

УДК 159.922.27+378.015.3

*Юліана Терлецька*

## **ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ВИКЛАДАЧІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЇХ ФАХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

В Україні після Революції Гідності продовжується системна криза, яка охопила всі сфери суспільного життя. Матеріальне становище переважної більшості громадян значно погіршилось, не подолані корупція і несправедливість, наявні дезорганізація в управлінні державою та ін. Така суспільна дійсність негативно впливає на людей, викликаючи в них зміни, у тому числі в емоційній сфері. Це стосується і викладачів вищої школи, в частини з яких спостерігається емоційне вигоряння. Тому виникла потреба в дослідженні впливу емоційного вигоряння викладачів вищої школи (ВВШ) на ефективність їх фахової діяльності, оскільки таких досліджень в Україні на сьогоднішній день нема. Нові знання з цієї проблеми дадуть можливість розробити адекватні психокорекційні та превентивні заходи щодо запобігання емоційного вигоряння та підтримання ефективності фахової діяльності ВВШ на належному рівні.

Вивчення літературних джерел свідчить, що проблемі емоційного вигорання викладачів вищої школи присвячено незначну кількість праць [10; 12]. Справа в тому, що до цього часу переважно досліджувалось емоційне вигоряння вчителів. У цих дослідженнях розглядаються питання його сутності емоційного вигоряння, особливостей, причин виникнення, характеру вияву, впливу на поведінку тощо. Однак питання впливу емоційного вигорання викладачів вищої школи на ефективність їх фахової діяльності у прямій постановці не розглядалося, внаслідок чого ця проблема потребує додаткових досліджень.

Тому метою нашої статті є визначення впливу емоційного вигоряння викладачів вищої школи на ефективність їх фахової діяльності. Об'єкт дослідження – емоційна сфера викладача вищої школи Украї-

ни. Предмет дослідження – емоційне вигорання викладачів вищої школи та його вплив на ефективність їх фахової діяльності.

Психолого-педагогічну надійність викладачів вищої школи найчастіше визначають як явище, протилежне його *професійній деформації*, під котрою розуміють втрату інтересу, появу байдужості, безініціативності, холодності до професійної діяльності. Разом із цим значна частина вчених указує на те, що професійна деформація найчастіше виникає внаслідок розвитку в особистості професіонала синдрому емоційного вигорання [2; 6; 8], який входить до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10). У класифікаційній рубриці «Проблеми, пов'язані з труднощами подолання життєвих ускладнень» його можна знайти під номером Z73.0. Згідно з визначенням ВООЗ (2001 р.), «синдром вигорання – це фізичне, емоційне чи мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності праці та стомленістю, безсонням, зниженням імунітету, а також вживанням алкоголю й інших психоактивних речовин із метою отримання тимчасового полегшення, яке має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності та (у багатьох випадках) суїцидальної поведінки» [7, с. 360-362].

Загалом вигоранню як психологічному феномену присвячено багато праць вітчизняних і зарубіжних учених, серед яких В. Бойко [2], Н. Водоп'янова [3], А. Ленгеле [6], В. Орел [8], Н. Чепелева [12] та ін. Їх вивчення дає можливість вирізнити різні підходи до тлумачення вигорання: професійного, психологічного, емоційного тощо.

Наприклад, В. Бойко доводить, що емоційне вигорання слід розглядати як первинне, визначальне поняття. Структуру емоційного вигорання він розглядає як послідовність перебігу трьох фаз:

1) напруження: переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, «загнаність у клітку», тривога і депресія;

2) резистенцію: неадекватний вибір емоційного реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов'язків;

3) виснаження: емоційний дефіцит, емоційна відстороненість, особистісна відстороненість (деперсоналізація), психосоматичні та психовегетативні порушення [2].

Загалом сучасній науці відомі три моделі «вигорання». Згідно з першою моделлю, «вигорання» – це стан фізичного та психічного виснаження, що викликані тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях.

Друга модель описує «вигорання» як двовимірний конструкт, який складається з емоційного виснаження і деперсоналізації, що виявляється у зміні ставлення або до себе, або до оточуючих.

