

УДК 37.018.4:159.942.5:37.011.3-051(043.2)
DOI: 10.24144/2524-0609.2024.54.162-166

Радченко Марина Ігорівна

кандидат психологічних наук, доцент
доцент кафедри соціальних технологій
Національний авіаційний університет, м.Київ, Україна
radmar55@ukr.net
<http://orcid.org/0000-0003-3253-4923>

Прожога Ірина Валентинівна

кандидат економічних наук, доцент
доцент кафедри соціальних технологій
Національний авіаційний університет, м. Київ, Україна iryna.prozho@gmail.com
<http://orcid.org/0000-0003-4991-8317>

**ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВИКЛАДАЧІВ
В УМОВАХ ЗМІШАНОГО НАВЧАННЯ**

Анотація. Стаття присвячена проблемі профілактики професійного вигорання викладачів в умовах змішаного навчання. Дана форма навчання поєднує онлайн-ресурси та традиційні заняття. Підкреслюється, що умови, в яких організується змішане навчання, чинять негативний вплив на членів педагогічного колективу, викликаючи у них сильне емоційне напруження і стрес. Все це призводить до виснаження внутрішніх ресурсів і професійного вигорання викладачів, що і зумовлює актуальність проблеми профілактики професійного вигорання викладачів в умовах змішаного навчання. У статті розглядаються результати трьох етапів дослідження рівня емоційного вигорання у викладачів кафедри соціальних технологій НАУ та кафедри психології та педагогіки КНЕУ, яке проводилось у 2022 та 2023 роках. Мета статті: огляд та характеристика методів професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах змішаного навчання. Методи дослідження: теоретичні, емпіричні, інтерпретаційні. Практичним результатом дослідження, представленого в статті, є конкретні рекомендації з гармонізації психофізичного стану викладачів, які потерпають від професійного вигорання, на всіх трьох рівнях регуляції психофізичного стану, а саме: фізіологічному, емоційно-вольовому та ціннісно-смысловому.

Ключові слова: змішане навчання, професійне вигорання, рівні емоційного вигорання, гармонізація психофізичного стану.

Вступ. Виклики, які ставить перед нами життя, диктують вибір адекватних ситуації форм та методів навчання. В умовах повномасштабного вторгнення РФ на територію України в системі вищої освіти використовується змішана форма навчання, яка поєднує онлайн-ресурси та традиційні заняття. Попри значні переваги цього методу навчання, змішана форма освіти ставить перед викладачами та студентами підвищені вимоги, зокрема через складність планування уроків, розробку лекційних матеріалів та оцінювання тестів та завдань різного рівня для перевірки знань студентів. Цей підхід до навчання також збільшує навантаження на викладачів. У контексті змішаної освіти виникає багато зовнішніх та внутрішніх факторів, що можуть негативно впливати на викладачів, спричиняючи в них високий рівень стресу та емоційного вигорання. Робота викладача, що вимагає великих зусиль, призводить до зниження їхніх енергетичних запасів та професійного виснаження, що має наслідком зменшення активності викладачів у освітньому процесі, падіння задоволеності своєю роботою, зростання обороту персоналу, погіршення соціально-психологічної атмосфери серед колег, збільшення випадків негативних фізичних та емоційних реакцій, погіршення відносин зі студентами, а також зниження якості та ефективності навчального процесу. Ці фактори підкреслюють необхідність зосередитися на профілактиці професійного вигорання серед викладацького складу в умовах, коли навчання комбінує онлайн та офлайн формати.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У науковій літературі існує багато визначень поняття «професійного вигорання». Теоретичний аналіз літератури

