

# ПЕДАГОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІВ ВИЩОЇ ШКОЛИ

*Г.С. Киричок*

Україна, м. Дніпропетровськ, Дніпропетровський Національний університет імені  
Олеся Гончара

Робота містить теоретичне обґрунтування, методичні засади та результати емпіричного дослідження з проблеми синдрому професійного вигорання у педагогів вищої школи. Розкрито сутність синдрому професійного вигорання як наслідку довготривалих професійних стресів. Вивчено зміст та структуру синдрому професійного вигорання. Досліджено детермінанти виникнення синдрому професійного вигорання у педагогів вищої школи.

*Ключові слова: вигорання, виснаження, втома, деперсоналізація, деструкція, деформація, професійне вигорання, професійні деструкції, професійні деформації особистості, редукція особистих досягнень, синдром «burnout», стомлення, стрес.*

Теоретична значимість дослідження полягає у тому, що отримані результати доповнюють та розширюють наукові знання про природу та особливості переживання професійного вигорання у педагогічній діяльності.

Практична значимість дослідження полягає у тому, що отримані дані можуть слугувати основою при розробці програм для поліпшення професійних навичок педагогів вищої школи, для попередження розвитку професійного вигорання серед педагогів.

Мета дослідження – визначення змісту педагогічних детермінант синдрому професійного вигорання, виявлення специфіки впливу педагогічних детермінант на особливості переживання професійного вигорання.

Характер професійної діяльності педагогів впливає на їх психологічний стан, обумовлює виникнення професійного напруження, сприяє розвитку значної кількості професійних стресів. Одним із найважчих наслідків професійного стресу є синдром професійного вигорання, як вироблений особистістю механізм захисту в формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) в відповідь на певні психотравмуючі впливи. Професійне вигорання призводить до таких негативних наслідків, як деформація системи міжособистісних стосунків, зниження ефективності

професійної діяльності, розвиток негативних установок по відношенню до колег та студентів, погіршення психічного і фізичного здоров'я.

Виділяють зовнішні, об'єктивні чинники професійного вигорання, пов'язані з діяльністю, і внутрішні, суб'єктивні – це ті індивідуальні особливості особистості працівника, які впливають на процес виникнення та розвитку вигорання. Запропонована Т. В. Зайчиковою модель детермінант виникнення синдрому професійного вигорання у педагогів включає: 1) соціально-економічні детермінанти, 2) соціально-педагогічні детермінанти, 3) індивідуально-педагогічні детермінанти. Дослідження кореляційних зв'язків між синдромом професійного вигорання та особистісними характеристиками педагогів вищої школи показало наявність статистично значущих зв'язків між синдромом та такими особистісними факторами як інтроверсія-екстраверсія, агресивність, психотизм [2].

Е. Л. Носенко та Н. В. Грисенко підкреслюють непослідовність і неузгодженість результатів досліджень, що стосуються чинників вигорання. Вони довели, що провідну роль в попередженні професійного вигорання педагога відіграє рівень його когнітивних здібностей та компетентність у виконанні основної функції – трансляції знань, що забезпечує психологічне благополуччя педагога [1]. Психологічне благополуччя визначається також як здатність людини відповідати вимогам середовища, активно пристосовуватися до них [3], що безперечно пов'язано з адаптивними можливостями особистості. Саме тому в нашому дослідженні ми зробили спробу встановити зв'язок між професійним вигоранням педагога та такими конструктами, як психологічне благополуччя та рівень адаптивного потенціалу.

Для дослідження синдрому вигорання педагогів була використана методика Опитувальник на визначення вигорання (К. Маслач, С. Джексон) в адаптації Н. Е. Водоп'янової [6]. Теоретичною основою методики є тримірна модель синдрому психічного вигорання, складовими якої є такі конструкти: професійне виснаження, деперсоналізація, редукція особистісних досягнень. К. Маслач розглядала синдром психічного вигорання в аспекті особистісної деформації працівника під впливом професійних стресів [6].

Було встановлено, що 17,5% опитаних мають рівень професійного вигорання вище середнього, 62,5% опитаних – середній рівень, 20% опитаних – рівень нижчий за середній. За результатами проведеного дослідження було встановлено також, що домінуючим компонентом у структурі професійного вигорання у педагогів є професійне виснаження - 22,5% опитаних мають високий рівень компоненту

професійне виснаження. Крім того, вищий за середній рівень компоненту редукція особистісних досягнень було виявлено у 32,5% опитаних.

Для дослідження рівня адаптивного потенціалу педагогів було використано багаторівневий особистісний опитувальник Адаптивність (МЛЮ-АМ) А. Г. Маклакова і С. В. Чермяніна. Теоретичною основою тесту є уявлення про адаптацію, як про постійний процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища, який включає всі рівні функціонування людини.

Було встановлено, що 2,5% опитаних мають відмінний рівень нервово-психічної стійкості, 20% опитаних – добрий рівень, 32,5% опитаних – задовільний рівень та 45% опитаних мають незадовільний рівень нервово-психічної стійкості. Результати опитування також показали, що 2,5% опитаних мають відмінний рівень комунікативного потенціалу, 25% опитаних – добрий рівень, 50% опитаних – задовільний рівень та 22,5% опитаних мають незадовільний рівень комунікативного потенціалу. Дослідження рівня моральної нормативності досліджуваних виявили, що 5% опитаних мають відмінний рівень моральної нормативності, 30% опитаних – добрий рівень, 45% опитаних – задовільний рівень та 20% опитаних мають незадовільний рівень моральної нормативності. Одержані такі показники рівня адаптивного потенціалу: добрий – 20% опитаних, задовільний - 47,5 опитаних, незадовільний - 32,5% опитаних.