Третя модель емоційного «вигорання» належить американським дослідникам К. Маслач і С. Джексон. Її розуміють як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень. Емоційне виснаження розглядається як основна складова професійного «вигорання» і виявляється у зниженні емоційного фону, байдужості або емоційній перенасиченості. Деперсоналізація проявляється в деформації стосунків з іншими людьми. Це може бути підвищення залежності від інших або підвищення негативізму, поява цинічних установок і почуттів до інших. Редукція особистісних досягнень виявляється або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень і успіхів, у появі негативізму до професійних досягнень і можливостей, або в обмеженні своїх можливостей, обов'язків стосовно інших [4; 13].

Далі уточнимо сутність поняття «ефективність фахової діяльності ВВШ».

В освітньому просторі України спираються на дослідження, які більшою мірою стосуються педагогічної культури (О. Барабанщиков [1] та ін.), педагогічної майстерності (Н. Кузьміна [5] та ін.), фахово-педагогічних компетентностей (Л. Подоляк і В. Юрченко [9] та ін.) викладача вищої школи, наявність котрих автоматично прирівнюється до певного рівня його професіоналізму. При цьому всі ці теорії професіоналізму викладача ВНЗ обов'язково включають педагогічні уміння або компетенції, а також його індивідуальні здібності, властивості або якості.

Однак ми виявили, що ефективність фахової діяльності ВВШ не тотожна ні поняттю «педагогічна культура», ні поняттю «педагогічна майстерність», ні поняттю «педагогічна компетентність», ні його індивідуальним здібностям і якостям. Можна мати високо розвинуту сукупність педагогічних умінь чи сформовані педагогічні компетенції, можна володіти різними здібностями, мати навіть високі професійно-педагогічні якості, тобто загалом володіти педагогічною майстерністю на високому рівні, але в силу різних причин (переживати кризу, горе, нестачу грошей, побутові негаразди, соціальну і/або економічну депривацію та ін.) неефективно здійснювати професійно-педагогічну діяльність [11].

На основі результатів, отриманих унаслідок раніше проведеного нами педагогічно-психологічного дослідження встановлено, що *ефе-*

***ктивність професійної діяльності викладача ВНЗ*** є доцільно спрямованою за змістом, педагогічними функціями і завданнями його активною педагогічно-психологічною взаємодією зі студентами і студентськими колективами, реалізацією ним сукупності доцільних психолого-педагогічних впливів, що разом приводять до якісного оволодіння студентами сучасними фаховими знаннями, навичками і вміннями, а також до формування в них особистісних якостей і властивостей, необхідних для майбутньої професійної діяльності, суспільного і громадського життя [11].

Нами доведено, що структура ефективної професійної діяльності викладача ВНЗ включає щонайменше такі основні елементи:

- 1) ефективне управління викладачем навчально-виховним процесом студентів;
- 2) сукупність педагогічних умінь і якостей та їх ефективне застосування під час реалізації навчально-виховного процесу;
- 3) позитивні (ефективні) поведінку і взаємовідносини зі студентами та студентськими групами;
- 4) позитивну професійну спрямованість;
- 5) позитивну мотивацію до реалізації завдань навчально-виховного процесу;
- 6) фахову психолого-педагогічну надійність [11].

Усі складові ефективності професійної діяльності викладача ВНЗ знаходяться між собою у складній інтегративно-ймовірнісній взаємодії та визначають певний її рівень.

Для визначення впливу емоційного вигоряння на ефективність професійної діяльності ВВШ ми провели емпіричне дослідження в Національному університеті «Львівська політехніка». Вибірка становила 120 ВВШ, які вирізняються за віком і величиною педагогічного стажу. Для отримання точніших результатів рівні й ефективності професійної діяльності ВВШ та їх емоційного вигоряння ми визначали за семирівневою шкалою, виділивши в ній такі: дуже високий, високий, вище середнього, середній, нижче середнього, низький і дуже низький.

Ми висунули гіпотезу, що емоційне вигоряння ВВШ чинить негативний вплив на ефективність їх фахової діяльності.

