,41	5,00	5,75
Фази	Напруження	42,28	37,40	32,00	50,00	32,67	9,24	30,50	6,00
	Резистенція	36,28	22,40	32,00	31,00	41,30	18,60	39,00	26,50
	Виснаження	36,76	29,20	31,00	34,00	31,50	13,20	30,50	9,75
	Загальний рівень емоційного вигорання (В. Бойко)	115,32	84,50	110,00	141,00	105,47	34,30	96,50	23,25
<i>Опитувальник виявлення емоційного вигорання (К. Маслач, С. Джексон, Н. Водоп'янова)</i>									
	Емоційне виснаження	28,20	6,10	26,00	26,00	21,53	13,30	21,00	7,75
	Деперсоналізація	10,64	3,44	8,00	9,00	7,87	6,87	8,00	4,50
	Редукція життєвих досягнень (професійна успішність)*	30,68	3,97	34,00	16,00	18,80	8,83	18,00	4,75

Примітки: M (x) – середнє арифметичне, SD – стандартне відхилення; Me – медіана; IQR – інтерквартильний розмах; * – напівжирний шрифт позначає статистично значущі відмінності за критерієм Манна-Уїтні.

Таблиця 2

**Описові статистики для аналізу проблемної ситуації та її
розв'язання у педагогів і лікарів, відмінності між ними**

Компоненти професійного мислення	Педагоги				Лікарі			
	M (x)	SD	Me	IQR	M (x)	SD	Me	IQR
<i>Елементно-діяльнісний</i>								
Критерій творчості О. Осипової	1,72	1,34	1,00	2,00	0,47	0,51	0,00	1,00
Критерій соціальної правильності рішення С. Гільманова	2,20	0,91	2,00	1,00	0,63	0,93	0,00	1,00
<i>Елементно-когнітивний (за критеріями ситуативності/надситуативності мислення І. Серафимович, М. Кашипов)</i>								
Адекватність	0,92	0,48	1,00	0,00	0,33	0,28	0,00	1,00
Глибина аналізу	0,28	0,31	0,00	1,00	0,10	0,46	0,00	0,00
Повнота аналізу	0,20	0,35	0,00	0,00	0,13	0,41	0,00	0,00
Оперативність аналізу	0,84	0,50	1,00	0,00	0,43	0,37	0,00	1,00
Достатність аналізу	0,92	0,47	1,00	0,00	0,30	0,28	0,00	1,00
Оригінальність рішення	0,04	0,18	0,00	0,00	0,03	0,20	0,00	0,00
Обґрунтованість рішення	0,16	0,00	0,00	0,00	0,09	0,37	0,00	0,00
Показник надситуативності мислення	3,36	1,40	3,00	1,00	1,33	1,35	1,00	2,75
<i>Елементно-метакогнітивний (за критеріями психолінгвістичного аналізу)</i>								
Аналіз ситуації	7,12	6,79	4,00	7,000	5,37	5,37	4,00	7,75
Вираз почуттів, емоцій у ситуації	3,68	3,76	4,00	7,00	1,30	1,53	1,00	2,00
Пошук способів виходу із ситуації, активні дії	4,04	6,07	2,00	6,00	1,50	1,80	1,00	2,75

Оскільки існують значущі кореляції між компонентами професійного мислення та емоційним вигоранням, було зроблено спробу вивчити одночасний вплив компонентів професійного мислення як предикторів на цільові змінні – прояви емоційного вигорання, зокрема, емоційну нестійкість. Як найвідповідніший метод було обрано порядкову регресію, для якої незалежні перемінні від самого початку було представлено у порядковій шкалі, а стосовно залежних перемінних було виконано переведення значень у порядкові шкали (із присвоєнням низькому рівню значення – 1, середньому – 2, високому – 3). Виконавши

аналіз даних (табл. 3) і спираючись на правило, що під час побудови прогностичної моделі позитивні оцінки означають, що відповідна категорія діє як вища категорія залежної перемінної, можна констатувати, що низькі значення творчої спрямованості рішення підвищують імовірність високих значень «переживання психотравмуючих обставин» (табл. 3).

