

Радченко Марина 

кандидат психологічних наук, доцент,

Національний авіаційний університет,

м. Київ, Україна

radmar55@ukr.net

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ В УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ

***Анотація.** У статті розглядаються особливості професійного вигорання викладачів, яке виникає внаслідок організації навчального процесу в умовах змішаного навчання. Даються визначення понять «синдром вигорання» та «змішане навчання», наводиться одна із причин виникнення даного синдрому. В статті перераховуються зовнішні та внутрішні умови, що чинять негативний вплив на викладача, наводяться результати проведених досліджень.*

***Ключові слова:** професійне вигорання, змішане навчання, емоційна виснаженість, деперсоналізація, редукція професійних досягнень.*

***Annotation.** The article examines the peculiarities of professional burnout of teachers, which arises as a result of the organization of the educational process in the conditions of blended learning. Definitions of the terms «burnout syndrome» and «blended learning» are given, one of the reasons for the occurrence of this syndrome is given. The article lists the external and internal conditions that have a negative impact on the teacher, the results of the conducted research are given.*

***Key words:** professional burnout, blended learning, emotional exhaustion, depersonalization, reduction of professional achievements.*

Вступ. Як відомо, змішане навчання – це такий спосіб викладання, що поєднує онлайн-ресурси та традиційні заняття з метою створення більш особистісного навчального середовища. В чистому вигляді змішане навчання -

це така організація навчального процесу, при якому студенти можуть опрацювати матеріал у власному темпі, а практичну роботу виконувати в аудиторії.

Вивченням даного питання займалися такі вітчизняні вчені, як: Биков В.Ю., Кухаренко В.М., Сиротенко Н.Г., Рибалко О.В., Богачков Ю.М., Тихомиров В.П., Тихомирова Н.В. та ін. Однак це явище вперше було описано західними вченими. Blended Learning - так зветься мовою оригіналу поняття «змішане навчання». Вперше дана термінологія була створена та введена в лексикон американським Interactive Learning Center, у 1999 році [4, с. 369].

Мета статті – розкрити особливості професійного вигорання викладачів в умовах змішаного навчання.

Виклад основного матеріалу. Змішане навчання об'єднує інструменти очного та дистанційного навчання у тих пропорціях, які найкраще підходять до конкретної ситуації. Традиційне навчання «лікує» недоліки дистанційних занять, і, навпаки, онлайн освіта виключає деякі проблеми очного навчання. Зазвичай, готуючись до лекцій в парадигмі змішаного навчання, викладач орієнтується на «середнього» студента. Така форма навчання має як переваги, так і недоліки.

Серед переваг дослідники виділяють такі, як:

- 1) наявність у студентів можливостей рухатись у власному темпі та створювати власну траєкторію навчання;
- 2) створення більш комфортних умов для людей з особливими потребами;
- 3) оптимізація взаємодії студента та викладача: створення «студентоцентричної» моделі;
- 4) забезпечення гнучкості навчання, оскільки студенти мають можливість не одночасно засвоювати матеріал [3, с. 207].

Крім того, *перенесення практичної роботи в аудиторію має ряд переваг з точки зору теорії навчання, а саме:*

- матеріал найкраще запам'ятовується не тоді, коли ми його слухаємо, а коли активно працюємо;

- зростає роль викладача як наставника, тренера, координатора та модератора а також аудиторної командної роботи.

Однак змішана форма навчання має і суттєві недоліки, основним з яких є збільшення навантаження на викладача.

До викликів змішаного навчання належать такі, як:

1) технічні засоби, які використовуються в процесі онлайн навчання, мають бути доступними, надійними та легкими у використанні як для студентів. так і для викладачів;

2) викладач має бути впевненим, що студенти надійно засвоюють матеріал та підготовлені до занять;

3) змінюється роль викладача, який перетворюється на тренера, порадирика та віддає до рук студентів кермо їхнього навчання. Це дає можливість викладачу перейти від пасивної ролі «мудреця на сцені» до активної позиції того, хто йде поруч [2, с. 110].