Спочатку, застосувавши цілий комплекс психодіагностичних методик, ми визначили рівень ефективності фахової діяльності кожного викладача вищої школи з визначеної вибірки. Виявилось, що ефективність професійної діяльності ВВП на дуже високому рівні наявна лише у 5 (4,27%) осіб; на високому рівні – 12 (10%) осіб; на вище середнього рівні

– у 39 (32,5%) осіб; на середньому рівні – у 41 (34,2%) осіб; на нижче середнього рівні – у 14 (11,6%) осіб; на низькому рівні – у 9 (7,5%) осіб.

Стосовно емоційного вигоряння ВВШ, то ми взяли за основу, що воно залежить від емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень.

*Емоційне виснаження* ВВШ виявляється в утраті ними позитивних емоцій та емоційного контакту зі студентами і колегами, у втомі, байдужості до їх проблем, емоційній холодності у стосунках із ними, ригідності, спустошеності, розчарованості, в появі негативних установок щодо професійної діяльності та життя загалом.

*Деперсоналізація* ВВШ виявляється в деформації їх особистісних властивостей і якостей, стосунків, почуттів, установок, «Я – образу», мотивації, складових свідомості та самосвідомості тощо.

*Редукція особистісних досягнень* ВВШ, передусім, виявляється в ревізії, переоцінці, переосмисленні своїх професійних досягнень і успіхів, життєвих цінностей, установок, самої професії, доцільності її вибору тощо, що призводить, зазвичай, до негативної оцінки самого себе, своєї професійної діяльності, досягнень та успіхів тощо.

Отже, емоційне вигоряння викладача вищої школи – це процес утрати позитивних емоцій, фізичної й інтелектуальної активності, емоційного контакту зі студентами, колегами та іншими людьми й одночасно процес розвитку байдужості до їхніх проблем, емоційної холодності у стосунках із ними, ригідності, почувань втоми, спустошеності, розчарованості, деформації особистісних властивостей і якостей.

Для визначення емоційного вигоряння ВВШ ми використали опитувальник МВІ американських дослідників К. Маслач і С. Джексон, який адаптований Н. Водоп'яною [4], власне варіант 2 (для учителів, викладачів, тренерів), у якому реалізовано трикомпонентну модель емоційного «вигорання». Відповідно до даної моделі «вигорання» розуміється як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень ВВП.

Провівши емпіричне дослідження на наявність у ВВШ емоційного вигоряння, ми здійснили аналіз отриманих даних. Такий аналіз свідчить, що емоційне вигоряння викладачів вищої школи на дуже високому рівні наявне лише у 3 (2,5%) осіб; на високому рівні – 10 (8,3%) осіб; на вище середнього рівні – у 17 (14,1%) осіб; на середньому рівні – у 35 (29,1%) осіб; на нижче середнього рівні – у 35 (29,1%) осіб; на низькому рівні – у 17 (14,1%) осіб; на дуже низькому рівні – у 3 (2,5%) осіб.

При цьому серед 5 викладачів, у яких рівень ефективності фахової діяльності знаходиться на дуже високому рівні, рівень емоційного вигорання у 4 (80%) з них є дуже низьким і 1 (20%) – низьким. Серед 12 викладачів, у яких високий рівень ефективності фахової діяльності, виявлено, що емоційне вигорання знаходиться на нижче середнього рівня у 8 (66,7%) з них; на низькому рівні – у 3 (25%) осіб; на дуже низькому рівні – в 1 (8,3%) особи. Стосовно ВВШ, в яких виявлено вище середнього рівень ефективності фахової діяльності, рівень емоційного вигорання знаходиться на середньому рівні у 8 (20,4%) з них; на нижче середнього рівні – у 21 (54,6%) особи; на низькому рівні – у 10 (25%) осіб.

У групі ВВШ, в яких виявлено середній рівень ефективності фахової діяльності, емоційне вигорання знаходиться на високому рівні у 3 (7,3%) осіб; на вище середнього рівні – у 8 (19,5%) осіб; на середньому рівні – у 21 (54,6%) осіб; на нижче середнього рівні – у 5 (12,2%) осіб; на дуже низькому рівні – у 2 (5%) осіб.

