

УДК 159.9:373.2.011.3-051

Структура самоствавлення у вихователів з різними рівнями сформованості професійного вигорання

Колтунович Т. А.

Статтю присвячено дослідженню взаємозв'язку професійного вигорання та самоствавлення і його компонентів у вихователів дошкільних навчальних закладів. Визначено провідні та базові компоненти самоствавлення, що здійснюють найбільш значущий вплив на різних етапах формування вигорання. Виявлено наявність двостороннього впливу досліджуваних феноменів один на одного: вигорання впливає на погіршення саморозуміння та зростання самозвинувачення; тоді як на формування вигорання значущий вплив мають очікуване відношення від інших, низькі показники аутосимпатії та самоповаги). Емпірично доведено припущення про існування взаємозв'язку між вигоранням і самоствавленням та його компонентами і про детермінованість професійного вигорання на різних етапах його сформованості не тільки окремими складовими самоствавлення, але і їх відповідною структурною організацією.

Ключові слова: професійне вигорання, самоствавлення, аутосимпатія, самовпевненість, самозвинувачення, самоінтерес, самокерівництво, самоповага.

Статья посвящена исследованию взаимосвязи выгорания и самоотношения и его компонентов у воспитателей дошкольных учебных заведений. Определены ведущие и базовые компоненты самоотношения, осуществляющие наиболее значимое влияние на разных этапах формирования выгорания. Выявлено наличие двустороннего влияния исследуемых феноменов друг на друга: выгорания влияет на ухудшение самопонимания и рост самообвинения, тогда как на формирование выгорания оказывают влияние ожидаемого отношения от других, низкие показатели аутосимпатии и самоуважения). Эмпирически доказано предположение о существовании взаимосвязи между выгоранием и самоотношением и его компонентами, а также о детерминированности профессионального выгорания на разных этапах его сформированности не только отдельными составляющими самоотношения, но и их соответствующей структурной организацией.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, самоотношение, аутосимпатия, самоуверенность, самообвинение, самоинтерес, саморуководство, самоуважение.

The article deals with the research of the relationship between burnout and the self-attitude and its components at the pre-school teachers. On the basis of the study was identified the self-attitude leading and basic components, which making the most significant impact on different stages of burnout. Discovered the presence of two-way influence of phenomena: the burnout affects growth and self-understanding in self-incrimination; whereas the most significant influence on the formation of burnout have a attitude from other persons, low self-esteem and auto-sympathy). Empirically proven the assumptions about the existence of the relationship between the burnout and the self-attitude and its components and determination of burnout at different stages of its formation not only individual components of self-attitude but also by the corresponding structural organization of the components of self-attitude.

Key words: professional burnout, self-attitude, auto-sympathy, self-confidence, self-interest, self-acceptance, self-blame, self-supervision, self-esteem.

Формування когнітивної й емоційної оцінки фахівцем самого себе, своїх досягнень, ставлення до себе в цілому, у наш час здійснюється в умовах невизначеності ціннісних орієнтацій, відсутності чітких і стійких параметрів ставлення до себе.

Трансформаційні процеси в державі й освітній її ланці зокрема, ставлять перед фахівцями нові завдання щодо підвищення рівня їхньої професійної свідомості та компетентності, конкурентоспроможності та мобільності на ринку праці, що вимагає неабияких витрат особистісних ресурсів і часу. Наслідками подібної ситуації часто стають зростання емоційної напруги та тривожності, порушення відчуття особистісного благополуччя, зміна уявлень педагога про себе як про суб'єкта професійної діяльності, поява дисонансу між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», внутрішньоособистісні конфлікти, редуковане ставлення до подій навколишнього життя та їхня інтерпретація за допомогою стереотипних трафаретів, погіршення психосоматичного здоров'я тощо.