[10; 11; 12; 13] дозволив нам аналізувати синдром «професійного вигорання» як систему з трьох компонентів: емоційне виснаження, втрату особистісного зв'язку та зниження відчуття професійних досягнень. Ця проблема отримала висвітлення в наукових працях вчених з різних країн, які досліджували суть та структуру емоційного вигорання, зокрема Л.М.Карамушка [5], Н.В.Пергончук [7; 8], С.Піговська [9] та ін., а також методам його діагностики та профілактики: В.В.Бойко [1], В.Дудяк [2], Г.Думанська [3], Є.Сгорова [4], О.Качур [6] та ін. У сучасній міжнародній науковій спільноті феномен емоційного вигорання аналізується з різних перспектив, включаючи психологію стресу (де вигорання розглядається як наслідок стресових впливів), психологію праці (де вигорання виступає як одна з форм професійного знецінення) та екзистенційну психологію (де вигорання описується як стан втоми, що розвивається через тривале перебування в умовах емоційного напруження). Однак проблема професійного вигорання викладачів в умовах змішаного навчання майже не перебувала у фокусі науково-практичного розгляду.

Мета статті: огляд та характеристика методів профілактики професійного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах змішаного навчання.

Методи дослідження: теоретичні (ретельний аналіз літературних джерел, синтезування, узагальнення та класифікація наявних наукових даних), емпіричні (психодіагностика та опитування), інтерпретаційні (детальний аналіз та тлумачення зібраної інформації).

Виклад основного матеріалу. На 1-му та 2-му етапах нашого дослідження рівня емоційного вигорання

викладачів НАУ та КНЕУ (50 осіб), яке було проведено у січні – грудні 2022 р., встановлено, що у них спостерігається тенденція в бік підвищення рівня емоційного вигорання в умовах змішаного навчання. З'ясовано, що найбільш вираженим симптомом є «редукція професійних обов'язків», на другому місці - «неадекватне вибіркове емоційне реагування», на третьому -

спостерігається «економія емоційних ресурсів», що виходить за межі професійної сфери і проявляється у побутовому житті, під час обміну думками з друзями та знайомими. Останнім і найменш помітним симптомом стала «емоційно-етична невизначеність», яка виявляється в тому, що емоції працівника не сприяють або недостатньо мотивують до етичного сприйняття (рис.1).

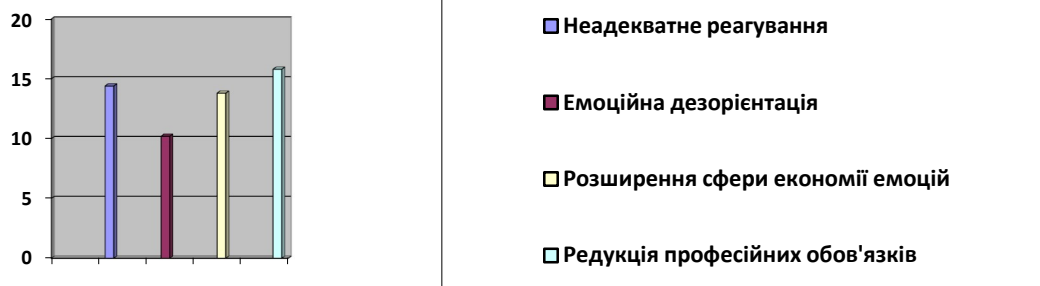


Рис.1. Середньоарифметичні показники симптомів фази резистенції за методикою В.Бойко

Відомо, що наслідки професійного виснаження можуть бути шкідливими як для індивіда, так і для всього освітнього колективу. Тому серед ключових заходів з попередження емоційного виснаження викладачів, особливо в контексті гібридного навчання, виступає командна робота. Виявлено, що основною перевагою роботи в команді є можливість отримання взаємної підтримки, що стає незамінною в умовах ризику професійного вигорання. Взаємодопомога між колегами та ефективна співпраця з керівництвом відіграють вирішальну роль у запобіганні виснаженню.