У групі ВВШ, в яких виявлено нижче середнього рівень ефективності фахової діяльності, емоційне вигорання знаходиться на дуже високому рівні в 1 (7,1%) особи; на високому рівні – у 4 (28,6%) осіб; на вище середнього рівні – у 5 (35,8%) осіб; на середньому рівні – у 3 (21,4%) осіб; на нижче середнього рівні – в 1 (7,1%) особи.

І в групі ВВШ, в яких виявлено низький рівень ефективності фахової діяльності, емоційне вигорання знаходиться на дуже високому рівні у 2 (22,3%) осіб; на високому рівні – у 3 (33,3%) осіб; на вище середнього рівні – у 3 (33,3%) осіб; на середньому рівні – в 1 (11,1%) особи.

Далі нами здійснений аналіз кореляційних зв'язків.

Виявлено, що існує сильний негативний (обернений) зв'язок ( $r_s = -0,816$ ,  $\rho \leq 0,01$ ) між емоційним вигоранням і ефективністю фахової діяльності ВВШ. Тобто від рівня емоційного вигорання ВВШ залежить ефективність їх фахової діяльності (підвищення рівня емоційного вигорання знижує показники ефективності фахової діяльності ВВШ).

Проте наявність кореляційного зв'язку між емоційним вигоранням ВВШ і ефективністю їх фахової діяльності є недостатнім доказом того, що саме емоційне вигорання негативно впливає на неї. Щоб перевірити, чи впливає емоційне вигорання ВВШ на ефективність їх фахової діяльності нами здійснений багатофакторний регресивний аналіз. Обчислено коефіцієнти багатофакторної кореляції (КБК) між факторами емоційного вигорання ВВШ і ефективністю їх професійної діяльності з достовірністю ( $\rho \leq 0,05$ ). На основі КБК обчислено коефіцієнти багатофакторної детермінації (КБД), які дорівнюють КБК у квадраті ( $R^2$ ). Для факто-

рів емоційного вигоряння  $R^2=0,412$ , що вказує на залежність зміни ефективності професійної діяльності НПП від них на 41%. Така відсоткова вага свідчить про те, що емоційне вигоряння ВВШ чинить значний негативний вплив на ефективність їх фахової діяльності.

Таким чином, емоційне вигоряння викладача вищої школи – це процес утрати ним позитивних емоцій, фізичної й інтелектуальної активності, емоційного контакту зі студентами, колегами та іншими людьми й одночасно процес розвитку байдужості до їх проблем, емоційної холодності у стосунках із ними, ригідності, почувань втоми, спустошеності, розчарованості, деформації особистісних властивостей і якостей.

Ефективність фахової діяльності викладача вищої школи – це доцільно спрямована за змістом, педагогічними функціями і завданнями його активна педагогічно-психологічна взаємодія зі студентами і студентськими колективами, реалізація ним сукупності доцільних психолого-педагогічних впливів, що разом приводять до якісного оволодіння студентами сучасними фаховими знаннями, навичками і вміннями, а також до формування в них особистісних якостей і властивостей, необхідних для майбутньої професійної діяльності, суспільного і громадського життя.

Емоційне вигоряння чинить значний негативний вплив на ефективність фахової діяльності викладачів вищої школи, що виявляється у зниженні ними якості освітнього процесу внаслідок емоційного виснаження, деформації педагогічних властивостей, якостей, стосунків, почуттів, установок, «Я-образу» й обов'язків, переоцінці, переосмисленні своїх професійних досягнень і успіхів, життєвих цінностей, установок та ін.

