

УДК 159.942.5

<https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-16>

Ольга ІГУМНОВА

Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-4758-2082>

e-mail: ihumnovao@khmnu.edu.ua

Тетяна ШЛІНЧАК

Хмельницький національний університет

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ ТА ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Стаття присвячена проблемі емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти та її профілактиці. У статті наведено результати емпіричного дослідження проявів емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти з різним стажем роботи. Описано основні проблемні зони викладачів з різним рівнем ризику виникнення емоційного вигорання. Обґрунтовано застосування засобів когнітивно-поведінкової терапії та технік майндфулнес у психопрофілактиці емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти.

Ключові слова: емоційне вигорання, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень, психопрофілактика, засоби когнітивно-поведінкової терапії, викладачі закладів вищої освіти.

Olga IGUMNOVA, Tatiana SHLSNCHAK

Khmelnyskyi National University

PECULIARITIES OF MANIFESTATIONS AND PREVENTION OF MOTIONAL BURNOUT OF TEACHERS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS

The article is devoted to the problem of emotional burnout of teachers of higher education institutions and its prevention. The article presents the results of an empirical study of the manifestations of emotional burnout of teachers of higher education institutions in the humanities and economic disciplines. The results of the study of teachers' professional burnout are described. The levels of manifestation of emotional exhaustion, depersonalization and devaluation of professional achievements of teachers with different length of service are analyzed. Three groups of teachers with work experience of 1-10 years, 11-20 years and more than 20 years are considered.

The main problem areas of teachers with different levels of risk of emotional burnout are described. It is found that almost half of the teachers have a high risk of emotional burnout and the problem areas are health problems, work performance below their abilities, negative emotions and interpersonal problems. The diagnostic results revealed a state of emotional exhaustion in most teachers, which gradually leads to the emergence of emotional burnout syndrome and indicates the need for preventive measures.

The use of cognitive-behavioral therapy in the psychoprophylactic work of emotional burnout of teachers of higher education institutions is substantiated. The main goal of preventing emotional burnout in teachers is to preserve their psychological health. Indications for preventive psychological work on teachers' emotional burnout are: inadequately high level of

claims in professional activity, high subjective significance of professional activity, reduced ability to maintain distance from work.

The article describes the peculiarities of using cognitive-behavioral therapy tools, mindfulness techniques, which consists in changing maladaptive cognitions that determine the peculiarities of the teacher's emotional and behavioral response and contribute to the development of constructive coaching. The use of cognitive-behavioral therapy in the prevention of teachers' emotional burnout is effective for this type of mental health disorder.

Key words: *emotional burnout, emotional exhaustion, depersonalization, reduction of professional achievements, psychoprophylaxis, cognitive behavioral therapy, teachers of higher education institutions.*

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

У реаліях сьогодення України, в умовах війни, проблема дослідження емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти продовжує набувати актуальності, зумовлюється її зростанням, широкою поширеністю та високою соціальною значущістю. Синдром емоційного вигорання найчастіше зустрічається серед професій, чия діяльність пов'язана зі спілкуванням, і однією з найбільш вразливих груп є працівники сфери освіти. Дія численних емоціогенних факторів викликає у викладачів накопичення втоми, наростання почуття незадоволеності, погіршення самопочуття, настрою, що призводить до професійних криз, стресів, виснаження та вигорання. Результатом дії цих процесів є зниження ефективності професійної діяльності викладача: він перестає справлятися зі своїми обов'язками, втрачає творчий підхід до викладання дисципліни, наукової роботи, деформує професійні відносини, ролі, комунікації, погіршується фізичне здоров'я та якість життя. Натомість рівень обізнаності з проблеми вигорання серед викладачів залишається на тому ж рівні. В таких умовах протидіяти емоційному вигоранню викладачу, який не володіє відповідними знаннями на навичками – дуже складно та іноді взагалі неможливо.

Аналіз досліджень та публікацій

Проблема емоційного вигорання відображена у працях західних вчених – Е. Аронсон, Г. Бредлі, С. Джексон, К. Маслач, А. Пайнз, Е. Перлмана, Дж. Фрейденберг, Б. Хартман, К. Чернісс, В. Шауфеллі та у роботах українських вчених, що відображають особливості синдрому емоційного вигорання, його виникнення та попередження, зокрема І. Ващенко, Ж. Вірна, Н. Булатевич, Н. Гончарук, О. Грицук, Л. Карамушка, Л. Леженіна, М. Міщенко, М. Матвієнко, Н. Мирончук, В. Павленко тощо.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає в емпіричному дослідженні проявів емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти та обґрунтуванні використання засобів когнітивно-поведінкової терапії у профілактиці емоційного вигорання.

