ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД МЕХАНІЗМІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ

Кононова Марина Миколаївна
доктор педагогічних наук, доцент, доцент кафедри психології
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Кононов Богдан Сергійович,
викладач
Полтавський державний медичний університет

Полова Діана Олександрівна
магістрантка
Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Досвід показує, що професійна діяльність, залежно від сфери її застосування, може супроводжуватися інтенсивним спілкуванням (з клієнтами, колегами по роботі, керівництвом), чималою кількістю емоційно напружених ситуацій з різних причин, емоційною напругою як у випадку виконання посадових обов'язків, так і у разі необхідності розв'язання конфліктних ситуацій. Необхідність встановлення довірливих відносин з оточенням, а також потреба у збереженні власного спокою та в управлінні своїми емоціями у діловому спілкуванні потребує від особистості помітних зусиль та витрат енергії. Це призводить до зниження ефективності діяльності, суб'єктної задоволеності нею, зумовлює негативне відношення до праці та організації, а у складних випадках – супроводжується помітним погіршенням психофізичного здоров'я і загальної якості життя, що є ознаками професійного вигорання.

З огляду на це, варто розглянути механізми психологічного захисту, які допомагають знизити потенціал емоційного напруження, яке може спричинити психічну травму, або навпаки, сприяють розвитку професійного вигорання серед працівників сфери «людина – людина», зокрема серед викладачів закладів вищої освіти (якщо вони з якої-небудь причини не спрацьовують, то це може сприяти виникненню психічних порушень).

Здійснений теоретичний аналіз відомостей про феномен професійного вигорання особистості в науково-психологічній літературі [1; 2; 3; 4; 6; 7] дозволяє зробити висновки, що це: реакція на пролонгований стрес внаслідок напруженої взаємодії між навколишнім середовищем і особистісними характеристиками, що супроводжується повним або частковим виключенням емоційної, фізичної та когнітивної енергії у відповідь на деякі психотравмуючі дії, що проявляється у симптомах особистісної відстороненості, емоційного та розумового виснаження, фізичного стомлення та зниженням інтересу та задоволення від власної професійної діяльності, підвищеною схильністю до

соматичних захворювань. Професійне вигорання протікає в кілька стадій: від помірних, нетривалих ознак в легкій формі, що виражені легкою турботою про себе, до більш регулярних і затяжних симптомів, які важче піддаються корекції, і нарешті – до появи ознак та симптомів хронічного характеру, що можуть викликати фізичні та психологічні проблеми [7].

Науково-теоретичні розвідки показують, що серед детермінантів виникнення професійного вигорання особистості головними є невідповідність між внутрішніми ресурсами та професійними вимогами, а також типові зовнішні чинники, що характеризують особливості професійної діяльності, та внутрішні чинники, що стосуються індивідуальних характеристик саме професіоналів.

Згідно досліджень С. Джексон, М. Кононової, К. Маслач, О. Мірошниченко, А. Пайнс, П. Патрік, Х. Фрейденбергер, В, Шебанова, А. Шиделко та інших, професійне вигорання спеціалістів характеризується вираженою сукупністю симптомів порушення в психічній, соматичній і соціальних сферах життя людини [2; 3; 4, с. 11-13; 5]. Відповідно, їх усі науковці розподіляють на кілька груп: фізичні (стомленість, виснаження, зміна маси тіла, безсоння, незадовільний загальний стан здоров'я та ін.), емоційні (нестача емоцій, байдужість, безпорадність, агресивність, дратівливість, тривога, депресія, відчуття провини, зниження самооцінки, редукція професійних досягнень, збільшення деперсоналізації своєї чи інших та ін.), інтелектуальні (зниження інтересу до нових теорій та ідей у роботі, апатія, втрата смаку та інтересу до життя, надання переваги стандартним шаблонам, байдужість до новин та ін.), поведінкові (зниження продуктивності діяльності, байдужість до неї та їжі, нещасні випадки, виправдання вживання тютюну, алкоголю, ліків та ін.), соціальні (низька соціальна активність, зниження інтересу до дозвілля, соціальні контакти обмежуються роботою, відчуття ізоляції, відчуття нестачі підтримки) симптоми.

Вивчення сучасних підходів (В. Бойко, В. Бассін, Ф. Березін, В. Воловик, В. Рожнов, В. Ротенберг, В. Ташликов, З. Фрейд, В. Шебанова, Г. Шулдик та ін.) до трактування механізмів психологічного захисту особистості дозволило з'ясувати, що це реакція витіснення зі свідомості інформації, загрозливої для емоційного самопочуття людини, що забезпечує регулятивну систему стабілізації психічного і фізичного здоров'я особистості.

