

УДК: 159.925:001.11

**СПЕЦИФІКА ДІАГНОСТИЧНИХ МЕТОДИК ВІЯВЛЕННЯ  
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ  
МИСТЕЦЬКИХ ДИСЦИПЛІН**

старший викладач, аспірантка, Бегун-Трачук Л. О.

*e-mail: larisauri13@gmail.com*

Мукачівський державний університет, Україна, Мукачево

*У статті розглянуто специфіку діагностичних методик виявлення ступеню емоційного вигорання майбутніх викладачів мистецьких дисциплін. Наголошено на актуальності проблеми соціальної й психолого-педагогічної значущості якості фахової підготовки викладачів мистецьких дисциплін, зокрема їх підготовки до впливу стресів у майбутній професійній діяльності. Виокремлено чинники професійного стресу, що призводять до виникнення емоційного вигорання, наслідки професійного вигорання й виснаження ресурсів викладачів. Проаналізовано сучасні методики діагностування емоційного вигорання.*

*Ключові слова: діагностична методика, вигорання, емоційне вигорання, професійне вигорання, викладач мистецьких дисциплін.*

*старший преподаватель, аспирантка, Бегун-Трачук Л.А. Специфика методик диагностирования эмоционального выгорания будущих преподавателей художественных дисциплин / Мукачевский государственный университет, Украина, Мукачево*

*В статье рассмотрена специфика диагностических методик выявления степени эмоционального выгорания будущих преподавателей художественных дисциплин. Отмечено актуальность проблемы социальной и психолого-педагогической значимости качества профессиональной подготовки*

*преподавателей художественных дисциплин, в частности их подготовки к воздействию стрессов в будущей профессиональной деятельности. Выделены факторы профессионального стресса, приводящие к возникновению эмоционального выгорания, последствия профессионального выгорания и истощения ресурсов преподавателей. Проанализированы современные методики диагностики эмоционального выгорания.*

*Ключевые слова: диагностическая методика, выгорание, эмоциональное выгорание, профессиональное выгорание, преподаватель художественных дисциплин.*

*L. Begun-Trachuk, Senior lecturer, PhD student, Specificity of methods for diagnosing emotional burnout, future teachers of art disciplines / Mukachevo State University, Ukraine, Mukachevo*

*The article considers the specifics of diagnostic methods for identifying the degree of emotional burnout of future teachers of art disciplines. Emphasis is placed on the urgency of the problem of social and psychological and pedagogical significance of the quality of professional training of teachers of art disciplines, in particular their preparation for the impact of stress in future professional activities. The factors of professional stress that lead to emotional burnout, the consequences of professional burnout and depletion of teachers' resources are identified. Modern methods of diagnosing emotional burnout are analyzed.*

*Key words: diagnostic technique, burnout, emotional burnout, professional burnout, teacher of art disciplines.*

**Вступ.** Сучасна система мистецької освіти в Україні, враховуючи інтенсивний процес її модернізації і вдосконалення, є досить вимогливою до всіх аспектів діяльності викладача мистецьких

дисциплін. Соціальна, психолого-педагогічна значущість якості фахової підготовки викладачів мистецьких дисциплін, зокрема їх підготовки до впливу стресів у майбутній професійній діяльності, недостатній рівень наукового опрацювання проблеми професійного вигорання педагогів, невизначеність педагогічних умов, що забезпечують запобігання професійному вигоранню майбутніх викладачів мистецьких дисциплін підкреслює гостроту проблеми дослідження.

Зауважимо, що наслідки емоційного вигорання (песимізм, сильні негативні емоції, негативне сприйняття й оцінка ситуації) може відчувати як окремо взятий викладач, так і цілий відділ. Перебуваючи в процесі робочої діяльності й у постійній взаємодії з людьми, які знаходяться під впливом тих же факторів, відбувається розвиток у них однакових симптомів вигорання. Це в решті-решт і становить основну проблему й небезпеку синдрому «емоційного вигорання».

Вивчення механізмів протидії професійному вигоранню, як системного ефекту суб'єктно-особових, організаційних і соціальних чинників виявляється важливим для багатьох галузей науки і практики, пов'язаних з питаннями практики, професійної дезадаптації, деформації, душевного благополуччя і професійного здоров'я, трудової мотивації, соціальної взаємодії працівників різних професійних груп. До групи «ризик» входять і викладачі вищої школи, а саме викладачі музичного мистецтва. Своєчасне виявлення симптомів емоційного вигорання шляхом діагностики цієї проблеми суттєво полегшить шлях до її вирішення. В статті наведена частина діагностичних методик, які спрямовані на виявлення рівня синдрому та його глибини.

Для визначення складових синдрому «вигорання» (за теорією синдрому «вигорання» К. Маслач, С. Джексон) можна використати

методику «Синдром «вигорання» у професіях системи «людина-людина» (Г. С. Нікіфоров).