Для дослідження рівня психологічного благополуччя педагогів вищої школи було використано методику Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф). В основу методики положено уявлення про психологічне благополуччя як область переживань і станів, які властиві здоровій особистості. Поняття благополуччя взято всесвітньою організацією охорони здоров'я в якості основного критерію для визначення здоров'я, в якому здоров'я – це не тільки відсутність хвороби або фізичного дефекту, але і стан повного фізичного розумового і соціального благополуччя [7]. За результатами дослідження виявлено, що 82,5% опитаних мають середній рівень психологічного благополуччя, 12,5% опитаних мають низький рівень і лише 5% мають високий рівень психологічного благополуччя.

Для встановлення характеру зв'язку між рівнем професійного вигорання та рівнем психологічного благополуччя і адаптивного потенціалу був проведений кореляційний аналіз.

Було визначено, що має місце статистично значущий зворотній кореляційний зв'язок між рівнем професійного вигорання та рівнем адаптивного потенціалу:

коефіцієнт кореляції Пірсона  $r_{xy} = -0,457$  (при  $p < 0,01$ ). При проведенні кореляційного аналізу шкали професійного вигорання та шкал складових адаптивного потенціалу був встановлений статистично значущий зворотній кореляційний зв'язок між рівнем професійного вигорання та рівнем нервово-психічної стійкості: коефіцієнт кореляції Пірсона  $r_{xy} = -0,366$  (при  $p < 0,05$ ). Також, було встановлено, що статистично значущі зв'язки рівня професійного вигорання зі шкалами комунікативних здібностей та моральної нормативності відсутні.

Було встановлено, що має місце статистично значущий зворотній кореляційний зв'язок між рівнем професійного вигорання та рівнем психологічного благополуччя педагога: коефіцієнт кореляції Пірсона  $r_{xy} = -0,356$  (при  $p < 0,05$ ).

Ці результати підтверджують наше припущення про наявність статистично значущих зв'язків між рівнем професійного вигорання та рівнем адаптивного потенціалу і психологічного благополуччя.

Висвітлено стан вивчення досліджуваної проблеми, проаналізовано основні підходи до розуміння понять «стрес», «професійний стрес» та синдром «професійного вигорання». Особливу увагу приділено аналізу структури, рівнів та стадій синдрому «професійного вигорання», детермінантам його виникнення.

Проаналізовано джерела професійного стресу, які стосуються змісту роботи, ролі працівника в конкретиці організації, його кар'єрного росту, ставлення до роботи: структури і клімату в організації тощо (Х.М.Алієв, Дж.Грінберг, Ф.Джонс, М.А.Дмитрієв, Л.О.Кптаєв-Смик. Д. Льюїс. В. В.Ніконов, Г.С.Нікіфоров, Х.Дж.Фрейденбергера).

На підставі аналізу підходів до вивчення *синдрому «професійним вигорання»* (А. Видай, Л.М. Карамушка, Н.О. Левицька, Г.В. Ложкін. К. Маслач, В.Є. Орел, М.Л. Смільсон, Т.В. Форманюк) даний синдром було визначено як стресову реакцію, яка виникає внаслідок довготривалих професійних стресів середньої інтенсивності, з точки зору визначення стресового процесу за Г. Сел'є, (тобто стадій тривоги, резистентності і виснаження), синдром «професійного вигорання» віднесено до третьої стадії, якій передують стійкий і невідчужуваний контроль рівень збудження. В основу визначення змісту цього феномену покладено підхід Х.Дж.Фрейденбергера, який у 1974 році охарактеризував синдром «професійного вигорання» (англ. - burnout), як особливий психічний стан здорових людей, що знаходяться в інтенсивному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами, в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги.

#### Література:

1. Грисенко Н. В. Новий підхід до попередження професійного вигорання педагога у світлі ідей позитивної психології/ Н. В. Грисенко, Е. Л. Носенко// Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Психологія. – Д.: ДНУ, 2010. – Вип.16. – С.29 – 39.
2. Зайчикова Т. В. Соціально-педагогічні детермінанти синдрому професійного вигорання у педагогів вищої школи: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук/ Т. В. Зайчикова. – К., 2005. – 20 с.
3. Мельник Ю. И. Психология здоровья/ Ю. В. Мельник // Журнал практ. психолога. – 2000. - №3. – С. 11 – 14.
4. Орел В.Е. Исследование влияния факторов рабочей среды на феномен психического выгорания в профессиях социальной сферы / В.Е. Орел, А.А. Рукавишников // Социальная психология XXI века. – 1999. – Т. 2. – С. 164– 167.
5. Орел В.Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии. Эмпирические исследования / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – С. 16–21.
6. Полякова О. Б. Психогигиена и профилактика профессиональных деформаций личности/ О. Б. Полякова. – М.: НОУ ВПО Московский психолого-социальный институт, 2008. – 304 с.
7. Психология здоров'я: учебник [для вузов] / [ред. Г.С. Никифоров]. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.