Основною ознакою механізмів психологічного захисту є неусвідомлюваний характер, похідність від емоцій (страху, гніву, радості, печалі, прийняття, відрази, очікування, здивування).

Серед різноманітності відомих класифікацій механізмів психологічного захисту варто звернути увагу на такі: за мірою примітивності (Н. Мак-Вільямс); за характером фрустраторів, проти яких спрямовані захисні механізми; за успішністю/неуспішністю (В. Шебанова); за конструктивністю; за рівнем зрілості; за рівнем переробки і зміни інформації (B. Grzegolowska); у залежності від рівня викривлення в сфері сприймання і оцінки, дезадаптації поведінки і міри активності особистості [5; 8; 9].

Найчастіше різновидами психологічного захисту вважають: заперечення, придушення, раціоналізацію, витіснення, проекцію, деперсоналізацію, відчуження, ідентифікацію, компенсацію, сублімацію, катарсис і регресію.

У психологічній літературі механізми психологічного захисту розглядаються як такі, що тісно пов'язані з механізмами копінг-поведінки і характеризуються як найважливіші форми адаптаційних процесів та реагування індивідів на стресові ситуації. Основна відмінність полягає в тому, що захист вважається внутрішньоособистісним процесом, що відбувається на підсвідомому рівні, а процеси психологічного подолання розглядаються як взаємодія з оточуючим середовищем, тобто контрольована, цілеспрямована [1; 5; 8; 9].

У межах означеної вище проблематики проводилося наукове дослідження з визначення впливу механізмів психологічного захисту на виникнення і розвиток професійного вигорання, учасниками якого стали 90 педагогів ЗВО зі стажем, як мінімум, 5-7 років (вік від 35 до 55 років).

Експериментальні дані за методикою Н. Водоп'янової та О. Старченкової показують, що у більшості опитаних наявні середні рівні вираження за всіма трьома шкалами професійного вигорання: емоційним виснаженням, деперсоналізацією та редукцією особистих досягнень. У той же час, високий рівень емоційного виснаження мають 32,2 % опитаних нами педагогів, що свідчить про їх постійно занижений емоційний фон, емоційну та фізичну втому, байдужість або емоційне перенасичення, дратівливість та депресивні настрої. Середній рівень мають 54,4 %, а низький – лише 13,4 % респондентів, у яких, відповідно, ознаки емоційного виснаження менші за проявами, або ж практично відсутні. Виявлено 33,3 % педагогів з високим рівнем деперсоналізації, 56,7 % із середнім рівнем та лише незначну частину із низьким рівнем. Стосовно редукції особистих досягнень з'ясовано, що високий рівень мають 38,9 % педагогів, середній – 52,2 %, низький 8,9 %. Помічено, що якщо особа має високий рівень хоча б за однією субшкалою, то й інші теж знаходяться на високому рівні (те ж саме із середнім та низьким рівнями).

За допомогою методики В. Бойка визначено, що найбільший відсоток повної (16,6 %) або часткової (40,1 %) сформованості симптомів емоційного вигорання педагоги ЗВО мають у фазі резистенції, зокрема за такими симптомами, як неадекватне вибіркове емоційне реагування, розширення сфери економії емоцій та емоційно-моральна дезорієнтація. Вивчення результатів показало також, що у фазі виснаження переважно сформованими (8,9 %) є симптоми психосоматичних та психовегетативних порушень, симптоми емоційного дефіциту, що свідчить про психофізичну перевтому педагогів та відповідні їх відчуття. У 17,7 % осіб симптоми емоційного вигорання у фазі напруження знаходяться на стадії формування, а у 9 % вони вже сформовані, тож частина опитаних нами педагогів відчуває емоційну втому у зв'язку з професійною діяльністю, що впливає на підвищену тривожність та депресивні настрої.

