

СЕКЦІЯ 3 ВІКОВА ТА ПЕДАГОГІЧНА ПСИХОЛОГІЯ

ОСОБЛИВОСТІ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ПЕДАГОГІВ

CHARACTERISTICS OF EDUCATORS' SELF-ACTUALIZATION AND PROFESSIONAL BURNOUT

Для аналізу ефективності професійної діяльності педагогів у школах та вищих навчальних закладах використовуються різні критерії та досліджуються різні чинники, які негативно впливають на продуктивну взаємодію педагога з учнем, здобувачем вищої освіти, з колегами по роботі. Одним із таких чинників є професійна деформація у вигляді емоційного вигорання. Унаслідок теоретичного аналізу проблеми визначено, що терміни «емоційне вигорання» та «професійне вигорання» є синонімами й чітко не поділяються на дослідження станів та відносин працівників. Емоційне вигорання проявляється на зовнішньому рівні у зниженні працездатності та продуктивності, на суб'єктивному рівні – у зниженні самопочуття та суб'єктивного благополуччя. Показники організаційного середовища своєю чергою значимі для збереження продуктивності здоров'я співробітників, оскільки зусилля й емоції педагогів скеровуються або в самоактуалізацію і виконання педагогічної місії, або в боротьбу з тиском організаційного середовища та у проживання стресу й оволодіння ним. Важливість внутрішньої детермінації в регуляції станів педагогів, самоактуалізації як фактору повноцінного функціонування особистості та подолання професійного вигорання визначила мету цього дослідження – вивчити зв'язок самоактуалізації та професійного вигорання в педагогів. Завданнями нашого дослідження є вивчення динаміки процесу вигорання у працівників освіти протягом навчального року; дослідження особливостей самоактуалізації у вчителів та викладачів; класифікування педагогів за рівнем самоактуалізації та вигорання; виділення особливостей взаємозв'язку показників самоактуалізації та вигорання на трьох тимчасових зрізах.

Виявлено, що інтегральний рівень самоактуалізації негативно пов'язаний із рівнем вигорання в педагогів. Педагоги з високим рівнем самоактуалізації більш резистентні до вигорання, ніж педагоги з низьким рівнем самоактуалізації.

Ключові слова: самоактуалізація, професійне вигорання педагогів, емоційне виснаження, синдром емоційного вигорання, дезадаптація.

To analyze the effectiveness of the professional activity of schoolteachers and education specialists in higher education establishments, various criteria are used and various factors of negative impact on the productive interaction of educators with their students and colleagues are investigated. One of these factors is professional deformation in the form of emotional burnout. As a result of the theoretical analysis of the problem, it was determined that the terms "emotional burnout" and "professional burnout" are synonymous and are not clearly divided into the study of the states and working relationships between employees.

Emotional burnout is manifested on the external level in a decrease in work capacity and productivity, on a subjective level – in a decrease in well-being and subjective prosperous. Indicators of the organizational environment, in turn, are significant for maintaining the productivity of employees' health, since the efforts and emotions of educators are directed either through self-actualization and the fulfillment of the pedagogical mission, or through stress management and the fight against the pressure of the organizational environment.

The importance of internal determination in the regulation of educators' states, self-actualization as a factor in the full functioning of the personality and overcoming professional burnout determined the purpose of this study: to study the connection between educators' self-actualization and professional burnout.

The tasks of this study were to study the dynamics of the process of burnout among education workers during the academic year; research on the peculiarities of educators' self-actualization; determination of educators according to the level of self-actualization and burnout and highlighting the peculiarities of the relationship of indicators of self-actualization and burnout at three aspects. It was found that the integral level of self-actualization is negatively related to the level of burnout among educators. Educators with a high level of self-actualization are more resistant to burnout than educators with a low level of self-actualization.

Key words: self-actualization, educators' professional burnout, emotional exhaustion, emotional burnout syndrome, maladaptation.

УДК 159.964

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2022.42.3>

Большакова А.М.

д.психол.н., професор,
завідувач кафедри психології
та педагогіки
Харківська державна академія культури

Віденєєв І.О.