Ключові засади ефективної командної роботи включають: 1. Гнучке розподілення ролей та обов'язків, забезпечуючи при цьому свободу дій кожного учасника у виконанні його завдань; 2. Проведення регулярних засідань команди (щотижня) для обговорення проблемних студентів чи ситуацій; 3. Взаємне інформування про прогрес у роботі з конкретними групами студентів; 4. Обмін поглядами для досягнення консенсусу та взаєморозуміння; 5. Уникнення надмірної формалізації у підходах до роботи членів команди; 6. Застосування різноманітних стилів роботи, відмовляючись від авторитарного; 7. Неперервне вдосконалення комунікативних навичок учасників команди; 8. Ретельне аналізування продуктивності кожного члена команди та оцінювання робочих умов, що можуть сприяти вигоранню.

Виявлено, що чотири категорії якостей сприяють викладачам у запобіганні професійному виснаженню: 1. Підтримання хорошого здоров'я та активне дбання про фізичний стан через регулярні фізичні вправи та здоровий спосіб життя; високий рівень самоповаги та віра в власні сили та здібності; 2. Досвід ефективного подолання професійних стресів; здібність адаптуватися та вносити конструктивні зміни в умовах стресу; гнучкість; відкритість; дружелюбність; незалежність; націленість на самодостатність; 3. Здатність культивувати в собі позитивне, оптимістичне ставлення до себе, інших людей та життя загалом; 4. Вміння звертатися за допомогою, не боятися задавати прості питання та відкритість до прийняття допомоги. Тому, на нашу думку, другим 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.

Запропоновано використовувати прийоми, що активізують внутрішні ресурси партнерів по спілкуванню, а саме: схвалення; пасивне та активне вислуховування (уточнення, переповідання, відображення почуттів, підсумування та ін.).

У рамках третьої ключової стратегії запобігання емоційному вигоранню серед викладачів, яка базується на наданні психологічної підтримки, виділяються три основні напрями діяльності: 1. Зусилля досягнення балансу та гармонії у житті, підтримання здорового способу життя та задоволення потреби у комунікації; 2. Пошук задоволення, релаксація та включення ігрових елементів у повсякденне життя; 3. Розвиток навичок відволікання від робочих стресів та переживань, пов'язаних з професійною діяльністю.

В процесі проведення в режимі онлайн тренінгових занять з викладачами доведено, що 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.

Встановлено, що вміння регулювати свій емоційний стан формуються за допомогою спеціальних вправ, а саме: «Мавпа». «Прес». «Внутрішній промінь» та інші. Ці методики ефективно зменшують негативні емоції та допомагають знизити рівень стресу та агресії. Рекомендується застосовувати їх перед зустріччю з складною аудиторією, підготовкою до діалогу з проблемним студентом чи їхніми сім'ями, а також перед будь-якими ситуаціями, що викликають психологічний тиск і вимагають самоконтролю та впевненості.

Вказані вище вправи на регулювання емоційного стану були запропоновані в режимі онлайн викладачам НАУ та КНЕУ – учасникам дослідження, яке проводилось на 3 етапі нашого дослідження у січні - червні 2023 року. Після виконання запропонованих вправ було проведено нове дослідження. Воно було здійснено у жовтні 2023 року серед викладацького складу

Національного авіаційного університету (кафедра соціальних технологій) та Київського національного економічного університету (кафедра психології та педагогіки), включаючи загалом 50 осіб.

Для визначення рівня емоційного вигорання використовувалась методика експрес-діагностики В.Бойко, яка дозволяє ідентифікувати синдром вигорання через тестування в онлайн форматі. Тест містить 10 запитань з трьома варіантами відповідей: «А» для високого

рівня, «Б» для середнього та «В» для низького рівня емоційного вигорання, де високий рівень показує збільшену тривожність та іритацію, середній - помірну тривожність та втому від роботи, а низький - стабільний настрій та активність. Результати показали, що 4 особи (8%) мали високий рівень вигорання, 26 осіб (52%) – середній, тоді як 20 осіб (40%) продемонстрували низький рівень цього стану (р.2).