У сучасній психологічній науці відсутній єдиний підхід до визначення феномена ставлення людини до себе, не зважаючи на те, що він активно досліджується як вітчизняними, так і зарубіжними дослідниками (К. Абульханова-Славська, Б. Ананьєв, О. Асмаковець, В. Бехтерєв, Л. Божович, Л. Гозман, У. Джеймс, О. Камінська, Х. Каплан, І. Кон, С. Куперсміт, О. Лазурський, О. Леонт'єв, У. Марвел, К. Роджерс, М. Розенберг, С. Рубінштейн, Н. Сарджвеладзе,

О. Смирнова, О. Спиркін, В. Столін, С. Панталеєв, Л. Терлецька, І. Чеснокова; Р. Уайлі, Л. Уеллс, Л. Фестінгер, Д. Ходж і ін.). Його сутність розкривається з допомогою таких психологічних категорій як «установка» (Д. Узнадзе), «аттитюд» (С.Куперсміт, М.Розенберг), «соціальна установка» (І. Кон, Н. Сарджвеладзе), «ставлення» (В. М'ясищев), «особистісний смисл» (О. Леонт'єв), «самоповага» (Х.Каплан, І.С.Кон, Х.Маркус, В.Ф.Сафін), «інтегральна самооцінка» (Р. Бернс, М. Розенберг), «самооцінка» (З. Кузьміна, М. Лісіна) й ін.

Будучи одним із важливих центральних утворень особистості, регулятором її поведінки, самоставлення задіяне в усіх проявах емоційного ставлення людини до світу, впливає на стабільність зв'язків із середовищем, формує її внутрішнє індивідуальне середовище розвитку (М. Непочатова, 2012, В. Столін, 1985; С. Панталеєв, 1991), відіграє важливу роль у процесі відновлення і збереження психосоматичного здоров'я. М. Сарджвеладзе (1989) вказує на важливість самоставлення для самосприйняття, самовираження, самореалізації, саморегуляції і самоконтролю; збереження внутрішньої стабільності та континуальності «Я», психологічного захисту, інтракомунікації тощо [6, с. 174-194].

У позитивній площині самоставлення створює головні умови для формування саморегуляції, самоактуалізації та саморозвитку, а у негативній – призводить до втрати людиною внутрішнього «Я», відчуття власної ідентичності, до неможливості успішної реалізації, порушень у міжособистісній взаємодії, перешкоджає успішній соціальній адаптації, сприяє формуванню професійних деформацій і професійного вигорання. Останнє автор тлумачить як багатовимірний, пов'язаний з роботою процес, який виникає на різних етапах професійної діяльності та характеризується поступовою втратою спеціалістом емоційної, розумової і соматично-фізичної енергійності, життєвої наснаги під впливом пролонгованого професійного стресу, що проявляється у симптомах психоемоційного виснаження, пригнічено-депресивного настрою, хронічної втоми, безсонні, зловживанні психоактивними речовинами, цілковитій втраті інтересу до роботи й спілкування та відсутності задоволення від них, цинізму, й, у крайніх проявах, суїцидальності.

На думку В. Бойка (1999), самоставлення – психологічне утворення, що взаємодіє з самопізнанням, саморегуляцією та самоконтролем, і проявляється у самооцінці особистості й емоційному ставленні до себе; один із внутрішніх чинників, що сприяє формуванню синдрому емоційного вигорання [2].

Як чинник, що протидіє формуванню професійного вигорання, розглядають позитивне самоставлення Н. Водоп'янова (2005), А. Густелева (2009), О. Смирнова (2009) й ін. [3; 4; 7].

Досліджуючи вигорання педагогів, Н. Андреева (2011) доводить, що вчитель, який вигорас, неуспішний у взаємовідносинах, не здатний прийняти себе, своє теперішнє, внутрішньо конфліктний і тільки вибудована ним гармонійна система ставлень може знизити рівень професійного вигорання [1].