к.психол.н.,
доцент кафедри психології та педагогіки
Харківська державна академія культури

Вступ. Проблематика професійного вигорання привертає увагу фахівців різних напрямів як психологів і фізіологів, так і педагогів. У дослідженнях показано, що тривала дія професійного чи організаційного стресу призводить до несприятливих наслідків. На перших

стадіях з'являється почуття незадоволеності результатами своєї діяльності, тенденція відмовитися від виконання завдань у ситуаціях підвищених вимог, невдач і поразок, потім знижується загальна психічна стійкість організму. Більш віддаленими, але неминучими наслід-

ками стають соматичні захворювання на тлі імунітету, що знижується. З іншого боку, стан війни з Росією, в якому знаходиться українське суспільство, створює стресогенне середовище, перебуваючи в якому, людина втрачає ті ресурси, які заклала в неї природа. Найбільш уразливими є представники професій, що допомагають іншим людям, які частіше за інших відчувають почуття внутрішньої емоційної спустошеності, що пов'язано з постійними соціальними контактами.

Гуманістичні завдання виховання та навчання молодого покоління в силах конструктивно вирішити педагоги, що володіють певними внутрішніми особистісними якостями (альтруїзмом, емпатією, духовними цінностями), що відносяться до своєї професії як до покликання, джерела реалізації потенціалу, що відчувають позитивні емоції [1, с. 402].

Професійна діяльність пред'являє високі вимоги до особистості педагога у зв'язку зі своїм емоційним, когнітивним, комунікативним навантаженням, відповідальністю за результати і самих учнів, великим робочим навантаженням. У разі, коли у педагога недостатньо особистісних ресурсів подолання професійних стресорів, професія не є покликанням, робота не цікава, а лише стомлива, важка, може формуватися комплексний негативний психофізіологічний стан – професійне вигорання. Велика кількість досліджень вигорання педагогів дозволяє розглядати його як один з провідних негативних психофізіологічних станів у педагогічній діяльності. Інтерес до проблеми професійного вигорання педагогів обумовлений складною природою цього феномена та його руйнівним впливом на особистість педагога, учнів та освітній процес загалом. Професійне вигорання – комплексний стан, що охоплює різні сфери особистості, всю психіку – на індивідуальному рівні, в міжособистісних стосунках та організації загалом.

Серед багатьох визначень психічного вигорання ми акцентуємо увагу на такому: психічне вигорання – це механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на надмірну дію, що психотравмує [2, с. 118]. Найбільш вивченою є тема, що стосується професійного стресу вчителів та лікарів, як представників професій, що допомагають. Існує таке визначення феномену, що відноситься до професії педагога: «Синдром психічного вигорання є складним структурно-динамічним утворенням, що формується в процесі педагогічної діяльності і є негативним ефектом професіоналізації». Деякі дослідники вважають, що для опису та дослідження емоційного вигорання немає єдиної пояснюючої концепції. Виділяють низку функціональних закономірностей наскрізного характеру, які

проявляються на всіх рівнях організації особистості. Застосовуючи методологію психічних станів та властивостей, формулюється теза про вигорання як про дезадаптаційний феномен. Психічне вигорання характеризується рядом функцій у процесі професійного становлення особистості, протилежних за напрямом традиційних функцій будь-якого психічного явища: антимотиваційної, антикогнітивної та дерегулятивної. Так вигорання протиставляється системі особистості та системі професійної діяльності.

Феномен вигорання у зв'язку зі своєю складністю та неоднозначністю має безліч корелятивів серед різних внутрішніх особистісних особливостей, станів та якостей, зовнішніх факторів та потребує комплексного підходу до діагностики [3, с. 86]. У сучасній психології існує безліч визначень професійного вигорання. Найбільш поширеним розумінням вигорання є розгляд його як стресової реакції у відповідь на робочі стресори (вигорання – сукупність стійких симптомів, що виявляються в негативних емоційних переживаннях, установках щодо роботи та суб'єктів ділового спілкування). Проте професійне вигорання нетотожне стресу, на думку Л.А. Китаєва-Смика, воно є "вигоранням душі".