Виклад основного матеріалу

Синдром емоційного вигорання включений до 11-го переглянутого варіанту Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11), що вступив у дію з 1 січня 2022 року. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я «синдром емоційного вигорання – це хронічний стан, що виникає в результаті хронічного стресу на робочому місці, який не був успішно подоланий, викликається і супроводжується великим емоційним навантаженням та веде до соматичних розладів» [4]. При цьому ВООЗ акцентує увагу на тому, що «синдром вигорання стосується безпосередньо професійного контексту і не повинен застосовуватися до досвіду в інших сферах життя». Сам по собі синдром не є діагнозом, але класифікується як чинник (включений в 24-й клас МКХ 11), що впливає на стан здоров'я населення і звернення до установ охорони здоров'я (World Health Organization, 2019).

В Україні схожі дослідження проводились всеукраїнським порталом з пошуку роботи GRC.UA, згідно з яких 64% опитуваних перебувають у стані вигорання та 22% пов'язують це зі своєю професійною діяльністю. Серед головних причин опитувані виокремили: високий рівень багатозадачності, що не дає можливості виконати свою роботу якісно та вчасно та низький рівень інтересу до роботи [3].

Емоційне вигорання, як механізм захисту, розглядається відносно недавно, тому його розуміння до кінця невизначено і дещо розмите. Термінологія і зміст цього поняття має безліч значень. Ми розглядаємо емоційне вигорання як складний психофізіологічний феномен, що виникає в результаті тривалих психоемоційних навантажень, не був успішно подоланий та визначається як емоційне, когнітивне та фізичне виснаження і потребує застосування ефективних засобів профілактики для збереження психологічного здоров'я викладачів.

Емпіричне дослідження емоційного вигорання викладачів здійснювалась на базі Хмельницького національного університету. До участі у дослідженні було залучено 32 викладача Хмельницького національного університету гуманітарно-педагогічного факультету, факультету управління, адміністрування та туризму, факультету

міжнародних відносин та права, факультету економіки і управління. Учасники дослідженні відрізнялися за стажем педагогічної діяльності та залежно від нього були розподілені на три групи. Першу групу склали викладачі з досвідом роботи до 10 років (9 чоловік), у другу групу (11 чоловік) увійшли викладачі зі стажем педагогічної діяльності від 11 до 20 років та третя група учасників дослідження з понад 20 років стажу (12 чоловік).

Для дослідження емоційного вигорання викладачів була використана методика «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач, С. Джексона (Maslach Bournout Inventory, MBI; Maslach & Jackson). Американськими вченими К. Маслач & С. Джексоном професійне вигорання розглядається як тривимірна система, що складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження професійної самооцінки [9]. К. Маслач емоційне вигорання визначила як втрату інтересу у роботі та включала у синдром фізичного й емоційного вигорання розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи, втрату розуміння та співчуття. Під емоційним виснаженням розуміється почуття емоційної спустошеності та втоми, що викликане власною роботою. Деперсоналізація передбачає цинічне ставлення до роботи, до студентів та їх проблем, до колег та виявляється особистісною відчуженістю, негативізмом до оточення. Зниження професійної продуктивності виявляється негативним відношенням до власних професійних здобутків, відчуттям власної некомпетентності, втраті відчуття самоефективності, зневірі у власних можливостях [8, с. 125-131].

У результаті аналізу результатів опитування викладачів, які викладають економічні та гуманітарні дисципліни було виявлено, що рівень розвитку емоційного вигорання найчастіше розвиваються у викладачів гуманітарних наук (56%). Викладачі економічних дисциплін менше схильні до розвитку емоційного вигорання (44%). Це пов'язано з тим, що серед викладачів економічних дисциплін найчастіше зустрічаються люди з логічним типом мислення, реагування яких на складні ситуації, більшою мірою пов'язано зі звичкою систематизувати та аналізувати те, що відбувається, контролювати ситуацію. Викладачі гуманітарних наук найчастіше зустрічаються із образним типом мислення, більшою мірою емоційно чутливі, що опосередковано сприяє швидшому розвитку негативних синдромів професійного вигорання.

Результати дослідження рівня професійного вигорання за усією вибіркою викладачів за методикою К. Маслач, С. Джексона представлено на рисунку 1 і 2.