Отже, змішане навчання, з одного боку, може призвести до набагато більш захопливого та ефективного навчального досвіду для обох сторін, а з іншого, - стати причиною професійного вигорання викладачів.

Згідно визначенню ВООЗ (2001) «синдром вигорання (burnout syndrome) – це фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі і втому, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю або інших психоактивних речовин з метою отримання тимчасового полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності і (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки. Цей синдром, зазвичай, розцінюється як стрес-реакція у відповідь на безжальні виробничі і емоційні вимоги, що походять від зайвої відданості людини своїй роботі з супутньою цьому зневагою до сімейного життя або відпочинку [1, с. 15].

Вважаємо, що однією із причин емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти є вимога будувати навчальний процес в умовах змішаного навчання, оскільки така форма організації навчального процесу підвищує

вимоги та навантаження до викладачів і до студентів. Відбувається збільшений вплив на викладачів за рахунок ускладненого планування навчального навантаження, підготовки лекційних презентацій і написання та оцінювання різнорівневих тестових та контрольних завдань перевірки навчальних досягнень студентів.

В умовах змішаного навчання важливою залишається роль викладача, завданнями якого є індивідуальні консультації, визначення рівня знань, підбір сучасних матеріалів навчання. Існує велика кількість зовнішніх і внутрішніх умов, які чинять негативний вплив на викладачів, викликаючи сильне емоційне напруження і стрес. Такими умовами можуть виступати: висока інтенсивність праці, великі психічні, емоційні та фізичні перевантаження (постійна рефлексія з приводу змісту предмета своєї діяльності), необхідність підтримувати високу концентрацію уваги і контролювати свою діяльність незалежно від ситуації і фізіологічного стану, відсутність емоційної розрядки, необхідність бути завжди у формі; відповідальність за успішність навчальних досягнень студентів; підвищені навантаження на зоровий, слуховий і голосовий апарати; велика кількість контактів протягом робочого дня; гіподинамія.

Слід також враховувати, що професія викладача є однією зі спеціальностей так званого альтруїстичного типу, у якій розвиток вигорання як синдрому має підвищену ймовірність. Професійна діяльність викладача веде до того, що накопичується втома, зростає незадоволеність, - всі ці чинники ведуть до виснаження внутрішніх ресурсів і вигорання.

Проведене у вересні 2022 року пілотне онлайн дослідження рівня емоційного вигорання у викладачів свідчить про наявність у представників цієї категорії ознак емоційного вигорання. Дослідження проводилося серед викладачів НАУ (кафедра соціальних технологій) та КНЕУ (кафедра психології та педагогіки) – разом 48 осіб. Рівень емоційного вигорання визначався за допомогою методики «Синдром вигорання». Дана методика інтерпретує наявність синдрому вигорання та проводиться у тестовому онлайн-режимі. Тест складається з 10 питань та має у собі три варіанти відповіді: «А»,

«Б» і «В», де «А»- це високий рівень, «Б» - це середній рівень, і «В» - це низький рівень емоційного вигорання. Високий рівень характеризується завищеним рівнем тривожності, роздратованості, наявності агресивних тенденцій. Середній відрізняється підвищеною емоційною тривожністю, наявністю невдоволення від роботи та стомлюваністю, а низький - позитивним станом настрою, активною діяльністю та гармонійними соціальними стосунками. Високий рівень емоційного вигорання продемонстрували 4 респонденти (8,33%), середній - 20 (41,67%), решта 24 (50%) респондентів проявили низький рівень вияву даної особливості (рис. 1).

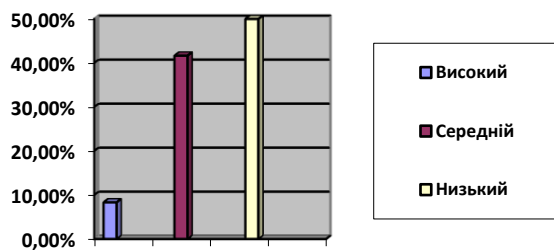


Рис. 1. Рівень емоційного вигорання викладачів в умовах змішаного навчання

Синдром вигорання, який спостерігається у викладачів закладів вищої освіти, містить три складові: емоційну виснаженість; деперсоналізацію (цинізм); редукцію професійних досягнень.