Методика містить 22 запитання, які відповідають 3 субшкалам:

1) емоційне виснаження характеризується заниженим емоційним фоном, байдужістю, емоційним перенасиченням;

2) деперсоналізація проявляється у деформації стосунків з іншими людьми. В одних випадках це може бути зростання залежності від інших людей, а в інших – зростання негативізму, цинічності установок і почуттів стосовно підлеглих, колег по роботі тощо;

3) редукція особистих досягнень полягає або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізмі щодо службової гідності і можливостей, або у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших.

Для визначення компонентів «емоційного вигорання» – застосовують «Діагностику рівня емоційного вигорання» (В.В. Бойко).

Досліджуваним пропонуються надати відповідь на 84 запитання, кожне з яких відповідає одному із провідних симптомів «вигорання», які, в свою чергу, відносяться до одного із 3-х компонентів «емоційного вигорання»: *напруження, резистенція та виснаження*.

Перший компонент – *напруження* – характеризується відчуттям емоційної виснаженості, втоми, викликані власною професійною діяльністю.

Другий компонент – *резистенція* – характеризується надмірним емоційним виснаженням, що провокує виникнення та розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, відстороненою, байдужою, а будь-яке емоційне залучення до

професійних справ і комунікацій викликає у людини відчуття надмірної перевтоми.

Третій компонент – *виснаження* – характеризується психофізичною перевтомою людини, спустошеністю, нівелюванням власних професійних досягнень, порушенням професійних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися з робочих питань, розвитком психосоматичних порушень.

Для діагностики прояву синдрому «вигорання» на трьох основних рівнях (міжособистісному, особистісному, мотиваційному) використовують методика «Визначення психічного «вигорання» (О.О. Рукавішнікова). Дана методика містить 72 твердження щодо відчуттів, пов'язаних з роботою, які відповідають 3 шкалам:

- 1) психоемоційне виснаження (ПВ) – процес вичерпання емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів професіонала, що працює з людьми. Виснаження проявляється у хронічній емоційній і фізичній втомі, байдужості та холодності у ставленні до людей з ознаками депресії та роздратованості;
- 2) особистісне відчуження (ОВ) – специфічна форма соціальної дезадаптації професіонала, що працює з людьми. Особистісне відчуження характеризується зменшенням кількості контактів з оточенням, підвищенням роздратованості і нетерплячості в ситуаціях спілкування, негативізмом стосовно до інших;
- 3) професійна мотивація (ПМ) – рівень робочої мотивації й ентузіазму щодо роботи альтруїстичного змісту. Стан емоційної сфери оцінюється таким показником, як: продуктивність професійної діяльності, оптимізм та зацікавленість у роботі, самооцінка професійної діяльності та ступеня успішності в роботі з людьми.

Для визначення рівня «емоційного вигорання» можна застосувати методику «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг). Дана методика містить 20 запитань. Досліджуваним пропонується обрати для кожного запитання одну із запропонованих відповідей: «згоден» або «не згоден». Інтерпретація проводиться шляхом аналізу суми балів за рівнями «вигорання»: низький (0-7 балів), середній (8-14 балів), високий (15-20 балів).

Для виміру компонентів «вигорання» використовується також методика «Оцінка власного потенціалу «вигорання» (Дж. Гібсон). Дана методика містить 18 запитань, які відповідають одному із компонентів «вигорання»: деперсоналізація, особиста задоволеність, емоційне виснаження. Досліджуваним пропонується обрати на кожне запитання одну із 6 відповідей. За кожним компонентом «вигорання» підраховується середній бал, а потім за ключем проводиться визначення рівня «вигорання» (низький, середній, високий).

Для виявлення вияву синдрому за такими основними показниками, як: 1) психоемоційне виснаження; 2) особистісне віддалення; 3) професійна мотивація, ми використали методику на визначення психічного «вигорання» О. Рукавішнікова.

Отримані результати показали, що домінуючим виявом синдрому «психічного вигорання» у майбутніх викладачів мистецьких дисциплін є «професійна мотивація». У 62% магістрів вона має вкрай високі значення. Професійна мотивація – рівень робочої мотивації та ентузіазму щодо роботи альтруїстичного змісту. Стан мотиваційної сфери оцінюється таким показником, як продуктивність професійної діяльності, оптимізм і зацікавленість у роботі, самооцінка професійної компетентності та ступеня успішності в роботі з людьми. У 12% опитуваних виявлено високий рівень психоемоційного виснаження, у 19% осіб спостерігається високий рівень особистісного віддалення.