Таблиця 3

Оцінки параметрів порядкової регресії (переживання психотравмуючих обставин)

Компоненти професійного мислення	Estimate	Std. Error	Wald	Df	Sig.	95% довірчий інтервал	
						Нижня границя	Верхня границя
Творча спрямованість рішення = ,0	34,89	1,28	741,73	1,00	0,00	32,38	37,40
Творча спрямованість рішення = 1, 0	34,20	1,34	654,60	1,00	0,00	31,58	36,82

Примітки: Estimate – оцінка, Std. Error – стандартна помилка, Wald – Вальдівський, Df – ступінь свободи, Sig. – значущість.

Внесок інших компонентів професійного мислення встановити не вдалося. Отримані відмінності між вибірками лікарів і педагогів за проявами емоційного вигорання можуть бути пов'язані з особливостями професійного мислення у соціономічних професіях різного типу. Наявні дослідження засвідчують, що емоційна регуляція сприяє досягненню внутрішнього психологічного комфорту через вихід конструктивної та деструктивної енергії назовні, а когнітивна та метакогнітивна регуляція діяльності сприяють професіогенетичним відзнакам компонентів регуляції метакогнітивної сфери суб'єкта. Водночас важливою є варіативна взаємодія між цими видами регуляції, оскільки «приспособлення» замість гнучкого пристосування призводить до втрати себе, а негнучке використання полярних стилів реалізації діяльності детермінує вигорання у суб'єктів соціономічної групи професій. Отримані результати про більший ступінь вираженості емоційного виснаження і редукції життєвих досягнень у вибірці педагогів, на перший погляд, суперечать попередньо отриманим даним, які показали, що переважним симптомом є деперсоналізація, за низьких значень фази напруження та високих значень фаз резистентії й виснаження. Це може бути пов'язано як із різним соціально-тимчасовим контекстом, зокрема і з новими викликами, так і з невеликим обсягом вибірки. Загалом дані про помірний рівень емоційного вигорання у представників соціономічної групи професій знайшли своє підтвердження.

Аналіз процесу вигорання у контексті суб'єкта тієї чи іншої діяльності, яка реалізується за допомогою психологічної системи діяльності, надає можливість частково побачити прояви взаємозв'язку деяких функціональних блоків «мотив – мета – інформаційна основа діяльності». Зазначимо, що у звичайних умовах життєдіяльності лікарі-терапевти та педагоги-предметники (основна загальна освіта) не належать до категорії тих, хто працює у надмірних стресових ситуаціях, але необхідність працювати в умовах нестабільної воєнно-політичної та соціально-економічної ситуації, яка детермінує додаткову емоційно-стресову напругу, з одного боку, а з іншого – включеність особистості у суспільні відносини, яка накладає певні обов'язки, розуміння важливості досягнення цільових завдань в освіті. Низька можливість досягнення «мети – образу» у сфері охорони здоров'я порівняно зі сферою освіти у ситуації повномасштабної російської агресії з огляду на різноманітні обставини, що перешкоджають цьому, могла спричинити більш яскраво виражене переживання відчуття професійної неуспішності. Логічні міркування дають підставу припустити, що «емоційна холодність» як один із маркерів емоційної нестійкості більшою мірою зумовлена специфікою саме професійної діяльності лікаря, а оцінка професійної неуспішності більше детермінована умовами російсько-української війни.

Експлікація отриманих результатів надає можливість осмислити умови середовища, що можуть бути позасуб'єктними ресурсами, підґрунтям професійного й особистісного саморозвитку у проблемних ситуаціях, оскільки особистість має потреби в усвідомленні своєї суб'єктної реальності та, як усяка жива система, прагне відновлення своєї повноцінної функціональності. Зроблені попередні висновки спонукають до їхньої подальшої емпіричної верифікації, що, своєю чергою, передбачає зміну стратегій досліджень, методичних прийомів, способів інтерпретації даних, оскільки у межах цього дослідження неможливо однозначно відокремити вплив самої професійної діяльності від впливу російсько-української війни.