Під *емоційною виснаженістю* розуміється відчуття спустошеності і втоми, викликане власною роботою.

Деперсоналізація передбачає цинічне ставлення до роботи та до її об'єктів.

Редукція професійних досягнень – виникнення у працівників почуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неуспішності в ній.

Визначено, що синдром професійного вигорання взагалі та у викладачів зокрема розвивається поступово. Він проходить три стадії:

Перша стадія. Всі ознаки та симптоми проявляються в легкій формі через турботу про себе, наприклад, шляхом організації частіших перерв у роботі. Починається забування якихось робочих моментів (наприклад, невнесення потрібного запису в студентський журнал, в завдання в гугл-класах). Зазвичай на ці першочергові симптоми мало хто звертає увагу. В залежності від сили нервово-психологічних навантажень і особистісних характеристик викладача перша стадія може тривати три - п'ять років. В умовах переходу до змішаного навчання ця стадія може тривати півроку або рік.

Друга стадія. Спостерігається зниження інтересу до роботи, потреби в спілкуванні (в тому числі, і з близькими): «не хочеться бачити» тих, з ким спеціаліст працює, «в четвер відчуття, що вже п'ятниця», «тиждень триває нескінченно», прогресування апатії до кінця тижня, поява стійких негативних симптомів (немає сил, енергії, особливо в кінці тижня), головні болі по вечорах, «мертвий сон, без сновидінь», збільшення кількості простудних захворювань, підвищена дратівливість, людина «заводиться», як кажуть, з півоберта, хоча раніше подібного вона за собою не помічала. Симптоми проявляються регулярніше, мають затяжний характер і важко піддаються корекції. Людина може почувати себе виснаженою після гарного сну і навіть після вихідних. Тривалість даної стадії, в середньому, від п'яти до п'ятнадцяти років. В умовах змішаного навчання її тривалість скорочується до 2-3-х років.

Третя стадія. Ознаки та симптоми третьої стадії вигорання є хронічними. Можуть розвиватися фізичні і психологічні проблеми типу виразки шлунку і депресій. Людина може почати сумніватись в цінності своєї роботи, професії та самого життя. Характерна повна втрата інтересу до роботи і життя взагалі, емоційна байдужість, отупіння, відчуття постійної відсутності сил. Спостерігаються порушення пам'яті та уваги, порушення сну, особистісні зміни. Людина прагне до усамітнення. На цій стадії приємнішими є контакти з тваринами і природою, ніж з людьми. Заключна стадія – повне згорання, яке часто переростає в повну відразу до всього на світі. Стадія може тривати від десяти до двадцяти років. В ситуації, що розглядається, - від 3-х до 5-ти років.

Симптоми професійного вигорання, які виявляються у викладачів ЗВО, можна поділити на 3 групи:

До першої групи відносять психофізичні симптоми: відчуття постійної втоми не тільки ввечері, але і вранці, відразу після сну (симптом хронічної втоми); відчуття емоційного і фізичного виснаження; зниження сприйнятливості і реактивності у зв'язку зі змінами зовнішнього середовища (відсутність реакції зацікавленості на чинник новизни або реакції страху на небезпечну ситуацію); загальна астенизація (слабкість, зниження активності та енергійності, погіршення біохімії крові і гормональних показників); частий безпричинний головний біль; постійні розлади шлунково-кишкового тракту; різка втрата або різке збільшення ваги; повне або часткове безсоння; постійний загальмований, млявий стан і бажання спати протягом всього дня; задишка або порушення дихання при фізичному або емоційному навантаженні; помітне зниження зовнішньої та внутрішньої сенсорної чутливості: погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів.

