

Яновська Т. А.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології*

*Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ОСОБИСТОСТІ

FEATURES OF PROFESSIONAL BURNOUT DEPENDING ON THE MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL PROTECTION OF THE PERSON

Дана стаття присвячена теоретичному і практичному аналізу проблеми вивчення професійного вигорання та ролі механізмів психологічного захисту особистості. Характеризується сутність феномену професійного вигорання у психологічній літературі. Аналізуються симптоми та детермінанти професійного вигорання особистості. Наголошується, що професійне вигорання фахівців характеризується вираженою сукупністю симптомів порушення в психічній, соматичній і соціальних сферах життя людини. Симптоми синдрому «професійного вигорання» можуть варіюватися від легких поведінкових реакцій до психосоматичних і невротичних розладів, а ознаки вигорання можуть індивідуально відрізнятися в окремих осіб. Вивчаються та обґрунтовуються сучасні підходи до трактування механізмів психологічного захисту особистості. Підкреслюється, що механізми психологічного захисту і копінг-поведінка розглядаються як найважливіші форми адаптаційних процесів та реагування індивіда на стресові ситуації, які доповнюють один одного.

Аналізуються методичні основи емпіричного дослідження професійного вигорання та механізмів психологічного захисту особистості: вивчення особливостей психологічного вигорання та емоційного вигорання, визначення індексу життєвого стилю, діагностика домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні та рівня соціальної фрустрованості. Даний психодіагностичний комплекс методик відповідає специфіці досліджуваного явища і дозволяє розкрити різноманітні аспекти дослідження особливостей професійного вигорання в залежності від механізмів психологічного захисту особистості.

Проаналізовано організацію емпіричного дослідження і результати психодіагностики особливостей професійного вигорання в залежності від механізмів психологічного захисту особистості: визначення особливостей рівня прояву емоційного вигорання педагогів; аналіз сформованості симптомів емоційного вигорання вчителів, характеристика домінуючих механізмів психологічного захисту педагогів та їх взаємозв'язку з професійним вигоранням, аналіз домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні вчителів, характеристика рівня соціальної фрустрованості педагогів.

Ключові слова: професійне вигорання, симптоми професійного вигорання, детермінанти професійного вигорання, емоційне вигорання: рівень прояву, симптоми, психологічний захист, механізми психологічного захисту, стратегії психологічного захисту, соціальна фрустрованість.

This article is devoted to the theoretical and practical analysis of the problem of studying professional burnout and the role of psychological defense mechanisms of the individual. The essence of the phenomenon of professional burnout in the psychological literature is characterized. The symptoms and determinants of professional burnout of the individual are analyzed. It is emphasized that professional burnout of specialists is characterized by a pronounced set of symptoms of disturbance in the mental, somatic and social spheres of a person's life. Symptoms of the "professional burnout" syndrome can vary from mild behavioral reactions to psychosomatic and neurotic disorders, and signs of burnout can differ individually in individual individuals. Modern approaches to the interpretation of the mechanisms of psychological protection of the individual are studied and substantiated. It is emphasized that psychological protection mechanisms and coping behavior are considered as the most important forms of adaptation processes and the individual's response to stressful situations, which complement each other.

The methodological foundations of empirical research on professional burnout and mechanisms of psychological protection of the individual are analyzed: studying the features of psychological burnout and emotional burnout, determining the lifestyle index, diagnosing the dominant strategy of psychological protection in communication and the level of social frustration. This psychodiagnostic complex of techniques corresponds to the specifics of the phenomenon under study and allows us to reveal various aspects of studying the features of professional burnout depending on the mechanisms of psychological protection of the individual.

The organization of the empirical study and the results of psychodiagnostics of the features of professional burnout depending on the mechanisms of psychological protection of the individual are analyzed: determination of the features of the level of manifestation of emotional burnout of teachers; analysis of the formation of symptoms of emotional burnout in teachers, characteristics of the dominant mechanisms of psychological defense in teachers and their relationship with professional burnout, analysis of the dominant strategy of psychological defense in teachers' communication, characteristics of the level of social frustration in teachers.

Key words: professional burnout, symptoms of professional burnout, determinants of professional burnout, emotional burnout: level of manifestation, symptoms, psychological defense, mechanisms of psychological defense, strategies of psychological defense, social frustration.