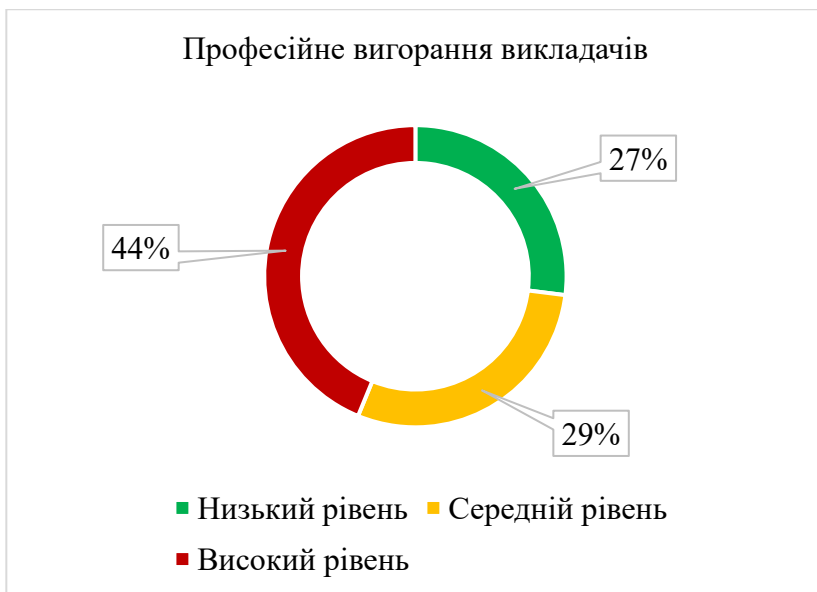


Рис. 1. Розподіл викладачів за загальним показником професійного вигорання (у %)

За результатами діагностики емоційного вигорання 27% викладачів мають низький рівень вираженості синдрому вигорання; у 44% викладачів синдром емоційного вигорання виявляється на високому рівні та у 29% викладачів прояви вигорання виявляються на середньому рівні. Більша половина викладачів знаходяться у стані постійної втоми та емоційного виснаження, які з часом посилюють деструктивний процес втрати професійної ефективності, зниження комунікативних якостей і розвитку нервово-психічної дезадаптації аж до незворотних змін особистості.

Як видно з рисунку 2, високий рівень емоційного виснаження виявляється у 46,9% та середній рівень – у 21,9% викладачів. Тобто 68,6% опитаних викладачів відчувають «перенасиченість» роботою, незадоволеність життям в цілому, емоційну лабільність, втрату інтересу і позитивних почуттів до оточуючих. У 65,6% викладачів виявляються високий та середній рівень деперсоналізації. Високий та середній рівень редукції професійних досягнень у 53,1% викладачів свідчить про зниження самооцінки професійної діяльності викладачами, відчуттям низького рівня самореалізації у професійній сфері, наслідком чого є зниження професійної мотивації, негативізм відносно службових обов'язків.

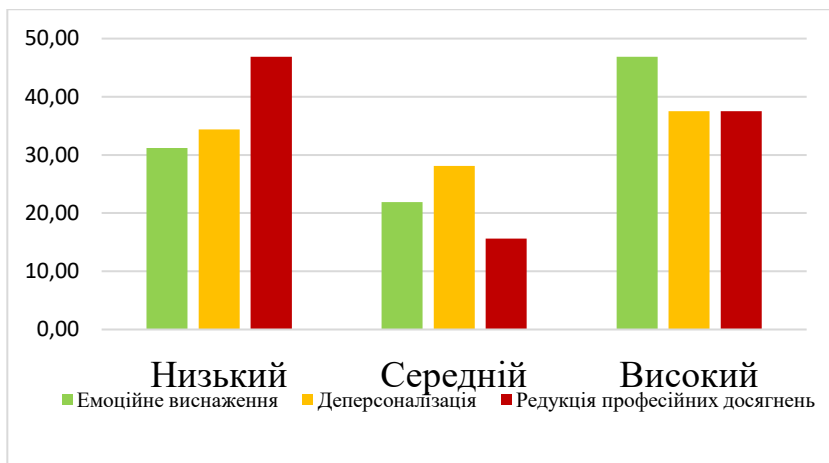


Рис. 2. Результати дослідження рівнів складових професійного вигорання викладачів (у %)

