

Радченко Марина 

кандидат психологічних наук, доцент,

Державний університет «Київський авіаційний інститут»,

м. Київ, Україна

radmar55@ukr.net

МЕТОДИ ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. *Стаття присвячена характеристиці методів профілактики емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти. Здійснено огляд сучасної наукової літератури, що присвячена даній тематиці. Надана характеристика трьох основних груп методів профілактики професійного вигорання викладачів, які викладають гуманітарні дисципліни. Наведені результати досліджень рівня прояву у них цього негативного явища до і після використання спеціальних методик та майндфулнес-практик. Розглянуто переваги наведених методів. Визначено перспективи подальших досліджень у напрямку застосування запропонованих груп методів в процесі профілактики емоційного вигорання учасників освітнього процесу.*

Ключові слова: *емоційне вигорання, методи профілактики, майндфулнес-практики, заклади вищої освіти*

Annotation. *The article is devoted to the characteristics of methods of prevention of emotional burnout of teachers of higher education institutions. A review of modern scientific literature devoted to this topic was carried out. The characteristics of three main groups of methods of prevention of professional burnout of teachers, who teach humanitarian disciplines, are given. The results of studies of the level of manifestation of this negative phenomenon in them before and after the use of special methods and mindfulness practices are given. The advantages of these*

methods are considered. Prospects for further research in the direction of applying the proposed groups of methods in the process of preventing emotional burnout of participants in the educational process have been determined

Key words: *emotional burnout, prevention methods, mindfulness practices, institutions of higher education*

Вступ. Сучасні викладачі закладів вищої освіти (ЗВО) працюють у складних соціально-економічних та організаційних умовах, що зумовлюють високий рівень професійного стресу. Виклики воєнного часу, інтенсифікація навчального процесу, впровадження змішаного навчання, постійні реформи освітньої системи, високі вимоги до професійної компетентності та наукової діяльності сприяють зростанню емоційного напруження.

Емоційне вигорання викладачів є однією з актуальних проблем сучасної освіти і соціальної сфери, оскільки воно негативно впливає не лише на фізичне й психічне здоров'я викладачів, але й на якість освітнього процесу, комунікацію зі студентами та рівень мотивації до професійної діяльності. Дослідження показують, що без належної профілактики емоційне вигорання може призвести до зниження ефективності роботи, професійної деформації та навіть звільнення з професії. Саме тому важливим є вивчення методів профілактики емоційного вигорання, які допоможуть підтримувати психоемоційний стан викладачів, підвищувати їхню стресостійкість та забезпечувати комфортні умови праці. Використання ефективних профілактичних технологій сприятиме не лише збереженню професійного довголіття викладачів, а й підвищенню загальної якості вищої освіти.

Аналіз сучасної наукової літератури свідчить, що синдром професійного вигорання як теоретична проблема перебуває у фокусі досліджень таких вчених, як У.Я. Співак [11], А.В. Косова, О.А. Краєва [6], Д.І. Демченко [8, с. 44 - 45], Т.В. Цимбалюк [8, с. 150 -151] та ін. Аналізуються наслідки впливу емоційного вигорання на представників різних категорій фахівців, а саме: на викладачів вищих технічних навчальних закладів, майбутніх правозахисників

та соціальних працівників, вихователів ЗДО, педагогів дошкільної освіти, операторів тощо.

Встановлюється зв'язок між емоційним вигоранням та стресостійкістю особи: О.М. Кокун [4], О.К. Кравцова [7]; між професійним вигоранням та типом акцентуації характеру: К.Д. Ватутіна [3]; підкреслюється залежність емоційного вигорання викладачів ЗВО від умов змішаного навчання: М. Радченко [9; 10], І. Прожога [10].

Особливого значення на сучасний момент набуває проблема попередження та подолання професійного вигорання фахівців, якій присвячені роботи таких авторів, як: Т. Кірічук [1], О.Г. Вільхова, Н.М. Манжелій [2], А.С. Коробейнікова [5], О.Л. Шопша [12], О.С. Гензицька [8, с. 35 - 36], О.В. Ткач [8, с. 130 -133], М.О. Ткаченко [8, с. 134 - 137] та ін.

Такий інтерес до запропонованої проблематики ще раз підкреслює актуальність проблеми та зумовлює **мету статті**, яка полягає в описі та обґрунтуванні методів профілактики цього явища у викладачів гуманітарних дисциплін під час кризових та трансформаційних процесів.