Не дивлячись на велику кількість досліджень з вище окресленої проблеми, не достатньо вивченим залишається вплив самоставлення та його компонентів на формування професійного вигорання, зокрема подібні дослідження відсутні серед вихователів дитячих навчальних закладів (надалі ДНЗ). Актуальність проблеми та її недостатня наукова розробка визначили мету презентованого у цій публікації наукового доробку, яка полягає у виявленні взаємозв'язку між самоставленням та професійним вигоранням у вихователів ДНЗ. Для досягнення мети було сформульовано такі завдання: виявити характер взаємозв'язків між самоставленням і його компонентами та фазами і симптомами вигорання; розкрити функціональну роль компонентів самоставлення у формуванні професійного вигорання вихователів.

Психометричний інструментарій дослідження склали: «Методика діагностики рівня емоційного вигорання» В. Бойка, яка дає можливість дослідити синдром як динамічну модель у рамках процесуального підходу та побачити повну картину вигорання за трьома фазами і дванадцятьма симптомами [9, с. 276-279] й «Опитувальник самоставлення» В. Століна та С. Панталеєва [8, с. 141-170], який дозволяє виявити складові самоставлення на трьох його рівнях, що відрізняються за ступенем узагальненості: на рівні глобального самоставлення; самоставлення, диференційованого за самоповагою, аутосимпатією, самоінтересом та очікуванням ставлення до себе; та на рівні конкретних дій (готовності до них) по відношенню до власного «Я»: самовпевненість, ставлення інших, самоприйняття, самокерівництво, самопослідовність, самозвинувачення, самоінтерес, саморозуміння.

Обробка результатів здійснювалась на аналітичному та структурному рівнях і включала: методи описової статистики, порівняльний, кореляційний та структурний аналізи, методи кореляційного відношення, «полярних груп» (Дж. Фланагана) та «експрес- χ^2 » (А. Карпова) [5].

У дослідженні взяло участь 408 вихователів ДНЗ м. Чернівці та Чернівецької області. Середній вік досліджуваних – 32,16 років; стаж – 9,9 років.

Як видно з таблиці 1, яка демонструє узагальнені результати за «Методикою діагностики рівня емоційного вигорання» В. Бойка, вибіркоче середнє підсумкового показника сформованості вигорання становить 127,05 б. При цьому вираження показників за цією шкалою не тяжіє до крайніх значень (від 19 до 281 балів.), та, у відповідності до інтерпретації результатів, відображає несформованість фази «напруга» (33,78 б.), зумовленої виснажливою

постійністю чи посиленням психотравмуючих чинників, початковий етап формування фази «виснаження» (38,97 б.), яка супроводжується падінням загального енергетичного тону та ослабленням нервової системи, та заключний етап формування фази «резистенція» (54,22 б.), що характеризується опором зростаючому стресу.

Таблиця 1

Розподіл респондентів за структурно-динамічними показниками професійного вигорання (N = 408)

Симптоми та фази вигорання	Рівні сформованості вигорання та його компонентів (у%)				Домінування симптому (у%)
	М	високий (сформований/а)	середній (на стадії формування)	низький (не сформований/а)	
переживання психотравмуючих обставин	10,73	29,17	23,04	47,80	18,39
недоволення собою	6,27	5,64	17,90	76,47	3,19
загнаність у кут	6,55	12,75	17,90	69,37	9,07
тривога і депресія	10,23	21,82	25,74	52,45	14,22
фаза напруга	33,78	12,50	28,68	58,82	–
неадекватне вибіркове емоційне реагування	15,76	53,44	29,66	16,92	35,79
емоційно-моральна дезорієнтація	11,50	30,15	25,25	44,61	14,22
розширення сфери економії емоцій	12,03	34,56	22,06	43,39	24,51
редукція професійних обов'язків	14,87	45,59	29,17	25,25	35,79
фаза резистенція	54,22	38,97	43,87	17,14	–
емоційний дефіцит	9,91	21,57	32,36	46,08	11,52
емоційне відчуження	10,96	22,06	30,40	47,55	12,26
особистісне відчуження	8,28	15,69	22,80	61,52	11,28
психосоматичні та психовегетативні порушення	9,80	19,61	24,51	55,89	13,97
фаза виснаження	38,97	13,97	34,56	51,47	–
підсумковий показник сформованості вигорання	127,05	18,88	43,14	37,99	–

Примітка: М – середнє значення.