Вигорання – більш комплексний стан, ніж стрес, що зачіпає ціннісно-смыслову сферу як екзистенційне явище, тісно пов'язане зі змістом професії та життя. З іншого погляду, вигорання – захисна реакція у вигляді економії емоцій, деформація особистості, функціональний стереотип, що дозволяє людині економно витратити енергетичні ресурси. Вигорання розглядається як системне комплексне явище (В.О. Орел, І.А. Курапова). Вигорання – стан, що проявляється на різних рівнях: індивідуальному, міжособистісному, груповому та в різних сферах: когнітивної, емоційної, поведінкової; системний феномен, що охоплює всі структурні рівні особистості: соціально-психологічний, особистісний, мотиваційний, регулятивно-ситуаційний. У найбільш загальному вигляді під професійним вигоранням педагогів розуміється системний, комплексний негативний психофізіологічний стан, що включає стресові прояви, захисну реакцію у формі економії емоцій, зміни ставлення до себе, навколишнім і професії, екзистенційні прояви (втрату сенсу, цінності професійної діяльності).

Важлива роль регуляції стану професіонала належить внутрішньої детермінації. Ряд авторів підкреслюють важливість внутрішніх детермінантів у регуляції станів педагогів. Так, наприклад, неузгодженість у мотиваційній сфері є детермінантою професійного вигорання та призводить до втрати відчуття сенсу професійної діяльності. І, навпаки, певні характеристики ціннісно-смыслові, морально-ду-

ховної сфер можуть сприяти резистентності особистості педагога до розвитку вигорання. Самоактуалізація може бути одним із факторів подолання вигорання у педагогів.

У західній психології самоактуалізація розглядається в роботах К. Гольдштейна (як фундаментальний процес у кожному організмі), К.Р. Роджерса (як процес реалізації людиною потенціалу з метою стати повноцінно функціонуючою особистістю), А. Маслоу (як прагнення самовтілення людини, до актуалізації закладених потенцій, прагненням ідентичності, коли людина може бути тим, ким може бути). Важливими особливостями розуміння самоактуалізації у вітчизняній психології є визначення самоактуалізації через категорію спрямованості та активності суб'єкта. На думку А.В. Брушлинського, найважливіша з усіх якостей людини – бути суб'єктом – «творцем власної історії, вершником свого життєвого шляху», ініціювати та здійснювати практичну діяльність, спілкування, поведінку, пізнання, споглядання та інші види специфічно людської активності (творчої, моральної) та добиватися необхідних результатів. У контексті цього підходу самоактуалізація сприймається як процес становлення людини суб'єктом власної життєдіяльності.

Ми розглядаємо самоактуалізацію як сукупність якостей особистості, цінностей, що становлять внутрішній потенціал, що детермінує резистентність особистості до негативних психофізіологічних станів у професійній діяльності.

У сучасній психології широко досліджується взаємозв'язок самоактуалізації з вигоранням у педагогів (О.І. Бабич, М.В. Агапова, J.R. Malanowski, P.H. Wood). Зазначається, що самоактуалізація – одне із найбільш значних системоутворюючих особистісних ресурсів подолання вигорання в педагогів. Потреба самоактуалізації, пов'язані з нею духовні цінності є чинниками, регулюючими стан педагогів (сприяють резистентності педагогів до вигорання).

Рівень вигорання взаємопов'язаний із особливостями прояву самоактуалізації у структурі особистості. Синдром вигорання педагогів пов'язаний з особливостями прояву самоактуалізації (чим сильніше вигорання, тим нижчий рівень самоактуалізації, і навпаки), що підтверджується дослідженнями західних психологів, які виявили негативні кореляції інтегрального показника самоактуалізації за методикою Шострома (Personal Orientation Inventory) зі шкалами Maslach burnout inventory у педагогів. Незважаючи на велику кількість досліджень професійного вигорання та самоактуалізації, недостатньо вивченою залишається проблема самоактуалізації педагогів щодо регуляції професійного вигорання.

Мета нашого дослідження – вивчити зв'язок самоактуалізації з професійним вигоранням у педагогів. Гіпотези дослідження: 1) педагоги з високим рівнем самоактуалізації більш резистентні до професійного вигорання, ніж педагоги із середнім та низьким рівнями самоактуалізації; 2) існує зворотний зв'язок між самоактуалізацією та вигоранням у педагогів. Предметом дослідження став взаємозв'язок професійного вигорання педагогів вищої школи та рівнем самоактуалізації.

