

Бегун-Трачук Лариса Олександрівна,

Мукачівський державний університет,
вул. Ужгородська, 26, м. Мукачево, 89600
larisauri13@gmail.com

ORCID iD: 0000-0003-3596-7214

Попович Наталія Михайлівна,

Мукачівський державний університет,
вул. Ужгородська, 26, м. Мукачево, 89600
n.popovich@mail.msu.edu.ua

ORCID iD: 0000-0001-7822-6980

Педагогічні умови запобігання професійному вигоранню майбутніх викладачів мистецьких дисциплін

У статті проаналізовано та конкретизовано педагогічні умови запобігання професійному вигоранню майбутніх викладачів мистецьких дисциплін. З'ясовано психологічні передумови професійної діяльності викладачів мистецьких дисциплін, що детермінують виникнення емоційної напруженості; виокремлено основні зовнішні та внутрішні стрес-чинники, серед яких зовнішні: надмірна кількість концертно-сценічних виступів, значна кількість професійних зобов'язань, недостатність «життєвої енергії», відсутність часу на відпочинок, страх бути «викинутим з обійми», суб'єктивна незадоволеність умовами творчої діяльності, соціально-демографічні характеристики (вік, стаж роботи в конкретному мистецькому колективі, категорія, сімейний стан); внутрішні стрес-чинники: мотивація, потреби, цілі й оцінка власної діяльності. Доведено, що до індивідуально-особистісних рис, які детермінують професійне вигорання майбутніх викладачів мистецьких дисциплін, належать інтровертність, високий рівень вмотивованості й тривожності, висока нормативність або ж демонстративність поведінки, високий рівень концертного хвилювання.

Ключові слова: професійне вигорання, емоційне вигорання, викладачі мистецьких дисциплін, освітньо-мистецький процес, деперсоналізація, редукція, стрес, стрес професійного характеру.

Бегун-Трачук Л.А., Попович Н.М.

Педагогические условия предупреждения профессионального выгорания будущих преподавателей художественных дисциплин

В статье проанализированы и конкретизированы педагогические условия предупреждения выгорания будущих преподавателей художественных дисциплин. Изучены психологические предпосылки профессиональной деятельности преподавателей художественных дисциплин, детерминирующие возникновение эмоциональной напряженности, а также выделены основные внешние и внутренние стресс-факторы, среди которых внешние: избыточное количество концертно-сценических выступлений, значительное количество профессиональных обязательств, недостаточность «жизненной энергии», отсутствие времени на отдых, страх быть «выброшенным из обійми», неудовлетворенность условиями творческой деятельности, социально-демографические характеристики (возраст, стаж работы в конкретном художественном коллективе, категория, семейное положение и т.д.); внутренние стресс-факторы: мотивация, потребности, цели и оценка собственной деятельности. Доказано, что среди индивидуально-личностных черт, детерминирующих профессиональное выгорание будущих преподавателей художественных дисциплин — интровертность, высокий уровень мотивированности и тревожности,

высокая нормативность или демонстративность поведения, высокий уровень концертного волнения.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание, преподаватели художественных дисциплин, образовательно-художественный процесс, деперсонализация, редукция, стресс, стресс профессионального характера.

Larisa Begun-Trachuk, Nataliia Popovych
Pedagogical Conditions for Professional Burnout Prevention
of the Future Teachers of Art Disciplines

The results of scientific research of pedagogical conditions for professional burnout prevention of the future teachers of art disciplines have been presented in the article. The psychological prerequisites for the professional activities of teachers of art disciplines have been established, which determine the emergence of emotional tension, including external and internal stressors. As to external stressors, they are the following: excessive number of concert and stage performances, a significant number of professional commitments, lack of «vital energy», lack of time for rest, fear of being «thrown out of the stable», subjective dissatisfaction with the conditions of creative activity, socio-demographic characteristics (age, work experience in a particular artistic group, category, marital status); as to internal stressors, they are motivation, needs, goals and evaluation of one's own activities. The individual personality traits that determine the professional burnout of future teachers of art disciplines include introversion, a high level of motivation and anxiety, high normativeness or demonstrative behaviour, a high level of concert excitement.

The practical significance of the research results is that the obtained results provide an opportunity to improve the professional training system of specialists in the field of art, preventing the negative burnout impact during the performance of their professional functions.

Key words: professional burnout, emotional burnout, burnout, teachers of art disciplines, educational and artistic process, depersonalisation, reduction, stress, professional stress.