Принципово важливим у контексті дослідження є той факт, що будь-яка екстремальна ситуація, окрім загроз, надає можливість випробування на емоційну стійкість, створює умови прийняття відповідальності та формування нових професійних і особистісних смислів, і смисл «заради чого» надає можливість здійснювати діяльність певним чином. При цьому додаткові дані про те, що оперативність і достатність аналізу як якості надситуативності негативно пов'язані із редукцією професійних обов'язків ($r=-0,292$, $p\leq 0,05$ і $r=-0,327$, $p\leq 0,05$), дають підстави вести мову про один із механізмів, пов'язаних із тим, що

бажання «поберегти» себе та не заглиблюватися у проблемні ситуації партнера (тобто прагнення уникнути вигорання) відіграє реверсивну роль у професіях типу «людина – людина» і призводить до прояву емоційної нестійкості як одного із симптомів емоційного вигорання.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Виявлено особливості професійного мислення й емоційного вигорання у професіях соціономічного типу та парціальні зв'язки компонентів професійного мислення із проявами емоційного вигорання. У педагогів більшою мірою виражений надситуативний рівень мислення, пов'язаний із перспективним аналізом, мотивацією до самовдосконалення і творчості, переосмислення виконуваної професійної діяльності, а у лікарів – ситуативний, спрямований на розв'язання приватних практичних завдань. Встановлено відмінності у вираженості різних проявів емоційного вигорання у представників перетворювального та гностичного типів праці – у лікарів порівняно із педагогами вищі показники незадоволеності собою та негативної самооцінки власної компетентності. Показано, що ресурсність професійного мислення можна розглядати як чинник, що перешкоджає емоційному вигоранню, що надає можливість окреслити його ресурсні функції, що проявляються у подальших когнітивно-рефлексивних подіях. Глибокий аналіз ситуації, що сталася, та аргументація використаних способів дій пов'язані зі зниженим емоційним тлом під час переживання психотравмувальних ситуацій.

Оперативність у поєднанні із достатністю аналізу проблемної ситуації позитивно пов'язані зі скороченням емоційних витрат, особистісною включеністю у діяльність. Для високого рівня задоволеності собою характерними є високі показники адекватності, оперативності та достатності аналізу. Глибина аналізу може відігравати інгібаторну функцію, оскільки афілійована із проявами емоційного вигорання, а метакогнітивні характеристики професійного мислення є тим меншими, чим вищою є емоційна відстороненість від діяльності. Питання розгляду ресурсності професійного мислення необхідно передбачає підхід до мислення як метасистеми, а відтак, по-перше, заслуговує на окрему увагу використання структурно-функціонального аналізу, що надалі дасть змогу усунути наявний дисбаланс у розгляді мислення на компонентно-елементному та системному рівнях і нестачу позиціонування на метасистемному та компонентно-субсистемному. Крім того, потрібне доповнення таким напрямом, як генетичний, що дає змогу оцінити динаміку розвитку стосунків досліджуваних феноменів

на різних етапах професіоналізації, що, безсумнівно, є найближчою перспективою наукових пошуків у зазначеній царині.

Література

1. Alkhamees A. A., Assiri H., Alharbi H. Y., Nasser A., Alkhamees M. A. (2021) Burnout and depression among psychiatry residents during COVID-19 pandemic. *Human Resources for Health*. №19:46. DOI:10.1186/s12960-021-00584-1
2. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. (2001) Job Burnout. *Annual Review Psychol.* Vol. 52. P. 397-422. DOI:10.1146/annurev.psych.52.1.397

References

1. Alkhamees A. A., Assiri N., Alharbi H. Y., Nasser A., Alkhamees M. A. (2021) Burnout and depression among psychiatry residents during COVID-19 pandemic. *Human Resources for Health*. №19:46. DOI:10.1186/s12960-021-00584-1
2. Maslach C., Schaufeli W. B., Leiter M. P. (2001) Job Burnout. *Annual Review Psychol.* Vol. 52. P. 397-422. DOI:10.1146/annurev.psych.52.1.397