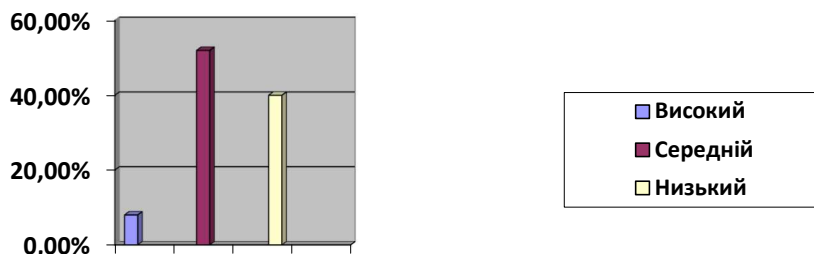


Рис.2. Рівень емоційного вигорання викладачів в умовах змішаного навчання після виконання вправ

Доведено, що порівняно з результатами тогорічного дослідження високий показник емоційного вигорання знизився на 4%, а середній та низький підвищились кожний на 2%. Отже, зниження рівня емоційного вигорання у викладачів в умовах змішаного навчання після виконання вправ на регулювання емоційного стану незначне, але тенденція у бік такого зниження спостерігається, що вказує на результативність запропонованих вправ.

Методики відновлення психофізичного балансу особи, що зіткнулася з професійним вигоранням, можна класифікувати на три основні категорії: 1. Фізіологічні методи, що цілеспрямовано впливають на фізичний стан організму. 2. Емоційно-вольові підходи, спрямовані на корекцію емоційного фону. 3. Методи ціннісно-смісловної адаптації, які зорієнтовані на переосмислення життєвих пріоритетів та зміну світогляду.

Отже, для досягнення гармонії в психофізичному стані особи важливо звертати увагу на всі три зазначені рівні. На фізіологічному рівні рекомендується забезпечити якісний сон, здорове харчування, регулярні фізичні вправи, танці, використання фітотерапії, гомеопатії, масажу, кольоротерапії, ароматерапії, мінералотерапії, дихальних технік, а також відвідування бані та водних процедур. Для емоційно-вольового рівня корисними будуть гумор, музика, спілкування з близькими, заняття улюбленими справами, хобі, контакти з природою та тваринами, медитації, візуалізації та аутотренінги. На рівні ціннісно-смісловної регуляції важливо вчитися керувати своїми думками та емоціями, адже

негативні почуття, такі як образа, злість чи невдоволення, можуть серйозно зашкодити здоров'ю. Важливо розуміти, що не стільки обставини впливають на нас, скільки наше сприйняття цих обставин.

Висновки. Таким чином, як уже було вказано, синдром «професійного вигорання» виходить за межі лише професійної діяльності, оскільки його вплив стає відчутним у особистому житті індивіда, а також у його взаєминах з оточуючими. Глибоке розчарування у професійній сфері може радикально змінити життєві орієнтири людини. Синдром «професійного вигорання» характеризується комплексом негативних симптомів, які призводять до деградації особистості спеціаліста, обмежуючи його здатність використовувати власні ресурси через психічну втому або втрату професійних навичок. Це спричиняє порушення у професійній діяльності та зниження ефективності роботи загалом. Тому важливо зосередитись на профілактиці та підтримці психічного здоров'я викладачів, розробляючи та впроваджуючи тренінгові програми для запобігання синдрому «професійного вигорання». Ми бачимо перспективи майбутніх досліджень у продовженні аналізу ступеня емоційного вигорання серед викладачів, які працюють у режимі змішаного навчання, вивченні робочих умов, які можуть сприяти їхньому професійному вигоранню в університетах України, а також у застосуванні методів самоаналізу та колективного обговорення з використанням рекомендованих методик та вправ.

