

УДК 159.944.4:943

DOI: 10.15587/2313-8416.2015.52134

СТРУКТУРНА ОРГАНІЗАЦІЯ ПАТТЕРНІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАХИСТУ ТА КОПІНГУ У ВИХОВАТЕЛІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ

© Т. А. Колтунович

Статтю присвячено актуальній проблемі сучасної системи освіти – професійному вигоранню вихователів. Емпірично доведено припущення про існування зв'язку між професійним вигоранням, копінг-стратегіями та механізмами психологічного захисту, про детермінованість вигорання на різних етапах його формування відповідною структурною організацією копіngu та психологічного захисту; визначено їхні провідні та базові компоненти

Ключові слова: вихователі, професійне вигорання, синдром вигорання, механізми психологічного захисту, копінг-стратегії, долаюча поведінка

The article deals with the actual problem of modern education system – preschool teachers' professional burnout. Assumptions about the existence of the relationship between professional burnout, coping strategies and mechanisms of psychological defenses; about the determination of burnout at different stages of its formation according to the structural organization of coping and psychological defenses were empirically proven, and their leading and basic components were defined

Keywords: preschool teachers, professional burnout, burnout syndrome, mechanisms of psychological defenses, coping strategies, coping behavior

1. Вступ

В умовах глобальної кризи, безперервної зміни дійсності та нагального реформування усіх сфер суспільного життя, сучасний фахівець потрапляє до лещат гоніння у напрямі виживання, перманентного особистісного та професійного стресу, напруги та психоемоційного перенавантаження, які стають причиною його дезадаптації і формування синдрому професійного вигорання. Останнє автор тлумачить як процес поступової втрати суб'єктом емоційної, розумової та соматично-фізичної енергійності, життєвої наснаги під впливом пролонгованого стресу в професійній сфері, що проявляється у симптомах емоційного виснаження, пригнічено-депресивного настрою, хронічної втоми, цинізму, цілковитої втрати інтересу до роботи, спілкування та відсутності задоволення від них, у безсонні, вживанні психоактивних речовин, іноді в суїцидальності. Зважаючи на складні наслідки професійного вигорання для вигорілої особистості та її оточення, актуальності набирає проблема психологічної адаптації фахівця до кризових умов, що може здійснюватися з допомогою копінг-стратегій чи механізмів психологічного захисту.

2. Аналіз літературних даних і постановка проблеми

Проблема взаємозв'язку професійного вигорання зі стратегіями подолання і механізмами пси-

хологічного захисту знайшла відображення у працях як вітчизняних, так і зарубіжних вчених [1–10]. Проте, отримані науковцями результати досліджень вказують на існування доволі суперечливих даних щодо зв'язку між досліджуваними конструктами та професійним вигоранням, складовими і рівнями сформованості останнього. Також варто вказати на той факт, що, не зважаючи на активні дослідження феноменів копіngu, захисту і вигорання у представників різних професійних, вікових і статевих груп, залишається ще чимало прогалин. Зокрема, про що свідчить здійснений нами аналіз наукових праць з означеної проблематики, вона практично не досліджувалася серед вихователів дошкільних навчальних закладів (далі – ДНЗ).

3. Мета та задачі дослідження

Мета запропонованого наукового доробку полягає у вивченні й описі взаємозв'язку професійного вигорання, копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту у вихователів ДНЗ.

Мету статті конкретизовано у таких завданнях:

1. Визначення рівня сформованості професійного вигорання у вихователів ДНЗ.

2. Виявлення найбільш характерних для вихователів з різними рівнями сформованості професійного вигорання стратегій подолання та механізмів захисту.

3. Визначення взаємозв'язків між досліджуваними конструктами.

4. Виокремлення базових і провідних копінг-стратегій та механізмів психологічного захисту на кожному етапі формування професійного вигорання вихователів.

5. Виявлення структур психологічного захисту та копіngu у вихователів з різними рівнями професійного вигорання.

4. Емпіричне дослідження особливостей структурної організації копіngu та психологічного захисту у вихователів з різними рівнями професійного вигорання

4.1. Вибірка та діагностичний інструментарій дослідження

У дослідженні взяло участь 408 вихователів ДНЗ м. Чернівці та Чернівецької області. Середній вік досліджуваних – 32 років, стаж – 10 років. Вибірка гомогенна.

З метою з'ясування особливостей взаємозв'язку між професійним вигоранням, його складовими та механізмами психологічного захисту і стратегіями подолання було застосовано «Методику діагностики рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка, авторську анкету «Особливості професійного вигорання вихователів», «Методику діагностики типологій психологічного захисту» Р. Плутчика, адаптовану Л. І. Вассерманом, О. Ф. Єршовим, О. Б. Клубовою й ін.) та методику Н. С. Ендлера, Дж. А. Паркера «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях», адаптовану Т. Л. Крюковою [12]. Обробка результатів включала методи описової статистики, кореляційний, порівняльний та структурний аналізи, метод «полярних груп» Дж. Фланагана, метод «експрес- χ^2 » (А. В. Карпов), метод кореляційного відношення.