Загалом по вибірці три фази вигорання сформовано у 4,17 % респондентів, дві – у 11,28 %, одна – у 30,40 %, жодної – у 14,46 %. Хоча б одна фаза сформована у 45,84 % респондентів, у 70,59 % респондентів хоча б одна фаза перебуває на етапі формування; у 4,66 % – усі три фази перебувають на стадії формування, у 26,96 % – дві, у 38,97 % – одна. Високий рівень сформованості професійного вигорання виявлено у 18,87 %, середній – у 43,14 %, низький – у 37,99 % респондентів.

Використовуючи метод «полярних груп», вибірку за підсумковим показником сформованості вигорання було розділено на 3 групи (по 60 респондентів кожна): з високим рівнем професійного вигорання (ВРВ), середнім (СРВ) і низьким (НРВ).

У таблиці 2 продемонстровано узагальнені результати за шкалами «Опитувальника самоставлення» в трьох групах.

Таблиця 2
Середні арифметичні та дисперсії складових самоствавлення у групах респондентів з різними рівнями сформованості професійного вигорання

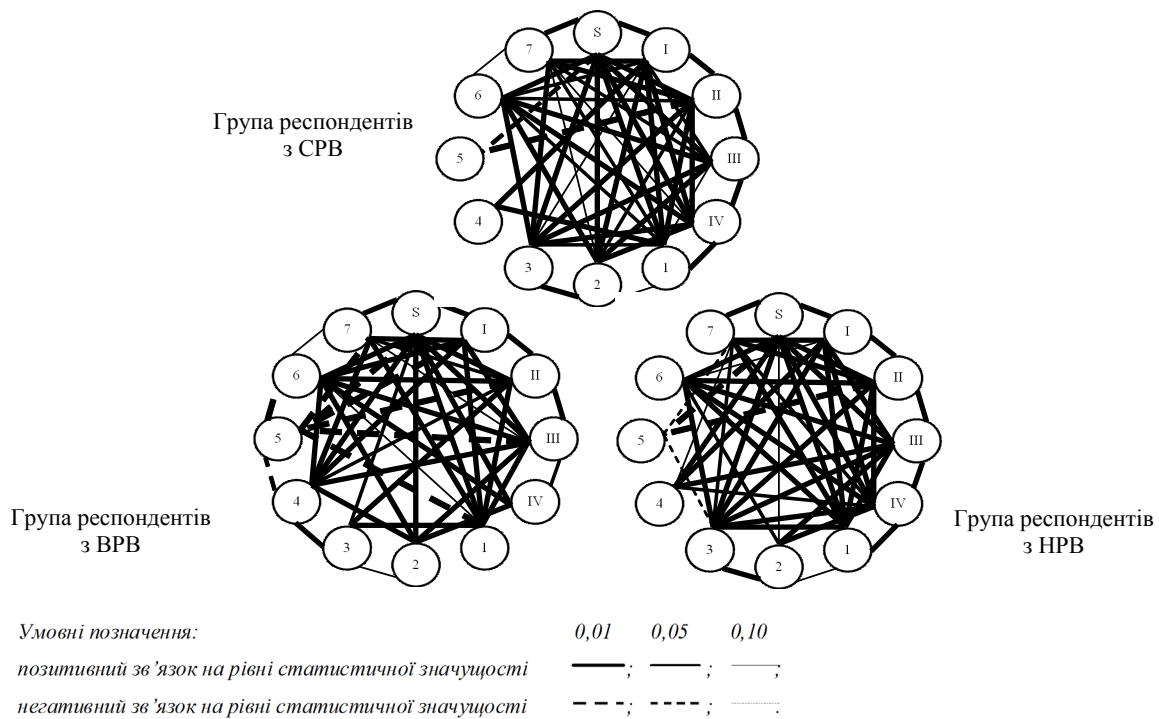
Шкали самоствавлення	Групи респондентів					
	з ВРВ		з СРВ		з НРВ	
	М	D	М	D	М	D
глобальне самоствавлення	64,53	265,82	66,10	256,04	68,31	163,88
самоповага	53,40	595,11	57,36	590,43	71,23	393,66
аутосимпатія	58,13	374,18	64,92	386,25	66,70	613,79
очікуване відношення від інших	35,56	443,13	51,74	803,60	63,06	655,21
самоінтерес	70,00	551,87	72,49	603,94	69,37	892,65
само впевненість	53,16	239,05	55,89	543,65	59,91	467,45
ставлення інших	44,41	461,67	52,75	814,82	57,06	853,77
самоприйняття	68,46	563,08	70,48	699,48	68,50	668,79
самокерівництво	62,49	569,08	59,56	348,47	64,88	453,05
само звинувачення	63,69	671,68	50,26	580,18	41,33	722,11
самоінтерес	56,79	866,09	65,89	736,34	72,72	744,71
само розуміння	51,08	621,61	53,60	678,84	74,38	302,90