Наступним етапом було дослідження поширеності емоційного вигорання у викладачів з різним стажем науково-педагогічної діяльності. Аналіз результатів дослідження рівнів емоційного вигорання викладачів з різним досвідом викладацької діяльності свідчить, що найбільший відсоток викладачів з емоційним вигоранням спостерігається у викладачів зі стажем роботи 11-20 років. Високий рівень емоційного виснаження виявляється у 54,5%, високий рівень деперсоналізації – у 45,4% та високий рівень редукції професійних досягнень – у 36,4 % викладачів, що може бути пов'язано з тим, що основне навантаження викладацької, наукової та методичної роботи припадає на цей віковий період, виявляється процес вичерпання емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів, що проявляється в хронічній емоційній та фізичній втомі, байдужості з ознаками депресії та дратівливості.

Викладачі зі стажем роботи 1-10 років характеризуються середнім рівнем емоційного виснаження – 44,4%, низьким рівнем деперсоналізації – 55,5% та низьким рівнем редукції самооцінки професійних досягнень – 44,4 %. Результати дослідження фахівців зі стажем роботи понад 20 років показали переважання середніх рівнів емоційного виснаження (41,7%) та деперсоналізації (50%) та низького рівня (41,7%) редукції професійних досягнень.

Для виявлення зон ризику та мішеней профілактичної роботи викладачів у дослідженні була використана методика «Діагностика ризику синдрому емоційного вигорання» Б. Поттера. Методика

дозволяє виявити рівні ризику виникнення синдрому емоційного вигорання викладачів у проблемних зонах: негативні емоції; міжособистісні проблеми; проблеми здоров'я; виконання роботи нижче своїх здібностей; токсикоманія та почуття безглуздості. Результати дослідження наведені на рисунку 3.

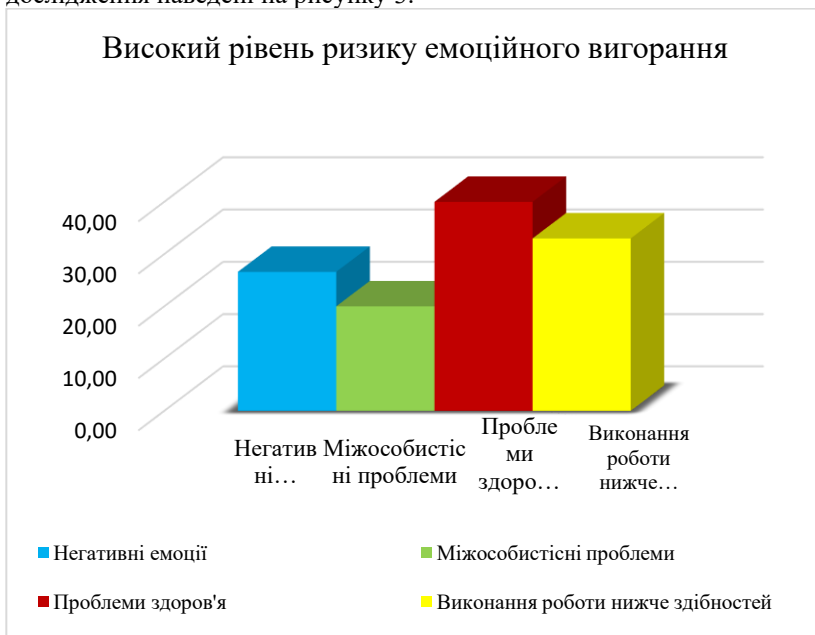


Рис. 3. Результати діагностики ризику синдрому емоційного вигорання викладачів за методикою Б. Поттера (%)

Результати дослідження виявили, що у майже половини викладачів (46,9%) високий рівень ризику емоційного вигорання. Проблемними зонами є проблеми зі здоров'ям – 40% викладачів, виконання роботи, нижче своїх здібностей (33,3%), негативні емоції та міжособистісні проблеми актуальні для 26,6% та 20% викладачів.

Проаналізувавши отримані дані, ми можемо зробити висновок про те, що у 28,1% опитаних викладачів виявлений помірний рівень ризику виникнення синдрому емоційного вигорання. Серед проблемних зон більш значущими у таких викладачів є виникнення негативних емоцій, які вони отримують в ході виконання своїх обов'язків. 33,3% таких викладачів зазнають проблеми із здоров'ям, що збільшує ризик виникнення емоційного вигорання. Міжособистісні проблеми є

актуальними для 29% викладачів з помірним рівнем ризику виникнення емоційного вигорання.