Постановка проблеми. Проблема професійного вигорання не втрачає своєї актуальності, причина чого полягає у пришвидшенні загального темпу життя, збільшенні рівня навантаження, постійного розширення фахових обов'язків та відповідальності для компетентного і конкурентоспроможного фахівця. Під час професійної діяльності виникає багато різноманітних ситуацій із високою емоційною напругою, інтенсивністю міжособистісного спілкування, необхідністю розв'язання конфліктних ситуацій, для чого особистість витрачає багато зусиль та енергії, щоб встановити довірливі стосунки з оточуючими людьми, зберігати спокій та управляти власними емоціями у діловому спілкуванні. Як наслідок, виникає зниження ефективності діяльності, суб'єктивної задоволеності нею, розвивається негативне відношення до праці та організації, що нерідко супроводжується погіршенням психологічного і фізичного здоров'я та загальної якості життя. З огляду на це, варто розглянути механізми психологічного захисту, які допомагають зменшити, або навпаки, сприяють розвитку професійного вигорання серед працівників сфери «людина – людина», зокрема серед викладачів закладів вищої освіти.

Варто зауважити, що психологічний захист є одним із найсуперечливіших компонентів у структурі особистості, оскільки одночасно сприяє як стабілізації особистості, так і її дезорганізації, виявляється не лише в разі виникнення надзвичайних обставин, а й у повсякденному житті. Люди перебувають під постійним впливом зовнішнього психічного тиску, який чинить оточення, а механізми психологічного захисту забезпечують зниження потенціалу емоційного напруження, яке може спричинити психічну травму. Якщо механізми психологічного захисту з якої-небудь причини не спрацьовують, то це може сприяти виникненню психічних порушень. Механізми психологічного захисту функціонують у повсякденному досвіді будь-якої людини й залишаються при цьому мотивом поведінки, прихованим від неї самої.

Водночас, психологічний захист виступає як один із проявів взаємодії суб'єкта з оточенням у ситуаціях можливого або наявного неуспіху в діяльності та реалізації потреби бути повноцінною особистістю. Можна стверджувати, що знання концепції захистів і розмаїття захисних механізмів, які використовує особистість в людському бутті, є вирішальним для розуміння індивідуального, внутрішнього світу людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наукові доробки із зазначеної проблематики торкаються передусім розгляду психологічного захисту особистості як спеціальної регулятивної системи стабілізації, яка спрямована на усунення або зведення до мінімуму почуття тривоги, пов'язаного з усвідомленням конфлікту (О. Власова, Р. Грановська, Р. Грачов, Л. Гребеннікова, Н. Каліна, Є. Карпенко, Г. Келлерман, Р. Плутчик, О. Романова, Н. Скіба, Л. Субботіна, Т. Яценко та ін.) [2, с. 230; 8, с. 89]; до «захисних» ознак професійної діяльності через фактори нервово-психічного напруження як чинників прояву

психологічного захисту (С. Безносів, В. Бодров, В. Бойко, Ж. Вірна, Н. Водоп'янова, Є. Ільїн, О. Овчиннікова та ін.) [3, с. 102; 6, с. 64]. Контекст вивчення проблеми прояву психологічного захисту в межах професійної діяльності (В. Капцов, І. Кміть, Л. Крячкова, І. Островська, Т. Павлюк, Т. Работа, Л. Супрун, В. Ташликов, Й. Харді, Л. Юр'єва та ін.) засвідчує недостатній рівень її наукового обґрунтування [1, с. 41; 4, с. 5; 7, с. 154].

Метою дослідження є вивчення особливостей феномену професійного вигорання у педагогів, визначення ролі механізмів психологічного захисту в його виникненні та розвитку.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні професійного вигорання та ролі механізмів психологічного захисту особистості взяли участь 90 педагогів віком від 35 до 55 років, які працюють як мінімум 5-7 років.

З метою дослідження рівня прояву психологічного вигорання було використано методику в авторстві Н. Водоп'янової та О. Старченкова, що ґрунтується на основі моделі синдрому вигорання К. Маслач та С. Джексона, де воно постає у вигляді тривимірної моделі, включаючи виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень [5, с. 93].

За шкалою «емоційне виснаження» високий рівень виявлено у 32,2% педагогів, які характеризуються постійно заниженим емоційним фоном, емоційною та фізичною втомою, байдужістю або емоційним перенасиченням відносно оточення з ознаками драгієвливості та депресивними настроями. Середній рівень мають 54,4% осіб, а низький – 13,4%. У цих опитаних ознаки емоційного виснаження менші за проявами, або ж практично відсутні. Встановлено, що у групу з високим рівнем деперсоналізації увійшли 33,3% осіб, які характеризуються свідомим зменшенням кількості контактів з оточенням, підвищеною драгієвливістю, нетерпимістю в ситуаціях спілкування, вираженням негативізму щодо інших людей. За середнього рівня (56,7%) деперсоналізації також спостерігається зростання негативізму, цинічності щодо оточуючих, що погіршує міжособистісні стосунки з ними.