© Київський університет імені Бориса Грінченка, 2021

© Бегун-Трачук Л.О., Попович Н.М., 2021

Постановка проблеми. На сьогодні система мистецької освіти в Україні, враховуючи інтенсифікацію життя, соціальні й економічні зміни, які відбуваються в сучасному суспільстві, висуває усе більш високі вимоги до викладача мистецьких дисциплін, його професійного рівня, здатності до професійно-творчого саморозвитку. Сучасний викладач мистецьких дисциплін у процесі своєї професійної діяльності повинен уміти ефективно розв'язувати поставлені перед ним завдання і знаходити оптимальні рішення різноманітних педагогічних й концертно-виконавських ситуацій, серед яких трапляються й нестандартні.

Професійна діяльність викладача мистецьких дисциплін через необхідність працювати в умовах насиченості емоційно-значущими чинниками (концертні виступи різного рівня та формату, систематична підготовка сольних конкурсних програм своїх учнів під час їх участі у міжнародних мистецьких конкурсах і фестивалях, велика відповідальність, конфлікти, невизначені критерії творчого успіху тощо) пов'язана насамперед зі значним навантаженням на емоційну сферу.

Саме тому синдром професійного вигорання є на сьогодні одним із найбільш досліджуваних феноменів деструктивного впливу професії викладача мистецьких дисциплін на його особистість.

Мета статті — здійснити аналіз та конкретизувати педагогічні умови запобігання професійному вигоранню майбутніх викладачів мистецьких дисциплін.

Аналіз останніх наукових досліджень та публікацій. У численних наукових працях обґрунтовано зміст і структуру синдрому професійного вигорання (С. Maslach, В. Бурне, В. Орел та ін.); проаналізовано чинники розвитку професійного вигорання (Г. Горська, Н. Самоукіна та ін.); розроблено методичний інструментарій діагностики професійного вигорання особистості (С. Maslach, В. Бойко, Дж. Гринберг, Т. Ронгинська та ін.); визначено специфіку вигорання в різних сферах професійної діяльності (О. Старченкова, О. Картаваєва та ін.); висвітлено низку засобів профілактики та корекції наслідків емоційного вигорання (О. Бабич, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, В. Никишина та ін.).

Виклад основного матеріалу. Професійне вигорання — один із новітніх механізмів психологічного захисту, розглянутих у педагогічній літературі. Педагогічне керування процесом формування механізмів резистентності до професійного вигорання майбутніх викладачів мистецьких дисциплін вимагає детального визначення насамперед педагогічних умов досліджуваного процесу, завдяки забезпеченню яких досягається поставлена мета.

У нашому дослідженні конкретизація педагогічних умов дала змогу з'ясувати форми і способи

ефективного формування механізмів резистентності до вигорання у студентів, системи засобів і доцільних прийомів організації освітньо-мистецької діяльності майбутніх викладачів мистецьких дисциплін.

Висвітлені й обґрунтовані педагогічні умови запобігання професійному вигоранню майбутніх викладачів мистецьких дисциплін, на нашу думку, сприятимуть ефективному формуванню механізмів резистентності до вигорання, а також цілісності та одночасному впливу на зниження прояву усіх структурних компонентів останнього у майбутніх фахівців.

Однією з основних педагогічних умов, які сприяють запобігання професійному вигоранню майбутніх викладачів мистецьких дисциплін, є особистісно орієнтоване навчання й забезпечення діалогової взаємодії між суб'єктами освітнього процесу.

Оскільки професійне педагогічне спілкування передбачає комунікативну взаємодію викладача і студентів, спрямовану на психологічну оптимізацію освітньо-мистецького процесу, важливого значення набуває особистісно орієнтоване навчання й досягнення діалогічного контакту, що характеризується взаєморозумінням, співпереживанням і готовністю до творчої взаємодії.

Методологія особистісно орієнтованого підходу ґрунтується на сукупній реалізації і взаємному доповненні множини сучасних парадигмальних підходів. Особливість цієї методології полягає у тому, що вона орієнтує на особистість як головну цінність і мету виховання (аксіологічний підхід); підтримує і розвиває її суб'єктні властивості й індивідуальність (особистісний підхід); породжує особистісні смисли навчання та життя, вводить її у світ культури (культурологічний підхід); пробуджує творчий потенціал особистості (діяльнісний підхід); стимулює до самостійного вирішення власних життєвих проблем у нестабільному, невизначеному соціумі (синергетичний підхід) [7, с. 103].

Оскільки кожна особистість являє собою своєрідну сукупність потреб, мотивацій, настанов та емоційно-вольових особливостей, особистісний підхід до характеристики суб'єкта навчання потребує глибинних знань про індивідуальні особливості студента, зокрема про його обдарованість, рівень професійного розвитку, ставлення до процесу навчання, навчальних матеріалів та форм їх репрезентації, сформованість художнього мислення, аналітико-синтетичну діяльність, культуру виявлення емоцій, почуттів і переживань (Н. Попович).