Виклад основного матеріалу. Як зазначалось вище, емоційне вигорання викладачів закладів вищої освіти є актуальною проблемою, що впливає на їхню професійну діяльність та особисте життя. З метою діагностики цього явища у 2023 році нами проведено дослідження специфіки професійного вигорання у викладачів НАУ (зараз КАІ) та КНЕУ (разом 50 осіб) за методикою В. Бойко і встановлено, що у них спостерігається тенденція в бік підвищення рівня емоційного вигорання в умовах змішаного навчання. Визначено, що найбільш вираженим симптомом є «редукція професійних обов'язків», на другому місці - «неадекватне вибіркове емоційне реагування», на третьому - «розширення сфери економії емоцій», який проявляється поза професійної діяльності - вдома, під час спілкуванні з приятелями і знайомими. І, нарешті, найменш вираженим виявився симптом «емоційно-етична дезорієнтація», який знаходить свій прояв в тому, що у працівника емоції не спонукають або не достатньо стимулюють етичні відчуття (рис. 1).

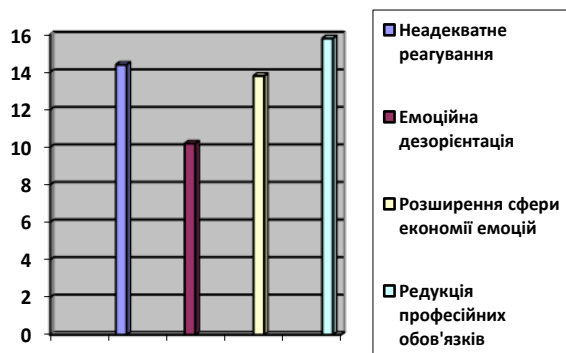


Рис.1. «Середньоарифметичні показники симптомів фази резистенції за методикою В. Бойко»

Результати проведеного дослідження свідчать, що наслідки професійного вигорання є небезпечними як для окремої людини, так і для *педагогічного колективу*. Саме тому *першою* і основною групою методів профілактики емоційного вигорання викладачів **є організаційні методи**, які передбачають проведення таких заходів, як: створення сприятливих умов праці, забезпечення підтримки з боку керівництва та колег, а також впровадження гнучкого графіка роботи. Такі заходи сприяють зниженню рівня стресу та запобігають вигоранню. До цієї групи заходів належить **метод роботи в команді**. Встановлено, що перевагою команди є те, що вона припускає взаємну підтримку, яка є життєво важливою саме в умовах небезпеки вигорання. Суспільна і емоційна підтримка колег, а також хороша взаємодія з адміністрацією дуже важливі у запобіганні вигоранню.

До основних *принципів* роботи в командах належать такі, як: динамічний рівномірний розподіл ролей та функцій з подальшим дотриманням свободи кожного члена команди у виконанні його функцій; регулярні зустрічі команди (приблизно один раз на тиждень) з обговоренням «складних студентів/випадків»; взаємне інформування з питань роботи з певною групою студентів; обмін думками з метою досягнення згоди і взаєморозуміння; виключення жорсткої регламентації стилю роботи членів команди; розширення діапазонів стилю роботи за виключенням директивного; систематичний розвиток комунікативних умінь членів команди; послідовне обговорення

ефективності роботи кожного учасника команди та оцінка умов роботи, що впливають на вигорання.

До *другої* групи методів можемо віднести **психологічні тренінги**: проведення семінарів та тренінгових занять, спрямованих на розвиток стресостійкості, емоційної компетентності та навичок саморегуляції. Це допомагає викладачам ефективніше справлятися з професійними викликами. Назвемо цей метод **методом професійного розвитку (тренінги, супервізії, обмін досвідом)** співробітників.

Дослідники вважають, що існують *чотири* групи *якостей*, які допомагають викладачам уникнути професійного вигорання, а саме:

1. добре здоров'я та свідомість, цілеспрямована турбота про свій фізичний стан (постійні заняття спортом, здоровий спосіб життя); висока самооцінка та впевненість у собі, своїх здібностях та можливостях;

2. досвід успішного подолання професійного стресу; здатність до конструктивних змін у напружених умовах; висока мобільність; відвертість; товариськість; самостійність; прагнення спиратися на власні сили;

3. здатність формувати і підтримувати у собі позитивні, оптимістичні настанови і цінності — як відносно до самих себе, так і до інших людей і життя взагалі;

4. вміння звернутися по допомогу; вміння не боятися ставити «дурні питання»; вміння приймати допомогу [9, с. 549].

Тому, на нашу думку, *третьім* основним методом профілактики емоційного вигорання викладачів в умовах змішаного навчання є **метод використання наявних внутрішніх ресурсів**. В цьому контексті корисним буде оволодіння викладачами *базовими техніками продуктивної взаємодії*. Вважаємо за доцільне використовувати прийоми, що активізують внутрішні ресурси партнерів по спілкуванню, а саме: схвалення; пасивне та активне вислуховування (уточнення, переповідання, відображення почуттів, підсумування та ін.).