Стосовно редукції особистих досягнень з'ясовано, що високий рівень мають 38,9% педагогів, середній – 52,2%, низький – 8,9%. За високого рівня респонденти негативно оцінюють себе, свої професійні досягнення та успіхи, применшують цінність своєї діяльності. Отже, всі три виміри емоційного вигорання пов'язані між собою: якщо особа має певний рівень хоча б за однією субшкалою, то й інші так само будуть на цьому ж самому рівні.

Визначення рівня емоційного вигорання вчителів здійснювалося за допомогою методики В. Бойка. Серед педагогів спостерігається значна частина сформованих симптомів емоційного вигорання, особливо у фазах напруження і резистенції [5, с. 146].

Сумарний показник сформованості симптомів фази напруження склав 26,7%, їх відсутність виявилася у 7,7% випадках. Констатуємо, що частина педагогів відчуває емоційну втому у зв'язку з професійною діяльністю, яка впливає на підвищену

тривожність та депресивні настрої. Найбільший відсоток повної (16,6%) або часткової (40,1%) сформованості симптомів емоційного вигорання спостерігається у фазі резистенції. Підкреслимо, що ці педагоги відчувають певне емоційне виснаження, психофізичну перевтому при необхідності комунікувати з оточенням або в разі потреби оперативного виконання своїх професійних обов'язків, що провокує включення захисних психологічних реакцій, певну емоційну відстороненість від інших та від роботи, а це є симптомами неадекватного вибіркового емоційного реагування, проявом розширення сфери економії емоцій та емоційно-моральної дезорієнтації.

Отже, провідними симптомами емоційного вигорання педагогів є: переживання психотравмуючих обставин, неадекватне емоційне реагування, тривога і депресивні настрої, редукція професійних обов'язків та розширення сфери економії емоцій. За допомогою критерію Колмогорова-Смірнова з'ясовано наявність відхилення від нормальних показників за такими шкалами, як: «тривога і депресія» ($Z=0,225$, $p<0,001$), «переживання психотравмуючих обставин» ($Z=0,196$, $p<0,001$), «редукція професійних обов'язків» ($Z=0,262$, $p<0,001$), «неадекватне вибіркоче емоційне реагування» ($Z=0,111$, $p<0,05$), «розширення сфери економії емоцій» ($Z=0,142$, $p<0,001$), «психосоматичні та психовегетативні порушення» ($Z=0,111$, $p<0,001$).

Дослідження механізмів психологічного захисту здійснювалося за допомогою опитувальника «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермана-Конте [5, с. 201]. Аналіз результатів свідчить, що найчастіше у повсякденному житті педагоги використовують такі механізми психологічного захисту, як раціоналізація, компенсація, проєкція, заперечення. Натомість механізми витіснення, заміщення, регресія та реактивне утворення ними використовуються рідше.

Встановлено, що домінуючим механізмом психологічного захисту серед педагогів є раціоналізація (64,4%), що свідчить про їх схильність знімати напругу шляхом знаходження розумного пояснення виконаним вчинкам чи намірам, щоб виправдати себе й отримати прощення, при цьому з мінімальним виявом хвилювань. Частина педагогів (56,7%) використовує компенсацію як механізм психологічного захисту у конфліктних чи фруструючих ситуаціях. Вчителі, які використовують цей психологічний захист, схильні також долати труднощі й досягати високих професійних результатів завдяки серйозній роботі над собою. У 46,7% педагогів спостерігається використання проєкції як механізму психологічного захисту. Тобто, більшість педагогів схильні приписувати свої неприємні думки, почуття та поведінку іншим людям, тим самим перекладаючи власну провину на когось чи на щось за свої недоліки та промахи. Респондентам з цим механізмом психологічного захисту властиві підозрілість, вразливість, впертість, замкнутість, нетерпимість до заперечення, певна ворожість, вони мають загострене почуття несправедливості, досить чутливі до критики та зауважень, при цьому вимогливі до себе й оточуючих, прагнуть досягати високих результатів

у роботі. Як з'ясувалося, 40% осіб використовують в якості механізму психологічного захисту заперечення, що свідчить про відмову усвідомлювати факт існування неприємностей, стресогенних переживань та почуттів.