Водночас особистісно орієнтований підхід розглядається і як тактика, що припускає виявлення практичних аспектів вирішення проблеми на підставі сукупності наукового досвіду.

З погляду методології особистісно орієнтований підхід дає змогу з'ясувати специфіку побудови діяльності учасників процесу на основі поваги до особистості, довіри до неї, визначити роль і місце суб'єктів освітнього процесу, забезпечити розкриття і максимальне використання особистісного досвіду.

Другою педагогічною умовою, що сприяє запобігання професійному вигоранню майбутніх викладачів мистецьких дисциплін, на нашу думку, є створення психологічної безпеки освітнього середовища.

Сучасне освітнє середовище являє собою складну організовану систему, в рамках якої розв'язуються не лише освітні завдання, а й відбувається соціалізація та психологічний розвиток особистості.

Дослідник освітнього середовища В. Ясвін [8] визначає поняття «освітнє середовище» як систему впливів й умов формування особистості, а також можливостей для її розвитку, що містяться в соціальному і просторово-предметному оточенні.

Вагомий внесок у теорію формування психологічної безпеки зробили представники гештальт-психології. Особливу роль для розвитку теорії психологічної безпеки відіграла концепція життєвого простору К. Левіна, що є частиною «теорії поля». З точки зору психології безпеки спробу вивчення поля можливих подій і поля сил, розпочату дослідником, можна сприймати як намагання визначити рівень «безпеки — небезпеки» певних систем.

Особливе місце серед підходів до формування психологічної безпеки особистості займає екзистенційно-гуманістичний підхід (С. Мадді, К. Роджерс, В. Франкл та ін.). У рамках останнього можемо трактувати психологічну безпеку особистості як прагнення індивіда до задоволення базової потреби в безпеці через соціальну самореалізацію. Людина розглядається як така, що здатна творити свою долю, отримувати активний життєвий досвід, відповідати на небезпеки усвідомленою системою поведінки і протидіяти цим явищам.

Саме тому й освітнє середовище ЗВО має бути безпечним для успішної реалізації освітньо-мистецького процесу, професійно-особистісного розвитку та самовдосконалення усіх учасників цього середовища.

Пошук шляхів гуманізації освітнього процесу в сучасному закладі освіти актуалізує необхідність спрямованості педагогічної науки і практики на самоцінність людської особистості, на її внутрішні ресурси та саморозвиток (С. Карплюк).

В основі змістовної характеристики сприятливої психологічної атмосфери Г. Васянович [1] виділяє: теплоту відносин, готовність до спілкування з оточуючими,

відсутність психологічних бар'єрів у спілкуванні між індивідами, емоційне єднання.

Наступною педагогічною умовою, що наш погляд, забезпечуватиме дієвість формування механізмів резистентності майбутніх фахівців до професійного вигорання, є впровадження тренінгових методик у практику педагогічного спілкування на різних етапах професійної підготовки майбутніх викладачів мистецьких дисциплін.

На нашу думку, тренінг — це активний метод отримання нової інформації, теоретичних знань з практичною перевіркою запропонованих умінь та навичок у безпечному середовищі. Психологічний вплив, заснований на активних методах групової роботи, дає змогу особистості свідомо переглянути власні сформовані погляди і вміння у сфері спілкування, відпрацювати форми взаємодії з іншими людьми, спробувати «безболісно» вирішувати складні ситуації, виходити з конфліктів тощо.

Обґрунтовуючи значення впровадження тренінгових методик у практику педагогічного

спілкування на різних етапах професійної підготовки майбутніх викладачів мистецьких дисциплін, можемо дійти висновку про те, що тренінг — особливий різновид навчання через безпосереднє «проживання» й усвідомлення набутого в міжособистісній взаємодії досвіду, який не зводиться ні до традиційного навчання через трансляцію знань, ні до психологічного консультування або психотерапії. Для студента тренінг є способом поглиблення його особистісно-професійних якостей.

Залучення студентів до опанування тренінгових методик створює позитивну психологічну атмосферу, мотивацію до навчання, сприяє зростанню творчої ініціативи, активності та самостійності у розв'язанні освітньо-творчих завдань.