Список використаної літератури

1. Бойко В.В. Синдром емоційного вигорання в професійному спілкуванні. СПб., Добродійко, 2019. 112 с.
2. Дудяк В. Емоційне вигорання. Київ: Главник, 2017. 128 с.
3. Думанська Г. Синдром емоційного вигорання у педагогів. Психолог. 2020. №45. С.3–5.
4. Єгорова Є. Феномен емоційного вигорання та його прояви в професійній діяльності педагогічних працівників закладів профтехосвіти. Педагогіка і психологія. 2010. №4. С.66–73.
5. Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В., Ковальчук О.С., Федосова Г.Л., Філатова О.Ф., Філь О.А. Дослідження синдрому професійного вигорання у учителів. Київ: Міленіум, 2014. 24 с.
6. Качур О. Профілактика професійного вигорання в закладах освіти. Психолог. 2010. №40. С.3–6.
7. Перегончук Н.В. Проблема емоційної стійкості в професійній діяльності педагога. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук.пр. Ін-ту психології ім.Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. Т.ХІІ, ч. 4. Київ: Ін-т психології

ім. Г.С.Костюка АПН України, 2010. С.322– 331.

8. Перегончук Н.В. Професійне вигорання як фактор розвитку особистості педагога: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2011. 219 с.

9. Піговська С. Профілактика синдрому професійного вигорання. Психолог. 2021. №14-15. С.49–54.

10. Прожога І.В., Гайтан Ю.Є., Краснюк Н.О., Никитчук К.С., Перкова О.О. Розвиток емпатії як чинник співпереживання у майбутніх соціальних працівників. Інноваційна педагогіка. 2021. №42. С.191–198.

11. Прожога І.В., Радченко М.І., Вішталюк В. Досвід підготовки соціальних працівників в умовах змішаного навчання. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. 2022. №2 (51). С.109–112.

12. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти; за наук. ред. С.Д.Максименка, Л.М.Карамушки, Т.В.Зайчикової. Київ: Міленіум, 2004. 264 с.

13. Maslach, C., & Goldberg, J. Prevention of burnout: new perspectives. *Applied and Preventive Psychology*. 2018. № 7. P.63–74.

References

1. Boyko, V.V. (2019). *Syndrom emotsiynoho vyhorannya v profesijnomu spilkuvanni* [Syndrome of emotional burnout in professional communication]. *Dobrodiyko*. (in Ukrainian).

2. Dudyak, V. (2017). *Emotsiynne vyhorannya* [Emotional burnout]. *Hlavnuk*. (in Ukrainian).

3. Dumans'ka, H. (2020). *Syndrom emotsiynoho vyhorannya u pedahohiv* [Syndrome of emotional burnout in teachers], *Psykhologh*, 45, 3–5. (in Ukrainian).

4. Yehorova, Ye. (2010). Fenomen emotsiynoho vyhorannya ta yoho proyavy v profesijnij diyal'nosti pedahohichnykh pratsivnykiv zakladiv proftekhsivty [The phenomenon of emotional burnout and its manifestations in the professional activity of pedagogical workers of vocational schools]. *Pedahohika i psykhohohiya*, 4, 66–73. (in Ukrainian).

5. Karamushka, L.M., Zaychykova, T.V., Koval'chuk, O.S., Fedosova, H.L., Filatova O.F., & Fil', O.A. (2014). *Doslidzhennya syndromu profesijnoho vyhorannya u vchyteliv* [Study of professional burnout syndrome among teachers]. *Milenium*. (in Ukrainian).

6. Kachur, O. (2010). *Profilaktyka profesijnoho vyhorannya v zakladakh osvity* [Prevention of professional burnout in educational institutions]. *Psykhologh*, 40, 3–6. (in Ukrainian).

7. Perehonchuk, N.V. (2010). Problema emotsiynoi stiykosti v profesijnij diyal'nosti pedahoha [The problem of emotional stability in the professional activity of a teacher]. In S.D.Maksymenko (Ed.), *Problemy zahal'noyi ta pedahohichnoyi psykhohohiyi* (pp.322–331). In-t psykhohohiyi imeni H.S.Kostyuka APN Ukrainy. (in Ukrainian).