Також, педагоги користуються такими механізмами психологічного захисту, як заміщення (33,3%) та витіснення (34,4%). Використання заміщення пов'язане з вимогами до професійного іміджу педагога, незважаючи на емоційно-психологічне напруження від щоденного контактування, що змушує стримувати прояви невдоволення, злості, досади й переносити ці почуття на більш доступні чи більш небезпечні об'єкти. Для тих осіб, які використовують витіснення, характерно забувати чи ігнорувати неприємні для себе події та почуття, які вони викликають, для чого потрібно достатньо сили волі та досвіду. Найменш властивими для використання у професійній діяльності педагогів є регресія (25,6%) як повернення до більш примітивних форм поведінки в разі несприйняття реальності, реактивне утворення (20%) як схильність змінювати несприятливі почуття на протилежні.

Отримані емпіричні результати були перевірені за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона з метою вивчення взаємозв'язку між синдромом професійного вигорання педагогів та механізмів психологічного захисту. Встановлено обернені взаємозв'язки між механізмом «раціоналізація» та симптомами емоційного вигорання: «деперсоналізація» ($r_{\text{емп}}=-0,446 > r_{\text{кр}}=0,392$, де $p \leq 0,01$), «загнаність у кут» ($r_{\text{емп}}=-0,416 > r_{\text{кр}}=0,392$, де $p \leq 0,01$) та «неадекватне вибіркоче емоційне реагування» ($r_{\text{емп}}=-0,364 > r_{\text{кр}}=0,302$, де $p \leq 0,05$). Прямий кореляційний зв'язок наявний між симптомами «неадекватне вибіркоче реагування» та «редукція професійних обов'язків» ($r_{\text{емп}}=0,428 > r_{\text{кр}}=0,392$, де $p \leq 0,01$); між симптомами «незадоволеність собою» і «емоційний дефіцит» ($r_{\text{емп}}=0,312 > r_{\text{кр}}=0,302$, де $p \leq 0,05$).

Також обернений взаємозв'язок виявлено між механізмом психологічного захисту заперечення та симптомом емоційного вигорання «переживання психотравмуючих обставин» ($r_{\text{емп}}=-0,569 > r_{\text{кр}}=0,392$, де $p \leq 0,01$), а прямий – із симптомом «емоційно-моральна дезорієнтація» ($r_{\text{емп}}=0,319 > r_{\text{кр}}=0,302$, де $p \leq 0,05$). Обернену залежність виявлено за механізмом психологічного захисту компенсація та симптомом емоційного вигорання «емоційна відчуженість» ($r_{\text{емп}}=-0,328 > r_{\text{кр}}=0,304$, де $p \leq 0,05$). Пряму залежність встановлено із компенсацією та симптомом «невдоволеність собою» ($r_{\text{емп}}=0,549 > r_{\text{кр}}=0,392$, де $p \leq 0,01$).

Проаналізуємо результати опитування щодо домінуючих стратегій психологічного захисту педагогів у спілкуванні за методикою В. Бойка [5, с. 253]. Встановлено, що агресію як стратегію захисту суб'єктної реальності обирають 40% педагогів у своїй діяльності та повсякденному житті. Припускаємо, що такий захист дає змогу респондентам уникати депресивних настроїв, але в той же час вказує на певне психічне нездоров'я, на такі негативні особистісні риси, як егоцентричність, конфліктність, завищену самооцінку, що впливає на адекватність

і результативність їхнього спілкування. Педагоги з агресією в якості психологічного захисту проєктують свої негативні риси на інших, самотверджуються за рахунок знецінення ролі інших, внаслідок чого навчально-виховний процес включає деструктивні конфлікти, маніпуляції чи протистояння.

У 35,6% осіб домінуючою стратегією психологічного захисту суб'єктивної реальності встановлено уникнення, що супроводжується економією емоційних та когнітивних ресурсів та 24,4% респондентів виявляють миролюбність у спілкуванні зі студентами та колегами закладу вищої освіти. Саме цю стратегію можна вважати найбільш прийнятною для спілкування в рамках педагогічної діяльності. Отже, результати опитування показали, що серед педагогів найбільше тих, які використовують стратегію агресивної поведінки, стратегію уникнення, стратегію миролюбності, яка вважається найбільш дієвою у професійному та життєвому спілкуванні.

Для з'ясування рівня задоволеності педагогом змістом та умовами професійної діяльності використано опитувальник діагностики соціальної фрустрованості В. Бойка [7, с. 282].