Примітка: ВРВ – група респондентів з високим рівнем сформованості професійного вигорання, СРВ – з середнім, НРВ – з низьким; М – середнє значення, D – дисперсія.

Проведений однофакторний дисперсійний аналіз Крускала-Уолліса, вказує на наявність достовірних відмінностей між трьома групами респондентів за шкалами: самоповага ($N = 13,1681$, $p = 0,0014$), очікуване відношення від інших ($N = 16,8768$, $p = 0,0002$), само звинувачення ($N = 13,7299$, $p = 0,0010$) і само розуміння ($N = 23,0840$, $p = 0,0000$). Відтак, віра у власні сили, здібності, самостійність, оцінка своїх можливостей, вміння контролювати власне життя і бути послідовним, розуміти себе, очікування позитивного ставлення до себе оточуючих більш виражені у вихователів з НРВ, ніж з ВРВ. У останніх переважає само звинувачення, що проявляється у звинуваченні себе, в актуалізації психологічних захистів у формі осуду, формуванні внутрішньої напруги, у відчутті неможливості задоволення основних потреб.

Для більш детального аналізу зв'язку між змінними, що досліджуються, було проведено кореляційний аналіз. Зважаючи на значну кількість виявлених взаємозв'язків, було проаналізовано тільки найбільш значущі. Усі коефіцієнти кореляції, окрім тих, що вказують на зв'язок вигорання та само звинувачення, зворотні. Тобто, зростання у вихователів відчуття емоційної виснаженості, втоми, спустошеності, викликаних професійною діяльністю; нівелювання професійних досягнень, порушення професійних комунікацій, незадоволення собою як професіоналом і власною професійною діяльністю, цинічне ставлення до учасників навчально-вихованого процесу, психосоматичні захворювання, сприйняття умов професійної діяльності та міжособистісних стосунків як психотравмуючих, супроводжуються зростанням само звинувачення: бачення у собі переважно недоліків, низької самооцінки, роздратування, глузування із себе, винесення собі вироку; зниження глобального відчуття «за» по відношенню до себе, віри у власні сили, здібності, самостійності, контрольованості життя, розуміння себе, очікуваного позитивного ставлення з боку оточуючих тощо.

Для інтерпретації даних на структурному рівні було проаналізовано матриці інтеркореляцій, на основі яких побудовано структурограми самоствавлення (рис. 1), розраховано структурні індекси (табл. 3), визначено базові й провідні компоненти самоствавлення, гомо-/гетерогенність структур.