#### **Посилання:**

1. *Барабанищikov, А. В.* Проблемы педагогической культуры преподавателей вузов. К вопросу о сущности педагогической культуры / *А. В. Барабанищikov* // Советская педагогика. — 1981. — № 1. — С. 71-77.
2. *Бойко, В. В.* Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / *В. В. Бойко*. — С.-Пб. : Питер-Пресс, 1999. — 105 с.
3. *Водопьянова, Н. Е.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика / *Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова*. — [2-е изд.] — С.-Пб. : Питер, 2005. — 336 с.
4. Диагностика профессионального «выгорания» (К. Маслач, С. Джексон) / *Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов* // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М., 2002. — С. 360-362.
5. *Кузьмина, Н. В.* Педагогическое мастерство учителя как фактор развития способностей учащихся / *Н. В. Кузьмина* // Вопросы психологии. — 1984. — № 1. — С. 54-75.

6. Лэнгеле, А. Эмоциональное выгорание с позиции экзистенциального анализа / А. Лэнгеле // Вопросы психологии. — 2008. — № 2. — С. 3-16.
7. Міжнародна статистична класифікація хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я. Десятий перегляд. — К. : Здоров'я, 2001. — Т. 3. — 817 с.
8. Орел, В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования / В. Е. Орел // Журнал практической психологии и психоанализа. — 2001. — № 3. — С. 69.
9. Подоляк, Л. Г. Психологія вищої школи : підруч., [3-тє вид., випр. і доп.] / Л. Г. Подоляк, В. І. Юрченко. — К. : Каравела, 2011. — 360 с.
10. Психология индивидуальных различий : тексты / [под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер]. — М. : Изд-во моск. ун-та, 1982. — 320 с.
11. Терлецька, Ю. М. Ефективність фахової діяльності викладачів вищих навчальних закладів: педагогічно-психологічний аспект / Ю. М. Терлецька // Вища школа. — 2014. — №1 (115). — С. 81-90.
12. Чепелева, Н. А. Психологические особенности эмоционального выгорания преподавателей высших учебных заведений : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Чепелева Наталья Александровна ; Краматорский экономико-гуманитарный институт. — Краматорск, 2010. — 195 с.
13. Maslach, C. Prevention of burnout: new perspectives / C. Maslach, J. Goldberg // Applied and Preventive Psychology. — 1998. — Vol. 7. — P. 63-74.

***References (transliterated and translated):***

1. Barabanshchikov, A. V. Problemy pedagogicheskoy kultury prepodavateley vuzov. K voprosu o sushchnosti pedagogicheskoy kultury (Problems of pedagogical culture of the university teachers. On the issue of pedagogical culture). // Soviet Pedagogy, 1981, No 1, P. 71-77 [in Russian].
2. Boyko, V. V. Sindrom «emotsionalnogo vygoraniya» v professionalnom obshchenii («Emotional burnout» syndrome in professional communication). St.-Petersburg, 1999, 105 p. [in Russian].
3. Vodopyanova, N. E. & E. S. Starchenkova. Sindrom vygoraniya: diagnostika i profilaktika (Burnout syndrome: diagnosis and prevention). St.-Petersburg, 2005, 336 p. [in Russian].
4. Fetiskin N. P., Kozlov, V. V., Manuylov, G. M. Diagnostika professionalnogo «vygoraniya» (K. Maslach, S. Dzhekson) (Diagnosis of professional «burnout» (C. Maslach, C. Jackson)). // Socio-psychological diagnosis of personality development and small groups. Moscow, 2002, P. 360-362. [in Russian].
5. Kuzmina, N. V. Pedagogicheskoye masterstvo uchitelya kak faktor razvitiya sposobnostey uchashchikhsya (Pedagogical skills of the teacher as the factor of of pupils' abilities development). // Issues of Psychology, 1984, No 1, P. 54-75 [in Russian].
6. Lengele, A. Emotsionalnoye vygoraniye s pozitsii ekzistentsialnogo analiza (Emotional burnout from the perspective of existential analysis). // Issues of Psychology, 2008, No 2, P. 3-16 [in Russian].
7. Mizhnarodna statystychna klasyfikatsiia khvorob ta sporidnykh problem okhorony zdorov'ia. Desiatyi perehliad (International statistical classification of