Як свідчить аналіз результатів, серед педагогів не виявлено тих, хто мав би низький рівень прояву соціальної фрустрованості або її відсутність. Натомість незадоволеність окремими соціальними досягненнями, що відповідає зниженому рівню фрустрованості, зафіксовано у 14,4%, а невизначений рівень фрустрованості мають 22,3% педагогів. Вважаємо, що причин для виникнення і розвитку цього феномену у цих педагогів не так багато, що уможливило адекватне сприйняття ними професійної дійсності. Педагоги виявляють високий рівень соціальної фрустрованості (28,9%). Можемо припустити, що наслідки травм впливають на ріст цього феномену недосягнення бажаного в професії через різноманітні причини їх життя. З огляду на причини, проявами в характері фрустрованого педагога буде спостерігатися негативізм, що проявлятиметься у відносинах та спілкуванні з оточенням.

У підсумку бачимо, що 85,6% респондентів соціально фрустровані. Високі рівні прояву цього феномену зумовлені не так реальним становищем педагогів у соціальних ієрархіях, як неусвідомленням ними досягнутого в різних сферах свого життя. Лише невелика частина педагогів задоволені власною освітою, соціальним становищем, умовами та змістом професійної діяльності, виявляють позитивне

ставлення до оточуючих, свого стилю життя й матеріального становища (знижений рівень соціальної фрустрованості).

Висновки і перспективи подальших наукових пошуків у даному напрямі. За підсумками теоретичного та емпіричного дослідження проблеми вивчення особливостей професійного вигорання в залежності від механізмів психологічного захисту особистості можемо сформулювати такі висновки:

1. Здійснено теоретичний аналіз відомостей про феномен професійного вигорання особистості в науково-психологічній літературі. Охарактеризовано симптоми та детермінанти професійного вигорання особистості. Розкрито сучасні підходи до трактування механізмів психологічного захисту особистості, завдяки чому з'ясовано, що це реакція витіснення зі свідомості інформації, загрозової для емоційного самопочуття людини, що забезпечує регулятивну систему стабілізації особистості.

2. Для дослідження професійного вигорання та механізмів психологічного захисту особистості пропонуються такі методики та опитувальники: методики «Психологічне вигорання» (за Н. Водоп'яною, О. Старченковою); «Діагностика домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні» (за В. Бойком); діагностики рівня соціальної фрустрованості (за В. Бойком); тест емоційного вигорання (за В. Бойком); опитувальник «Індекс життєвого стилю» (за Плутчиком-Келлерманом-Конте).

3. За результатами дослідження встановлено, що частина педагогів відчуває емоційну втому у зв'язку з професійною діяльністю, яка впливає на підвищену тривожність та депресивні настрої. Наявні емоційне виснаження, психофізична перевтома, певна емоційна відстороненість від оточення. Найчастіше вони використовують раціоналізацію, компенсацію, проєкцію, заперечення. Агресію як стратегію захисту обирають менше половини опитаних. Домінуючою стратегією психологічного захисту серед вчителів є уникнення, що супроводжується економією емоційних та когнітивних ресурсів. Більшість респондентів соціально фрустрована, причину чого вбачається у реальному становищі педагогів у соціальних ієрархіях та у недостатньому усвідомленні ними досягнутого в різних сферах свого життя.

У перспективі планується дослідження особливостей професійного вигорання не лише представників освітньої діяльності, а й спеціалістів інших професійних галузей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Ващенко В., Іваненко Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Випуск 40. С. 33-49.
2. Консультативна психологія: навчальний посібник / І. Булах, В. Кузьменко, Е. Помиткін. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. 459 с.
3. Корольчук М. Професійне вигорання працівників освіти: монографія. Київ: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. 304 с.
4. Кошечко Н. Профілактика синдрому «емоційного професійного вигорання» викладача ВНЗ. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогіка*. 2016. Вип. 1. С. 21-28.
5. Мельничук О. Психологічна діагностика: навчальний посібник. К. : Каравела, 2023. 316 с.
6. Мирончук Н. Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. *Теоретичні і методичні засади розвитку і самовдосконалення особистості педагога-новатора в контексті модернізації нової української школи*: зб. наук.-метод. праць / за ред. О. Дубасенюк. Житомир : Вид-во Євенок О.О., 2017. С. 62-67.
7. Основи психологічного консультування: навч. посіб. / Л. Магдисюк, Р. Федоренко. Луцьк : Вежа-Друк, 2022. 360 с.
8. Рибалка В. Психологія розвитку особистісної готовності педагогів до професійної діяльності: методичні рекомендації. Київ : Ін-т педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2023. 160 с.