I – самоповага, II – аутосимпатія, III – очікування відношення від інших; IV – самоінтерес; 1 – самовпевненість, 2 – ставлення інших, 3 – самоприйняття, 4 – самокерівництво; 5 – самозвинувачення; 6 – самоінтерес; 7 – саморозуміння; ВРВ – група респондентів з високим рівнем сформованості професійного вигорання, СРВ – з середнім, НРВ – з низьким.

Рис. 1. Структура самоствавлення у трьох групах респондентів

Аналіз структурограм свідчить про те, що для структури самоствавлення респондентів з ВРВ характерна більша кількість статистично значущих зворотних зв'язків, що свідчить про меншу її інтегрованість; тоді як структура самоствавлення у групі респондентів з СРВ більш інтегрована, ніж у двох інших групах.

Подальші розрахунки та отримані в їхньому результаті показники ступеня когерентності, дивергентності й організованості структур, засвідчують відсутність значущих відмінностей між визначеними індексами (табл. 3).

Таблиця 3

Міра організованості структурограм самоствавлення у респондентів з різними рівнями сформованості професійного вигорання

Групи респондентів	Структурні індекси		
	ІКС	ІДС	ІОС
з високим рівнем професійного вигорання	108	23	85
з середнім рівнем професійного вигорання	122	5	117
з низьким рівнем професійного вигорання	123	9	114

Примітка: ІКС – індекс когерентності структури; ІДС – індекс дивергентності структури, ІОС – індекс організованості структури

Розраховані вагові коефіцієнти, вказують на те, що у структурі самоствавлення вихователів з ВРВ основними системотворчими компонентами виступають глобальне самоствавлення ($W = 26$), самозвинувачення ($W = |-23|$), яке працює на роз'єднання структури, й очікуване відношення від інших ($W = 21$), у структурі вихователів з СРВ – самоповага ($W = 27$), самоінтерес ($W = 25$), глобальне самоствавлення ($W = 25$), у структурі вихователів з НРВ – аутосимпатія ($W = 28$), самоінтерес ($W = 28$) та очікуване відношення від інших ($W = 27$). За А. Карповим, найбільш значущу роль у формуванні професійного вигорання відіграють ті компоненти структури, які одночасно є і провідними, і базовими: глобальне самоствавлення у вихователів з ВРВ та очікуване відношення від інших у вихователів з НРВ.

Ймовірно, що формуванню професійного вигорання сприяють зниження рівня аутосимпатії, самоінтересу, самоповаги та підвищення рівня самозвинувачення.

Аналіз матриць кореляцій самотавлення виявив їхню якісну гетерогенність ($\chi^2_{\text{емп.}} \neq \chi^2_{\text{кр.}}$) у трьох групах респондентів ($\chi^2_{\text{емп.}} = -0,35, -0,29, 0,57$, при $\chi^2_{\text{кр.}} = 0,73$), тобто можна говорити про те, що зростання рівня сформованості професійного вигорання супроводжується значними внутрішніми змінами у структурі самотавлення. Отже, компоненти самотавлення є сенситивними до зміни рівня сформованості професійного вигорання. Відтак, вони не тільки реагують на нього, але й можуть бути причиною зміни його рівня.