Завдання дослідження:

1. Описати динаміку вигорання у освітян протягом навчального року.
2. Дослідити особливості самоактуалізації у вчителів та викладачів.
3. Диференціювати педагогів за рівнем самоактуалізації та вигорання.
4. Описати особливості взаємозв'язку показників самоактуалізації та вигорання на трьох тимчасових зрізах.

Учасники дослідження. У дослідженні взяли участь 80 осіб: 40 вчителів середньої школи (35 жінок та 5 чоловіків віком від 28 до 61 років, зі стажем роботи від 4 та до 36 років) та 40 викладачів ВНЗ м. Харкова (30 жінок та 10 чоловіків у віці від 27 до 60 років, зі стажем від 3 до 35 років).

Методики. Для збирання емпіричних даних використовувався комплекс методик для діагностики професійного вигорання, вивчення його структурно-функціональних особливостей: Опитувальник МВІ К. Маслач у адаптації Н.Є. Водоп'янової та Є.С. Старченкова (2001); «Емоційне вигорання» В.В. Бойка (1999). Самоактуалізація педагогів досліджувалась за допомогою «Самоактуалізаційного тесту» – прототипу методики Personal Orientation Inventory – POI Е. Шострома (1963) в адаптації Л.Я. Гозмана (1995).

Виклад основного матеріалу дослідження. У роботі використовувалися методи статистичного аналізу даних у пакеті SPSS for Windows 12.0 та Microsoft Office Excel 2003: аналіз достовірності відмінностей за допомогою U-критерію Манна-Уїтні, критерію Вілкоксона, кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Спірмена), кластерний аналіз.

Дослідження проходило у три етапи: показники вигорання та самоактуалізації у вчителів та викладачів діагностувалися на початку, у середині та наприкінці навчального року, вигорання аналізувалося на трьох тимчасових зрізах, самоактуалізація – на одному, тому що не виявлено достовірних відмінностей між показниками самоактуалізації на трьох часових зрізах.

В результаті дослідження отримано, що відсоток освітян з високим рівнем показників ЕВ (емоційного виснаження, деперсоналізації, редукції персональних досягнень), фаз

(тривожної напруги, резистентії, виснаження) та симптомів вигорання зростає від початку до кінця навчального року ($p < 0,01$). Загалом викладачі вузу більш резистентні до розвитку показників ($p < 0,05$), фаз та симптомів вигорання ($p < 0,01$), ніж вчителі шкіл.

У викладачів вузів вищий інтегральний показник самоактуалізації ($U=572$, $p < 0,05$) та спонтанності ($U=578$, $p < 0,05$), ніж у вчителів, у проявах інших показників самоактуалізації у вчителів та викладачів не виявлено статистично значимих відмінностей що дозволяє розглядати прояви самоактуалізації у педагогів загалом.

В результаті кластерного аналізу (Hierarchical cluster analysis) у групі педагогів було отримано три підгрупи.

Для освітян I підгрупи характерний високий рівень самоактуалізації. У педагогів проявляється здатність жити сьогоднішнім, пережити справжній момент життя у всій повноті, а не як фатальний наслідок минулого чи підготовку до майбутнього «справжнього життя». Педагоги здатні відчувати нерозривність минулого, сьогоднішнього, майбутнього, бачити життя цілісним; їм властивий внутрішній локус контролю, незалежність, прагнення керуватися у житті власними цілями, принципами. У педагогів цієї підгрупи встановлено низький рівень вигорання.

У II підгрупу увійшли педагоги із середнім рівнем самоактуалізації. При середньому рівні всіх показників самоактуалізації у педагогів найбільше виражені спонтанність, самоповага, самоприйняття, що свідчить про здатність до природної, незапланованої заздалегідь поведінки, поваги до себе, прийняття себе такими, як є. У педагогів цієї підгрупи середній рівень вигорання.

У III підгрупу увійшли педагоги з низьким рівнем самоактуалізації. При порівняно низьких показниках у педагогів найменш виражений аспект підтримки, що свідчить про те, що у педагогів високий рівень залежності, конформності, несамостійності, зовнішній локус контролю. У педагогів цієї підгрупи високий рівень вигорання.

Таким чином, найбільш резистентні протягом навчального року до розвитку вигорання педагоги з високим рівнем самоактуалізації, тоді як найбільші показники вигорання у педагогів з низьким рівнем самоактуалізації (відмінності статистично значущі при $p < 0,01$).