Аналіз домінуючих механізмів психологічного захисту педагогів ЗВО за опитувальником «Індекс життєвого стилю» Плутчика-Келлермана-Конте показав, що найчастіше у своєму повсякденному житті педагоги використовують

такі механізми психологічного захисту, як раціоналізація (64,4 %) і компенсація (56,7 %), проекція (46,7 %) та заперечення (40 %). Натомість механізми витіснення (34,4 %), заміщення (33,3 %), регресія (25,6 %) та реактивне утворення (20 %) педагогами ЗВО використовуються рідше. Отже, для педагогів важливо керуватися логічними установками і маніпуляціями у різноманітних напружених ситуаціях, вони схильні в разі невдач і втрат переключити увагу на щось нейтральне, позитивне, а також долати труднощі і досягати високих професійних результатів завдяки серйозній роботі над собою. Але нерідко респонденти схильні приписувати свої неприємні думки, почуття та поведінку іншим людям, тим самим перекладаючи власну провину на когось чи на щось за свої недоліки і промахи, а також в якості психологічного захисту можуть відмовлятися визнавати факт існування неприємностей, стресогенних переживань та почуттів.

Аналіз домінуючої стратегії психологічного захисту в спілкуванні педагогів методики В. Бойка засвідчив, що агресію як стратегію захисту обирають трохи менше половини опитаних (40 %). Негативним наслідком є те, що ці педагоги проектують свої негативні риси на інших, самостверджуються за рахунок знецінення ролі інших, внаслідок чого навчально-виховний процес включає деструктивні конфлікти, маніпуляції чи протистояння. У 35,6 % респондентів домінуючою стратегією психологічного захисту встановлено уникнення, що супроводжується економією емоційних та когнітивних ресурсів, та лише 24,4 % респондентів виявляють миролюбність у спілкуванні зі студентами та колегами закладу вищої освіти (готовність до співпраці, партнерства, схильність іти на компроміси і шукати конструктивний вихід із конфліктних ситуацій).

Дослідження рівня соціальної фрустрованості педагогів за методикою В. Бойка показало, що більша частина респондентів соціально фрустрована (85,6 %), причину чого ми вбачаємо не так у реальному становищі педагогів у соціальних ієрархіях, як у не достатньому усвідомленні ними досягнутого в різних сферах свого життя. Лише невелика частина опитаних педагогів ЗВО (14,4 %) задоволені власною освітою, соціальним становищем, умовами та змістом професійної діяльності, виявляють позитивне ставлення до неї та колег тощо (знижений рівень соціальної фрустрованості).

У наукових джерелах знаходимо твердження, що корисними щодо зниження ризику остаточного вигорання є механізми протидії виникненню синдрому професійного вигорання, заходи профілактики і корекції його негативних виявів. Джерелами інформації, на думку вченої, стають просвітницька, психодіагностична, тренінгова робота, а також пошук резервного потенціалу оволодіння навичками релаксації. Це можуть бути допомога експерта, доброзичливого колеги; самоспостереження, самодіагностика, самооцінка; дослідження за психодіагностичними методиками [3, с. 118].

Отже, науково-дослідна робота увінчалася отриманням важливих емпіричних даних, корисних як для розуміння самого факту професійного вигорання у педагогів, так і для практичних психологів, які зможуть використати

результати при плануванні та організації профілактично-корекційної роботи в ЗВО.

Список літератури:

1. Білаш С.М., Кононов Б.С. Роль особистісного фактору у розвитку професійного вигорання медичних працівників. *Психологічні детермінанти професійного розвитку та самоактуалізації особистості : монографія*. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка. 2022. С. 145-181.

2. Булах В. П. Синдром професійного вигорання як складний психофізіологічний феномен. *Медсестринство.* 2015. № 4. С. 47-51.

3. Кононова М. М. Упередження професійного вигорання дефектологів як передумова їх професійного розвитку. *Наукові записки. Серія : Педагогічні науки.* 2018. Випуск 173. С. 116-119.

4. Мірошниченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах: начально-методичний посібник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. 155 с. (Рівн. ін-т. підвищ. кваліфікац. пед. кадрів) : Уклад.: Н. Ю. Новоселецький. Рівне, 1996. 356 с.

5. Михальська Ю. А., Ренке С. О. Особливості механізмів психологічного захисту особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 30. С. 417–427.

6. Поляничко О. М., Єланська Д. В. Психологічні чинники професійного вигорання фітнес-тренерів. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості : зб. наук. матеріалів Міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф. (27-28 квітня 2021 р., м. Полтава)*. Полтава, 2021. С. 239-242.

7. Походенко С. В. Синдром професійного вигорання у педагогічних працівників. *Педагогіка і психологія. Вісник АПН України. Вища школа. Комплект*. 2009. № 4. С. 75-87.

8. Шебанова В. І. Проблематика механізмів психологічного захисту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2012. Вип. 37. С. 246–249.

9. Шиделко А. В. Науково-теоретичні грані психологічного захисту особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. серія психологічна*. 2018. Вип. 1. С. 87-94.