Друга група об'єднує соціально-психологічні симптоми: байдужість, нудьга, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус, відчуття пригніченості); підвищена дратівливість на незначні, дрібні події; постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації немає причин (відчуття провини, образи, сорому, підозрілість, скутість); відчуття неусвідомленого неспокою і підвищеної тривожності (відчуття, що «щось не так, як треба»); відчуття гіпервідповідальності і постійне почуття страху, що «щось не вдасться» або «я не впораюся»; загальна негативна настанова на життєві і професійні перспективи (за типом «як не намагайся, все одно нічого не вийде»).

Третя група — поведінкові симптоми: відчуття, що робота стає все важчою і важчою, і виконувати її — все важче і важче; співробітник помітно змінює свій робочий режим (збільшує або скорочує час роботи); відчуття даремності, зневіра, що справи підуть на краще, зниження ентузіазму у ставленні до роботи, байдужість до її результатів; невиконання важливих,

пріоритетних завдань і «зациклення» на дрібних деталях, дистанційність від колег та студентів, підвищення неадекватної критичності.

Проведено діагностику рівня емоційного вигорання за В. Бойко, що дала можливість визначити симптоми, які найчастіше виникають у викладачів з ознакою емоційного вигорання. До них належать: «незадоволеність собою», «редукція професійних обов'язків», «емоційна відчуженість» та «загнаність у клітку». Пріоритетні симптоми представлені на рисунку 2 у формі середньоарифметичних показників.

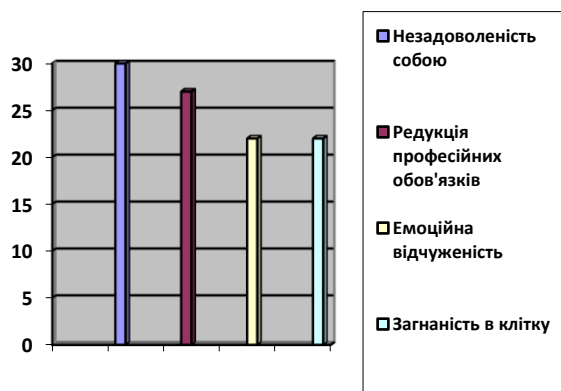


Рис. 2. «Середньоарифметичні показники пріоритетних симптомів»

Висновки. Доведено, що наслідки професійного вигорання є небезпечними як для окремої людини, так і для педагогічного колективу.

Наслідками емоційного вигорання для членів навчально-педагогічного колективу є:

- зменшення включення викладачів в навчально-виховну роботу;
- зниження задоволеності викладацькою працею;
- збільшення плинності кадрів;
- погіршення соціально-психологічного клімату в колективі;
- збільшення несприятливих фізичних і емоційних симптомів;
- погіршення ставлення до студентів, а також якісних і кількісних показників роботи.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в продовженні діагностики рівня емоційного вигорання викладачів в умовах змішаного навчання, в оцінці

умов роботи, що впливають на вигорання, описі та розкритті змісту ефективних методів профілактики професійного вигорання.

Список використаних джерел

1. Емоційне вигорання / Упоряд.: В. Дудяк. К. : Главник, 2007.
2. Прожога І.В., Радченко М.І., Вішталюк В.В. Досвід підготовки соціальних працівників в умовах змішаного навчання. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2022. № 2(51). С. 109 - 112.
3. Прожога І.В., Радченко М.І. Застосування змішаної форми навчання для майбутніх соціальних працівників під час воєнного стану. *In Search of Truth and Humanity in the Age of War: The Proceedings of the International Training & Science Conference* (Poland, Leshno, August 21-26, 2022). Editor L. Moskalenko. Leshno, 2022. P. 204 - 209.
4. Радченко М.І. Особливості змішаної форми навчання в умовах сучасного освітнього середовища. *Парадигма вищої освіти в умовах війни та глобальних викликів XXI століття: матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації*, 18 липня - 28 серпня, 2022 р. Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 368 - 372.