У педагогів з низьким, середнім та високим рівнями самоактуалізації протягом навчального року інтегральний рівень самоактуалізації негативно пов'язаний із вигоранням ($r=-0,7$). У педагогів I та III підгруп виявлено велику кількість значних негативних кореляційних зв'язків між показниками самоактуалізації та рівнями

вигорання на трьох тимчасових зрізах ($p < 0,01$). Серед корелятив вигорання у педагогів з високим рівнем самоактуалізації протягом навчального року виділяються: уявлення про природу людини ($r=-0,6$), креативність ($r=-0,6$), підтримка ($r=-0,6$), сензитивність ($r=-0,6$). Чим сильніше прояви незалежності в цінностях і поведінці педагога від впливів ззовні, незалежності у вчинках, прагнення керуватися в житті своїми цілями, принципами, неохильність до зовнішнього впливу, схильність сприймати природу іншої людини як позитивну, рефлексувати свої потреби, почуття, творча спрямованість, тим вони більш резистентні до вигорання.

У педагогів II підгрупи отримано мало кореляційних зв'язків вигорання із показниками самоактуалізації. Вигорання пов'язане з уявленням про природу людини в середині навчального року ($r=-0,5$), спонтанністю на початку ($r=-0,5$), у середині ($r=-0,5$) та наприкінці навчального року ($r=-0,5$). У педагогів із низьким рівнем самоактуалізації пізнавальні потреби ($r=-0,7$), спонтанність ($r=-0,8$), ціннісні орієнтації ($r=-0,5$) негативно корелюють із вигоранням. Чим більш виражені у педагогів цінності, властиві особистості, що самоактуалізується, прагнення до придбання знань про навколишній світ, здатність спонтанно, безпосередньо висловлювати свої почуття та емоції, можливість не прорахованої заздалегідь поведінки, тим нижчі показники вигорання у педагогів.

Синдром професійного вигорання в педагогів як стан особистості, що виникає в процесі професійної діяльності, являє собою складний процес орієнтації особистості у власному інтраіндивідуальному просторі, що містить психоконституційні особливості й суб'єктивно-особистісне ставлення до професійної діяльності, яке виявляється в порушенні аутоідентифікації особистості, злитті із середовищними впливами на основі емоційної залученості [4, с. 178].

Висновки з проведеного дослідження. Проведене дослідження дає підстави для таких висновків:

1) Професійне вигорання є системним, комплексним та динамічним станом. У педагогів прояви фаз, симптомів та показників вигорання посилюються від початку до кінця навчального року.

2) Загалом у викладачів вузу нижчі показники вигорання та вищий рівень самоактуалізації та спонтанності, ніж у вчителів, що може бути пов'язано з особливостями професійної діяльності та спілкування, організації праці в ЗВО та у школі та внутрішніми детермінантами педагогічної діяльності (мотивацією, спрямованістю, цінностями і смислами) вчителів та викладачів.

3) Найбільш резистентні протягом навчального року до розвитку професійного вигорання педагоги з високим рівнем самоактуалізації, тоді як найбільші показники вигорання у педагогів із низьким рівнем самоактуалізації.

4) Інтегральний рівень самоактуалізації негативно пов'язані з рівнем вигорання в педагогів.

Сукупні результати дослідження зумовлюють необхідність аналізу зовнішніх (діяльнісних) та внутрішніх (особистісно-психологічних) факторів, що пояснюють встановлений феномен значно більшої схильності вчителів загальноосвітніх шкіл, ніж викладачів ВНЗ, до професійної дезадаптації у вигляді синдрому емоційного вигорання. Такий підхід дозволить, на наш погляд, розглянути самоактуалізацію в аспекті саморегуляції як чинника подолання вигорання в педагогічній діяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 2001. Vol. 52. P. 397-422.
2. Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія. Педагогічні науки»*. 2017. № 1 (13). С. 118–125.
3. Купер К.Л., Дэйв Ф.Дж., О'Драйсколл М.П. Организационный стресс. Теории, исследования и практическое применение: пер. с англ. М.: Гуманитарный Центр, 2007. 336 с.
4. Підлипняк І. Ю., Дука Т. М. Професійне вигорання педагогів: профілактика та подолання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*: зб. наук. праць. К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2019. Випуск 69. С. 175-179.