У процесі дослідження викладачів за методикою Б. Поттера було виявлено, що у 25% опитаних викладачів відзначається низький рівень ризику виникнення синдрому емоційного вигорання. Визначальне значення у таких викладачів відводиться негативним емоціям, пов'язаним з педагогічною діяльністю. 25% викладачів відчувають проблеми зі здоров'ям та проблеми у міжособистісному спілкуванні. Також, у викладачів з низьким рівнем ризику виникнення емоційного вигорання виділяється проблемна зона «виконання роботи, нижче своїх здібностей».

Застосування здоров'язберігаючих технологій важливо не тільки у роботі зі студентами, а є головною умовою у роботі з викладачами. Психічне та психологічне здоров'я викладача є запорукою розвитку здорової та інтелектуально-розвиненої молоді. Застосування засобів когнітивно-поведінкової терапії, технік майндфулнес у профілактичній роботі емоційного вигорання викладачів є науково-обґрунтованим та доказовим [5, с. 313-324].

Когнітивно-поведінкова терапія спрямовує психологічний вплив на зміну дезадаптивних когніцій, деструктивних стратегій подолання та емоційних реакцій особистості на стресові чинники. Когнітивний принцип акцентує увагу на тому, що головним чинником у формуванні психологічної ситуації особистості є надані значення подіям, що визначають емоційне та поведінкове реагування особистості. Поведінка й емоції різних людей можуть відрізнятися в абсолютно ідентичній ситуації. За умов зіткнення з новими ситуаціями у професійній діяльності чи за умов неможливості змін цих обставин, головним чинником адаптації, збереження психологічного та фізичного здоров'я викладача є ознайомлення з техніками *когнітивного переструктурування, конструювання альтернативної думки та перспективи* в даних обставинах [7, с. 28].

Обов'язковою складовою профілактичної роботи з емоційного вигорання викладачів є *психоедукація* механізмів взаємозв'язку обставин, когнітивної оцінки обставин, емоційного переживання та можливих типів поведінкового реагування особистості, що має корекційний вплив. За допомогою психоедукації пояснюються механізми, які утворюють та підтримують стан емоційного вигорання, демонструється як діє розлад та що можна зробити [6, с. 62-67]. Психоедукація у когнітивно-поведінковій терапії використовується, як перший та обов'язковий крок роботи у поєднанні з *метафорами*, які допомагають краще зрозуміти труднощі і їх причини. Психоедукація та

техніки когнітивно-поведінкової терапії поєднуються з *домашніми завданнями*, які дають можливість впровадити ці навички в повсякденне життя та використовувати для самопомоги [1, с. 47].

Проблемою емоційного вигорання є зосередження викладача на негативних (депресивних, тривожних, фобічних) когніціях та застрягання в них. Для переривання циклу румінації використовується *техніка дистанціювання від думок*, яка допомагає послабити важкі емоції [1, с. 180]. Одним з основних чинників, що провокують розвиток та закріплення стану емоційного вигорання є *когнітивні спотворення*, що не дозволяють об'єктивно побачити викладачеві ситуацію, себе, свої здатності, можливості та ресурси. Робота з когнітивними фільтрами є частиною профілактичної роботи та дозволяє активізувати ресурси викладача та винайти масу енергії.

Корисним є використання у профілактиці емоційного вигорання *технік майдфулнес*. В перекладі з англійської мови означає зосередженість, уважність. Майдфулнес – це практика, спрямована на те, щоб навчитися концентрувати увагу на теперішньому моменті життя, свідомо зосереджуватися на тому, що відбувається «тут і тепер» та ставитись до свого внутрішнього світу. Практики майдфулнес навчають помічати режим «автопілоту», відпускати думки, усвідомлено проживати кожний момент. Майдфулнес допомагає звільнитися від контролю, зашвидко не оцінювати ситуацію, просто прийняти її такою як вона є. Практикування майдфулнес вчить бути доброзичливим до себе, до інших людей, до навколишнього світу. Людина починає бачити своє життя змістовним, а життєві виклики розглядає, як можливості, а не небезпеку [2, с. 33]. Дослідження В. Кюкена (Willem Kuyken) з колегами говорять про те, що практика майдфулнес змінює частину мозку, яка відповідає за позитивні емоції та активізують їх та програма заснована на техніках майдфулнес дає ефект, який дорівнює прийом курсу антидепресантів [9, с. 115-128].