Тобто через високі показники третього компонента синдрому – «професійної мотивації» розвиток психічного вигорання перебуває на середньому рівні. За даними дослідження методики «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина–людина» було виявлено, що найбільш вираженою ознакою для досліджуваних є редукція особистих досягнень – 56%, емоційне виснаження мають 30%, і найменш вираженою є деперсоналізація – 14%. Отримані результати свідчать, що у майбутніх викладачів мистецьких дисциплін є тенденція до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, виявляється негативізм щодо службової гідності та можливостей, нівелювання особистої гідності, обмеження своїх можливостей, обов'язків щодо інших. Емоційне виснаження розглядається як основна складова «професійного вигорання» та характеризується заниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням. Деперсоналізація виявляється у деформації стосунків з іншими людьми. В одних випадках це може бути зростання залежності від інших людей, у інших – зростання негативізму, цинічності установок і почуттів стосовно реципієнтів: пацієнтів, клієнтів, підлеглих тощо. Отримані дані були піддані статистичній обробці. Згідно з результатами кореляційного аналізу за критерієм Пірсона між емоційним вигоранням за В. Бойко та індивідуально-особистісними якостями за Р. Кеттелом виявлено такі зв'язки. Обернено пропорційний зв'язок між фазою напруження та сміливістю ( $r = -0,419$  при  $p < 0,05$ ). Цей зв'язок свідчить про те, що у майбутніх викладачів мистецьких дисциплін, які переживають напруження, є невпевненими, сором'язливими, прагнуть «знаходитися в тіні». Відрізняються підвищеною чутливістю до стресів, пов'язаних з концертною діяльністю.

Внаслідок кореляційного аналізу між шкалами методики на визначення психічного вигорання А. Рукавішнікова та індивідуально-особистісними якостями за Р. Кеттелом, було виявлено обернено пропорційний зв'язок між шкалою особистісне віддалення та сміливістю ( $r = -0,374$  при  $p < 0,05$ ). Виявлено кореляційні зв'язки між синдромом «вигорання» у професіях системи «людина–людина» та індивідуально-особистісними якостями за Р. Кеттелом. Зокрема є прямий пропорційний зв'язок між шкалою редукція особистих досягнень та емоційною стабільністю ( $r = -0,445$  при  $p < 0,01$ ), самоконтролем ( $r = -0,397$  при  $p < 0,05$ ), сміливістю ( $r = -0,380$  при  $p < 0,05$ ). Ці зв'язки свідчать про те, що у майбутніх викладачів мистецьких дисциплін, в яких виникає почуття некомпетентності в своїй професійній сфері, усвідомлення неуспішності в ній є схильними до лабільності настрою, дратівливості, втоми, недисциплінованості. Їм важко контролювати свої емоції. Прагнуть знаходитися в тіні, невпевнені у своїх силах. За результатами кореляції можна зробити висновок про те, що у майбутніх викладачів мистецьких дисциплін, які переживають професійне вигорання, будуть притаманні такі індивідуально-особистісні якості: внутрішня напруженість, замкнутість, нерішучість, низька здатність до самоконтролю та емоційна лабільність.

**Висновки.** Вивчення механізмів виявлення професійного та емоційного вигорання, як системного ефекту суб'єктно-особистісних, організаційних і соціальних чинників виявляється важливим для багатьох галузей науки і практики, пов'язаних з питаннями практики, професійної дезадаптації, деформації, душевного благополуччя і професійного здоров'я, трудової мотивації, соціальної взаємодії працівників різних професійних груп.



Саме на це направлені наведені нами діагностичні методики дослідження емоційного вигорання, які спрямовані на:

- визначення компонентів «емоційного вигорання» та стадій сформованості емоційного вигорання у фахівця (методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В.В. Бойко), методика «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина-людина» (Г.С. Нікіфоров), методика «Оцінка власного потенціалу «вигорання» (Дж. Гібсон),

- дослідження проявів емоційного вигорання у фахівця на міжособистісному, особистісному та мотиваційному рівнях (методика «Визначення психічного «вигорання» (О.О. Рукавішнікова); методика «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг).

### **Література:**

1. Бойко, В.В. (1999). *Синдром “емоціонального вигорання” в професійній комунікації*. СПб., Питер, 216.
2. Болюбаш, Я.Я. (1997). *Організація навчального процесу у вищих навчальних закладах освіти*. Київ, ВВП «Компас», 64.
3. Велика психологічна енциклопедія.  
<<http://enc.com.ua/velika-psixologichna-enciklopediya/kont-kors/102395-koring-povedinka.html>> (2020, грудень, 06).
4. Водопьянова, Н.Е. (2009). *Психодіагностика стресса*. СПб., Питер, 336.
5. Орел, В.Е. (2005). *Синдром психического выгорания личности*. Москва, Ин-т психологии РАН, 329.

### **References:**

1. Boyko, V.V. (1999). *Syndrom “emotsionalnogo vyigoraniya” v professionalnom obschenii* [Burnout syndrome in professional communication]. SPb., Piter. [in Russian].

2. Boliubash, Ya.Ia. (1997). Orhanizatsiia navchalnoho protsesu u vyshchych navchalnykh zakladakh osvity [Organization of the educational process in higher educational institutions]. Kyiv, VVP «Kompas». [in Ukraine].
3. Velyka psykholohichna entsyklopediia [Large psychological encyclopedia]. Retrieved from <http://enc.com.ua/velika-psixologichna-enciklopediya/kont-kors/102395-koping-povedinka.html> [in Ukrainian]. (2020, December, 06).
4. Vodopyanova, N.E. (2009). Psihodiagnostika stressa [Psychodiagnosics of stress]. SPb., Piter. [in Russian].
5. Orel, V.E. (2005). Sindrom psihicheskogo vyigoraniya lichnosti [Burnout syndrome]. Moskva, In-t psihologii RAN. [in Russian].