Для встановлення детермінаційних зв'язків між досліджуваними змінними було застосовано метод кореляційного відношення. Визначені коефіцієнти вказують на те, що не всі компоненти самотавлення здійснюють вплив на вигорання та навпаки. Різною є і сила впливу, що засвідчує складність і взаємність зв'язків між досліджуваними конструктами. Наприклад, коефіцієнти \square самоповага – вигорання ($\square = 0,310$) та \square вигорання – самоповага ($\square = 0,305$) вказують на те, що вигорання здійснює менший вплив на самоповагу, ніж самоповага на вигорання. У результаті проведених підрахунків більшість із визначених коефіцієнтів, що є індикаторами детермінації вигорання з боку компонентів самотавлення, виявилися статистично достовірними на рівні $p \leq 0,01$. Зважаючи на чималу кількість виявлених коефіцієнтів, було проаналізовано тільки ті, сила зв'язку яких з вигоранням вища за слабку (0,1 – 0,3). Отже, формування вигорання зумовлене у 15,3 % випадків помірним впливом очікуваного негативного ставлення від інших, низькими показниками аутосимпатії (у 12,8 % випадків) та самоповаги (у 9,6 % випадків). Водночас вигорання впливає у 16,5 % випадків на погіршення саморозуміння та у 9,2 % – на ріст самозвинувачення.

Отримані результати дозволяють говорити про існування значущих зв'язків між вигоранням і компонентами самотавлення та є емпіричним аргументом на користь висновку про детермінованість вигорання певною структурною організацією останнього.

Представлений доробок охоплює лише окремі аспекти озвученої проблеми та потребує подальшого дослідження, зокрема, дослідження взаємозв'язків вигорання вихователів з іншими особистісними утвореннями й характеристиками, розробки й апробації програми його психопрофілактики та корекції.

Literatura

1. Andreyeva N. Yu. Ego-identichnost' v strukture professional'nogo vygoraniya pedagogov : diss... kand. psikholog. nauk : 19.00.07 / Andreyeva Natal'ya Yur'yevna. – Chelyabinsk, 2011. – 177 s.
2. Boyko V. V. Sindrom «emotsional'nogo vygoraniya» v professional'nom obshchenii / V. V. Boyko. – SPb. : Piter, 1999. – 105 s.
3. Vodop'yanova N. Ye. Sindrom vygoraniya : diagnostika i profilaktika / N. Ye. Vodop'yanova, Ye. S. Strachenkova. – SPb. : Piter, 2008. – 336 s.
4. Gusteleva A. N. Lichnostnyye faktory ustoychivosti k sindromu vygoraniya v professii uchitelya : avtoref. diss. na soiskaniye uchen. stepeni kand. psikholog. nauk : spets. 19.00.03. «Psikhologiya truda, inzhenernaya psikhologiya, ergonomika (psikhologicheskoye nauki)» / Alla Nikolayevna Gusteleva. – Khabarovsk, 2009. – 21 s.
5. Karpov A. V. Zakonomernosti strukturnoy organizatsii refleksivnykh protsessov / A. V. Karpov // Psikhologicheskyy zhurnal. – 2006. – T. 27. – № 6. – S. 18–28.
6. Sardzhveladze N. I. Samootnosheniye lichnosti / N. I. Sardzhveladze // Psikhologiya samosoznaniya : khrestomatiya po sotsial. psikhologii lichnosti / sost. D. Ya. Raygorodskiy. – Samara : Izd. dom «BAKHRAKH-M», 2007. – S.174-194.
7. Smirnova O. B. Razvitiye samootnosheniya v strukture Ya-kontseptsii uchitelya nachal'nykh klassov : diss. ... kand. psikholog. nauk : 19.00.03 / Smirnova Ol'ga Borisovna – M., 2009. – 234 s.
8. Stolin V. V. Oprosnik samootnosheniya / V. V. Stolin, S. R. Pantileev // Praktikum po psikhodiagnostike : Psikhodiagnosticheskiye materialy / [pod red. A. A. Bodaleva, I. M. Karlinskoy, S. R. Pantileeva, V. V. Stolina]. – M. : Izd-vo Mosk. un-ta, 1988. – S. 123–130.
9. Fetiskin N. P. Sotsial'no-psikhologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malykh grupp / N. P. Fetiskin, V. V. Kozlov, G. M. Manuylov. – M. : Psikhoterapiya, 2009. – 544 s.