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Отже, основною метою профілактики синдрому емоційного вигорання викладачів є збереження їх психологічного здоров'я. Показаннями для профілактичної психологічної роботи емоційного вигорання викладачів є: неадекватно завищений рівень домагань в професійній діяльності, висока суб'єктивна значущість професійної діяльності, знижена здатність дотримуватися дистанції по відношенню до роботи. Профілактику синдрому емоційного вигорання викладачів доцільно здійснювати за допомогою засобів когнітивно-поведінкової

терапії, практик майндфулнес, які є ефективними для даного типу розладу психічного здоров'я. Обов'язковими складовими профілактичної роботи є психоедукація з використанням метафор, застосування домашніх завдань, ознайомлення з техніками дистанціювання від думок, техніками роботи з когнітивними фільтрами, практиками майндфулнес, які дозволяють усвідомлено проживати момент та звільнитися від контролю негативних автоматичних думок. Застосування засобів когнітивно-поведінкової терапії у профілактиці емоційного вигорання викладачів є ефективними для даного типу розладу психічного здоров'я.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці та впровадженні психопрофілактичних програм з проблеми емоційного вигорання та резильєнтності викладачів.

Література

1. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Галицька видавнича спілка, 2021. 416 с.
2. Давидова О. В. Майндфулнес-технології регуляції стресостійкості в роботі практичного психолога з учнями юнацького віку. Кременчук, 2022. 56 с.
3. Дослідження вигорання серед українців від порталу роботи grc.ua за травень 2017.
4. Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття. URL: <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndrom-dvadsyat-pershogo-stolittya>.
5. Зайчикова Т. В. Технології практичної психології щодо подолання професійного вигорання майбутніх фахівців системи «людина-людина». Практична психологія в системі вищої освіти : теорія, результати досліджень, технології : колективна монографія / за ред. Н. І. Пов'якель. К., 2009. С. 313-324.
6. Мирончук Н. М. Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. Теоретичні і методичні засади розвитку і самовдосконалення особистості педагога-новатора в контексті модернізації нової української школи : зб. наук.-метод. праць. Житомир, 2017. С. 62-67.
7. Elin Lindsäter. Cognitive Behavioral Therapy for Stress-Related Disorders. Stockholm. 2020. 65 p.
8. Maslach C., Jackson S. E., Leiter M. P. Burnout Inventory Manual. Palo Alto. California: Consulting Psychological Press, Inc., 1996. 685 p.
9. Williams M., Penman D. Mindfulness. Trening uważności. Jak znaleźć spokój w pędzącym świecie. Warszawa : Samo sedno 2014. P. 115-128.

References

1. Vestbruk D., Kennerli H., Kirk Dzh. Vstup u kohnityvno-povedinkovu terapiiu. Lviv : Halytska vydavnycha spilka, 2021. 416 s.
2. Davydova O. V. Maindfulnes-tekhnohohii rehuliatitsii stresostiikosti v roboti praktychnoho psykholoha z uchniamy unatskoho viku. Kremenchuk, 2022. 56 s.
3. Doslidzhennia vyhorannia sered ukraintziv vid portalu roboty grc.ua za traven 2017.
4. Emotiine vyhorannia abo syndrom dvadsyat pershoho stolittia. URL: <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndrom-dvadsyat-pershogo-stolittya>.

5. Zaichykova T. V. Tekhnolohii praktychnoi psykholohii shchodo podolannia profesiinoho vyhorannia maibutnikh fakhivtsiv systemy «liudyna-liudyna». Praktychna psykholohiia v systemi vyshchoi osvity : teoriia, rezultaty doslidzhen, tekhnolohii : kolektyvna monohrafiia / za red. N. I. Poviakel. K., 2009. S. 313-324.
6. Myronchuk N. M. Profesiine vyhorannia vykladacha vyshchoi shkoly: chynnyky, oznaky, sposoby protydii. Teoretychni i metodychni zasady rozvytku i samovdoskonalennia osobystosti pedahoha-novatora v konteksti modernizatsii novoi ukrainskoi shkoly : zb. nauk.-metod. prats. Zhytomyr, 2017. S. 62-67.
7. Elin Lindsäter. Cognitive Behavioral Therapy for Stress-Related Disorders. Stockholm. 2020. 65 p.
8. Maslach S., Jackson S. E., Leiter M. P. Burnout Inventory Manual. Palo Alto. California: Consulting Psychological Press, Inc., 1996. 685 p.
9. Williams M., Penman D. Mindfulness. Trening uważności. Jak znaleźć spokój w pędzącym świecie. Warszawa : Samo sedno 2014. R. 115-128.