Як свідчить власний досвід роботи з наслідками емоційного вигорання, вміння виконувати *вправи з глибоким диханням є фундаментальним навиком емоційно-орієнтованого подолання стресу*. Пропонується також використовувати різноманітні техніки боротьби зі своїми негативними думками, а саме: «Відрізати, відкинути», «Лейбл, або Ярлик», «Перебільшення», «Визнання своїх достоїнств» та ін.. Вміння регулювати свій емоційний стан формуються за допомогою спеціальних вправ, а саме: «Мавпа». «Прес». «Внутрішній промінь» та інші. Ці вправи нейтралізують негативні емоції та знижують рівень тривожності, агресії. Їх рекомендується практикувати перед роботою з важкою аудиторією, готуючись до розмови з важким студентом, або його родичами, перед будь-якою психологічно напруженою ситуацією, що вимагає внутрішнього самовладання і упевненості в собі.

До *третьої* групи методів (*методу використання наявних внутрішніх ресурсів*) можна віднести і **майндфулнес-практики**: використання технік усвідомленості, які допомагають зменшити рівень тривожності та підвищити емоційну стійкість. Регулярна практика майндфулнес сприяє покращенню загального психоемоційного стану викладачів. Основні аспекти застосування майндфулнес-практик представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

**Застосування майндфулнес-практик
в процесі подолання емоційного вигорання викладачів**

Аспект застосування	Характеристика
Зниження рівня стресу та тривожності	Регулярні заняття усвідомленістю допомагають викладачам краще справлятися з професійними викликами, зменшуючи рівень стресу та тривожності.
Покращення емоційної регуляції	Майндфулнес-практики сприяють розвитку навичок управління емоціями, що дозволяє педагогам ефективніше реагувати на складні ситуації та підтримувати позитивне емоційне тло.
Підвищення професійної ефективності	Практики усвідомленості покращують концентрацію та увагу, що позитивно впливає на якість викладання та взаємодію з студентами.

Вказані вище вправи на регулювання емоційного стану та майндфулнес-практики були запропоновані в режимі онлайн викладачам НАУ (зараз КАІ) та КНЕУ – учасникам дослідження, яке проводилось у серпні - вересні 2024 року. Після виконання запропонованих вправ було проведено нове дослідження. Воно проводилось у жовтні 2024 року серед викладачів НАУ (зараз КАІ, кафедра соціальної роботи та реабілітації) та КНЕУ (кафедра психології та педагогіки) – разом 50 осіб. Рівень емоційного вигорання визначався за допомогою експрес-діагностики (за В. Бойко). 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%), середній - 26 (52%), решта 20 (40%) респондентів проявили низький рівень вияву даної особливості (рис. 2).

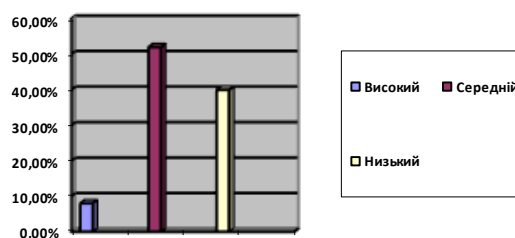


Рис. 2. Рівень емоційного вигорання викладачів в умовах змішаного навчання після виконання вправ

Результати досліджень свідчать, що порівняно з результатами тогорічного дослідження високий показник емоційного вигорання знизився на 4%, а

середній та низький підвищились кожний на 2%. Таким чином, зниження рівня емоційного вигорання у викладачів в умовах змішаного навчання після виконання вправ на регулювання емоційного стану та використання майндфулнес-практик незначне, але тенденція у бік такого зниження спостерігається, що вказує на результативність запропонованих вправ

Висновки Отже, дослідження запропонованої проблеми є актуальним з огляду на необхідність розробки науково обґрунтованих підходів до збереження психологічного благополуччя викладачів ЗВО, що, у свою чергу, забезпечить розвиток стійкої й ефективної системи вищої освіти.

В процесі профілактики емоційного вигорання викладачів ЗВО пропонуємо використовувати три групи методів профілактики цього явища, зокрема: організаційні методи, методи професійного розвитку та методи використання наявних внутрішніх ресурсів, серед яких особливого значення набувають практики усвідомлення. Майндфулнес-практики, або практики усвідомленості, є ефективним засобом профілактики емоційного вигорання серед викладачів закладів вищої освіти. Ці техніки сприяють розвитку стресостійкості, покращенню емоційного стану та загального благополуччя педагогів.