8. Perehonchuk, N.V. (2011). *Profesijne vyhorannya yak faktor rozvytku osobystosti pedahoha* [Professional burnout as a factor in the development of a teacher's personality] [Unpublished Candidate dissertation]. Kyiv. (in Ukrainian).

9. Pihovs'ka, S. (2021). *Profilaktyka syndromu profesijnoho vyhorannya*. *Psykhologh*. 2021. №14-15. S.49–54. . (in Ukrainian).

10. Prozhoha, I.V., Haytan, Yu.Ye., Krasnyuk, N.O., Nykytchuk, K.S., & Perkova, O.O. (2021). *Rozvytok empatiyi yak chynnyk spivperezhyvannya u maybutnikh sotsial'nykh pratsivnykiv* [Development of empathy as a factor of empathy in future social workers]. *Innovatsiyna pedahohika*, 42, 191–198. (in Ukrainian).

11. Prozhoha, I.V., Radchenko, M.I., & Vishtalyuk, V. (2022). *Dosvid pidhotovky sotsial'nykh pratsivnykiv v umovakh zmishanoho navchannya* [Experience of training social workers in conditions of mixed education]. *Scientific Bulletin of Uzhhorod University. Series: Pedagogy. Social work*, 2 (51), 109–112. (in Ukrainian).

12. Maksymenko, S.D., Karamushka, L.M., & Zaychykova, T.V. (Eds.). (2004). *Syndrom «profesijnoho vyhorannya» ta profesijna kar'jera pratsivnykiv osvitnikh orhanizatsiy: genderni aspekty* ["Professional burnout" syndrome and the professional career of employees of educational organizations: gender aspects]. *Milenium*. (in Ukrainian).

13. Maslach, C., & Goldberg, J. (2018). Prevention of burnout: new perspectives. *Applied and Preventive Psychology*, 7, 63–74.

Стаття надійшла до редакції 18.03.2024 р.

Стаття прийнята до друку 22.03.2024 р.

Radchenko Maryna

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor

Department of Social Sciences

National Aviation University, Kyiv, Ukraine

Prozhoha Iryna

Candidate of Economical Sciences, Associate Professor

Department of Social Sciences

National Aviation University, Kyiv, Ukraine

PREVENTION OF PROFESSIONAL BURNOUT OF TEACHERS IN CONDITIONS OF MIXED LEARNING

Abstract. The article is dedicated to the issue of preventing professional burnout among teachers in blended learning environments. This form of education combines online resources with traditional classroom sessions. It is highlighted that the conditions under which blended learning is organized negatively affect the teaching staff, causing them significant emotional tension and stress. All of this leads to the depletion of internal resources and professional burnout of teachers, which underscores the importance of addressing the prevention of professional burnout in blended learning contexts. The article presents the results of three stages of research on the level of emotional burnout among teachers from the Department of Social Technologies at Kyiv National Aviation University and the Department of Psychology and Pedagogy at Kyiv National University of Economics, conducted in 2022 and 2023. The aim of the article is to review and characterize the methods of professional burnout among higher education institution teachers in blended learning conditions. To accomplish this objective, a variety of research methods were employed, including the analysis, organization, synthesis, categorization, comparison, and summarization of fundamental theoretical ideas from scholarly texts pertinent to the issue

under investigation. Additionally, empirical and statistical approaches were adopted, such as monitoring the educational process, conducting educational experiments, administering surveys, and performing mathematical analysis of the findings. The practical outcome of the research presented in the article includes specific recommendations for harmonizing the psychophysical state of teachers suffering from professional burnout at all three levels of regulation of the psychophysical state, namely: physiological, emotional-volitional, and value-meaningful.

Key words: blended learning, professional burnout, levels of emotional burnout, harmonization of the psychophysical state.