- diseases and related problems of health care. Tenth revision). Kyiv, 2001, Vol 3, 817 p. [in Ukrainian].
8. *Orel, V. E.* Fenomen «vygoraniya» v zarubezhnoy psikhologii: empiricheskiye issledovaniya (The phenomenon of «burnout» in foreign psychology: empirical research). // Journal of Applied Psychology and Psychoanalysis, 2001, No 3, P. 69 [in Russian].
  9. *Podoliak, L. H. & V. I. Yurchenko.* Psykholohiia vyshchoi shkoly : pidruch. (Higher School of Psychology : Textbook. Kyiv, 2011, 360 p. [in Ukrainian].
  10. *Psikhologiya individualnykh razlichy : teksty* (Psychology of individual differences : texts). / [Ed. by Yu. B, Gippenreyter]. Moscow, 1982, 320 p. [in Russian].
  11. *Terletska, Yu. M.* Efektyvnist fakhovoi diialnosti vykladachiv vyshchikh navchalnykh zakladiv: pedahohichno-psykholohichni aspekt (The effectiveness of higher school teachers' professional activities: educational and psychological aspect // Higher School, 2014, No 1 (115), P. 81-90 [in Ukrainian].
  12. *Chepeleva, N. A.* Psikhologicheskiye osobennosti emotsionalnogo vygoraniya prepodavateley vysshikh uchebnykh zavedeny : dis. ... kand. psikh. nauk : 19.00.01 (Psychological features of emotional burnout of higher school teachers : Ph. D. thesis). Kramatorsk, 2010, 195 p. [in Russian].
  13. *Maslach, C. & J. Goldberg* Prevention of burnout: new perspectives // Applied and Preventive Psychology, 1998, Vol. 7, P. 63-74 [in English].

Стаття надійшла до редакції 30.05.2016

**Ю. Терлецька**

### **Вплив емоційного вигоряння викладачів вищої школи на ефективність їх фахової діяльності**

Розкривається сутність емоційного вигорання викладачів вищої школи як процесу втрати ними позитивних емоцій, фізичної й інтелектуальної активності, емоційного контакту зі студентами, колегами та іншими людьми й одночасно процесу розвитку байдужості до їх проблем, емоційної холодності у стосунках із ними, ригідності, почувань утоми, спустошеності, розчарованості, деформації особистісних властивостей і якостей. Визначено, що ефективність фахової діяльності викладача вищої школи є доцільно спрямованою за змістом, педагогічними функціями і завданнями його активною педагогічно-психологічною взаємодією зі студентами і студентськими колективам, реалізацією ним сукупності доцільних психолого-педагогічних впливів, що разом приводять до якісного оволодіння студентами сучасними фаховими знаннями, навичками і вміннями, а також формування в них особистісних якостей і властивостей, необхідних для майбутньої професійної діяльності, суспільного і громадського життя. Доведено,

що емоційне вигоряння чинить значний негативний вплив на ефективність фахової діяльності викладачів вищої школи.

**Ключові слова:** емоційне вигоряння, ефективність фахової діяльності викладача вищої школи, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистісних досягнень.

*Yu. Terletska*

### **Impact of Emotional Burnout of Higher School Teachers on Efficiency of Their Professional Activities**

The article considers the essence of emotional burnout of higher school teachers as the process of losing positive emotions, physical and intellectual activities, emotional contact with students, colleagues and other people and, at the same time, the process of indifference to their problems, emotional coldness in relations with them, rigidity, feelings of fatigue, emptiness, frustration, deformation properties and personal qualities. The effectiveness of professional activity of higher school teacher is an active educational and psychological interaction with students and student groups advisably directed according to the content, teaching functions and tasks; the realization of set of appropriate psychological and pedagogical influences that together lead to students' quality mastering of modern professional knowledge, skills and abilities, as well as the formation of their personality traits and characteristics necessary for future professional activities, social and public life. It is proved that emotional burnout has significant negative impact on the effectiveness of higher school teachers' professional activity.

**Key words:** emotional burnout, professional efficiency of a higher school teacher, emotional exhaustion, depersonalization, reduction of personal achievements.

Рецензент – доктор психологічних наук,  
професор М. Й. Варій