Висновки. Таким чином, визначені нами педагогічні умови, перебуваючи у постійному взаємозв'язку, забезпечують ефективність, цілісність та одночасність формування механізмів резистентності до професійного вигорання майбутніх викладачів мистецьких дисциплін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Васянович Г. Психолого-педагогічні основи професійної адаптації майбутніх фахівців: монографія. Львів: СПОЛОМ, 2008. С. 421–448.
2. Гришина Н.В. Помогающие отношения: профессиональные и экзистенциальные проблемы. *Психологические проблемы самореализации личности*. Санкт-Петербург: Изд-во СПб. ун-та, 2007. С. 143–156.
3. Зборівська В.В. Саморегуляція психічної стійкості вчителя. *Прикладная психология*. 2001. № 6.
4. Карплюк С.О. Формування сприятливого соціально-психологічного клімату в студентській академічній групі педагогічного ВНЗ. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді*: зб. наук. пр. Київ, 2006. Вип. 9. С. 421–429.
5. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с.
6. Марусинець М.М. Синдром емоційного вигорання в педагогічних професіях. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*. 2014. Вип. 45. С. 26–28.
7. Попович Н.М. Професійно-особистісний досвід у структурі підготовки майбутнього вчителя музики: наук. монографія. Київ: НАКККиМ, 2013. 360 с.
8. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. Москва, 2001. 363 с.
9. Behun-Trachuk, L. (2017). The Category “professional burnout”: the essence and characteristic. *Psychological and Pedagogical Problems of Modern Specialist Formation: collected articles*. Warsaw: ANAGRAM Publishing House, pp. 100–108.
10. Burisch, M. (2006). *Das Burnout-Syndrome: Theorie der inneren Erschoepfung*. Berlin.

REFERENCES

1. Vasianovych, H. (2008). *Psykhologho-pedahohichni osnovy profesiinoi adaptatsii maibutnix fakhivtsiv* [Psychological and Pedagogical Bases of Professional Adaptation of Future Specialists]. Monohrafiia, Lviv: SPOLOM, pp. 421–448 (in Ukrainian).
2. Hryshyna, N. V. (2007). *Pomogaiushchie otnosheniia: professionalnye I ekzystentsialnye problemy* [Helping Relationships: professional and existential issues]. *Psikhologicheskie problemy samorealizatsii lichnosti*. Sankt-Peterburg: Izd-vo SPb. un-ta, 143–156 (in Russian).

3. Zborivska, V. V. (2001). Samorehuliatsiia psykhičnoi stiikosti vchytelia [Self-Regulation of the Teacher's Mental Resilience]. *Prikladnaia psikhologia*, 6 (in Ukrainian).
4. Karpluk, S. O. (2006). Formuvannia spryiatlyvoho sotsialno-psykholohichnoho klimatu v studentskii akademichnii hrupi pedahohichnoho VNZ [Formation of a Favorable Socio-Psychological Climate in the Student Academic Group of Pedagogical Universities]. *Teoretyko-metodychni problemy vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi*: zbirnyk naukovykh prats, 9, Kyiv, pp. 421–429 (in Ukrainian).
5. Kokun, O. M. (2004). Optyimizatsiia adaptatsiinykh mozhlyvostei liudyny: psykhiofiziolohichni aspekt zabezpechennia diialnosti [Optimization of Human Adaptive Capabilities: psychophysiological aspect of activity support]. Monohrafiia, Kyiv: Milenium, 265 (in Russian).
6. Marusynets, M. M. (2014). Syndrom emotsiinoho vyhorannia v pedahohichnykh profesiakh [Emotional Burnout Syndrome in Pedagogical Professions]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho natsionalnoho universytetu. Seriiia «Pedahohika. Sotsialna robota»*, Vyp. 45, 26–28 (in Ukrainian).
7. Popovych, N. M. (2013). Profesiino-osobystisnyi dosvid u strukturi pidhotovky maibutnioho vchytelia muzyky [Professional and Personal Experience in the Structure of Training a Future Music Teacher: science]. Nauk. monohrafiia, Kyiv: NAKKKiM, 360 (in Ukrainian).
8. Yasvin, V. A. (2001). Obrazovatelnaia sreda: ot modelirovaniia k proektirovaniuu [Educational Environment: from modeling to design]. Moskva, 363 (in Russian).
9. Behun-Trachuk, L. (2017). The category “professional burnout”: the essence and characteristic. *Psychological and Pedagogical Problems of Modern Specialist Formation*: collected articles. Warsaw: ANAGRAM Publishing House, 100–108 (in English).
10. Burisch, M. (2006). Das Burnout-Syndrome: Theorie der inneren Erschoepfung. Berlin (in German).

Стаття надійшла до редакції 01.09.2021.

Прийнято до друку 02.10.2021.