Джерелами впровадження майндфулнес-практик можуть бути організація тренінгів та семінарів, індивідуальна практика та підтримка на рівні закладу. В цьому контексті педагогам рекомендується регулярно займатися майндфулнес самотійно, використовуючи доступні ресурси, такі як мобільні додатки або онлайн-курси, а керівництву закладів пропонується створювати умови для впровадження практик усвідомленості в повсякденну діяльність, наприклад, через виділення спеціальних приміщень для медитацій або включення коротких сесій майндфулнес у розклад.

Впровадження майндфулнес-практик у професійну діяльність викладачів закладів вищої освіти може стати дієвим інструментом у боротьбі з емоційним вигоранням та сприяти покращенню загального психоемоційного стану педагогів. Застосування розглянутих груп методів у комплексі може значно

знизити ризик розвитку емоційного вигорання серед викладачів закладів вищої освіти та покращити їхню професійну ефективність.

Перспективами подальших розвідок у даному напрямі є подальше висвітлення та узагальнення досвіду закладів освіти в Україні із застосування методів профілактики емоційного вигорання викладачів ЗВО в умовах кризових та трансформаційних процесів.

Список використаних джерел

1. Кірічук Т. Сіла батарейка: що таке професійне вигорання та як його попередити. *Безпека життєдіяльності*. 2022. № 6. С.12- 13.

2. Вільхова О. Г., Манжелій Н. М. Профілактика та методиподолання професійного вигорання у вихователів ЗДО. *Педагогічні науки*. Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. 2021. Вип. 78. С. 43- 47.

3. Ватутіна К. Д. Взаємозв'язок типу акцентуації характеру та професійного вигорання у вихователів : кваліфікаційна робота магістрспеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник О. М. Грединарова. Запоріжжя : ЗНУ, 2022. 88 с.

4. Кокун О.М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Том. V. С. 68-81. URL: https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/721356/1/Kokun_OM_2020_Professional_hardiness_of_personality_an_analy.pdf (дата звернення: 26.02.2025).

5. Коробейнікова А. С. Подолання емоційного вигорання у вихователів : автореф. дип. роботи на здобуття освітнього ступеня «магістр»: спец. 053 «Психологія» » / А. С. Коробейнікова , ЧНУ ім. Петра Могили. - Миколаїв, 2019. - 16 с.

6. Косова А.В., Краєва О.А. Актуальний стан психічного здоров'я вихователів ЗДО на другому році війни крізь призму діагностованих симптомів емоційного вигорання. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей науково-практичної*

конференції, 30 вересня 2023 р. Київ-Біла Церква : Інститут психології імені ГС Костюка НАПН України, 2023. С. 121-123. URL: <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi75/0055634.pdf#page=122> (дата звернення: 26.02.2025).

7. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 98 – 117. URL: file:///E:/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%B7%D0%BA%D0%B8/vispdoso_2019_7_10.pdf (дата звернення: 26.02.2025).

8. Професійне та емоційне вигорання учасників освітнього процесу під час кризових і трансформаційних процесів : *матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 1 січня – 11 лютого 2024 року*. Львів – Торунь : Liha -Pres, 2024. 164 с. URL: https://cuesc.org.ua/images/informlist/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82_advanced_training_KPSI.pdf (дата звернення: 26.02.2025).

9. Радченко М. Особливості професійного вигорання викладачів в умовах змішаного навчання. *Actual Problems in the System of Education: General Secondary Education Institution – Pre-University Training – Higher Education Institution*. 2023. № 3. С. 543 – 551. URL: <https://jrnl.nau.edu.ua/index.php/APSE/article/view/17740/25042> (дата звернення: 26.02.2025).

10. Радченко М., Прожога І. Профілактика професійного вигорання викладачів в умовах змішаного навчання. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 13 травня 2024. Випуск 1 (54). С.162 -166. <https://doi.org/10.24144/2524-0609.2024.54.162-166> ; URL: <file:///E:/%D0%97%D0%B0%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%B7%D0%BA%D0%B8/303906-%D0%A2%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%82%20%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-702015-1-10-20240512.pdf> (дата звернення: 26.02.2025).

11. Співак У. Я. Синдром емоційного вигорання як об'єкт наукового пізнання. *Освітній альманах. Збірник студентських наукових досліджень*. 2020. С. 173-176.

12. Шопша О.Л., Олексієнко М.В.. Психологічна профілактика емоційного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів. *In: The 2 nd International scientific and practical conference «Progressive research in the modern world» (November 2-4, 2022)*. BoScience Publisher, Boston, USA. 2022. 666 p. URL: <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2022/11/PROGRESSIVE-RESEARCH-IN-THE-MODERN-WORLD-2-4.11.22.pdf> (дата звернення: 26.02.2025).