вану Л. І. Вассерманом, О. Ф. Єршовим, О. Б. Клубовою й ін.) та методику Н. С. Ендлера, Дж. А. Паркера «Копінг-поведінка в стресових ситуаціях», адаптовану Т. Л. Крюковою [12]. Обробка результатів включала методи описової статистики, кореляційний, порівняльний та структурний аналізи, метод «полярних груп» Дж. Фланагана, метод «експрес- χ^2 » (А. В. Карпов), метод кореляційного відношення.

4.2. Вивчення структурно-динамічних особливостей професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів

Як видно з табл. 1, яка демонструє узагальнені результати за «Методику діагностики рівня емоційного вигорання» В. Бойка, вибіркове 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.), зумовленою виснажливою постійністю чи посиленням психотравмуючих чинників, початковий етап формування фази «виснаження» (38,97 б.), яка супроводжується падінням загального енергетичного тону й 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	М	Рівні сформованості вигорання та його компонентів (у %)		
		високий (сформований/а)	середній (на стадії формування)	низький (не сформований/а)
переживання психотравмуючих обставин	10,73	29,17	23,04	47,80
невдоволення собою	6,27	5,64	17,90	76,47
загнаність у кут	6,55	12,75	17,90	69,37
тривога і депресія	10,23	21,82	25,74	52,45
фаза напруга	33,78	12,50	28,68	58,82
неадекватне вибіркове емоційне реагування	15,76	53,44	29,66	16,92
емоційно-моральна дезорієнтація	11,50	30,15	25,25	44,61
розширення сфери економії емоцій	12,03	34,56	22,06	43,39
редукція професійних обов'язків	14,87	45,59	29,17	25,25
фаза резистенція	54,22	38,97	43,87	17,14
емоційний дефіцит	9,91	21,57	32,36	46,08
емоційне відчуження	10,96	22,06	30,40	47,55
особистісне відчуження	8,28	15,69	22,80	61,52
психосоматичні та психовегетативні порушення	9,80	19,61	24,51	55,89
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

Виходячи з отриманих за результатами методики та анкети даних, високий рівень професійного вигорання визначено у 18,87 %, середній – у 43,14 %, низький – у 37,99 % респондентів.

Застосування методу «полярних груп», дало змогу розділити вибірку за підсумковим показником сформованості вигорання на 3 групи (по 60 респондентів кожна, N=180): з високим рівнем про-

фесійного вигорання (BPB), середнім (CPB) і низьким (HPB).

4. 3. Особливості механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій у вихователів

Як видно з табл. 2, респонденти з різними рівнями професійного вигорання тією чи іншою мірою використовують усі, виділені у методиках, механізми психологічного захисту та копінг-стратегії.

Таблиця 2

Значення середніх і дисперсії шкал психологічного захисту та копінг-поведінки респондентів з різними рівнями професійного вигорання

Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії	Групи респондентів					
	з ВРВ		з СРВ		з НРВ	
	М	D	М	D	М	D
заперечення	76,50	573,22	78,03	493,61	77,51	506,62
витіснення	61,58	790,57	54,84	864,26	42,91	1031,79
регресія	72,35	533,28	66,98	595,24	50,95	1082,57
компенсація	79,50	568,02	67,89	759,94	61,85	968,31
проекція	70,69	761,74	62,67	682,35	50,73	844,39
заміщення	63,58	767,69	58,10	659,73	42,96	603,70
інтелектуалізація	65,65	636,80	54,16	764,26	51,05	894,16
реактивне утворення	82,85	617,10	80,76	726,60	75,98	949,68
проблемно-орієнтована копінг-стратегія	54,88	48,11	55,08	64,01	56,31	66,51
емоційно-орієнтована копінг-стратегія	48,77	54,34	44,46	42,70	40,09	94,31
копінг-стратегія, орієнтована на уникнення	45,69	95,58	46,25	58,35	47,02	55,98
копінг-стратегія відволікання	19,88	29,95	20,17	19,82	20,15	18,79
копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки	16,54	14,42	16,73	14,59	17,55	8,88

Результати застосування однофакторного дисперсійного аналізу *Крускала-Уолліса* вказують на наявність статистично значущих відмінностей між групами респондентів з ВРВ і НРВ за шкалами «витіснення» ($p \leq 0,05$), «компенсація», «проекція» та «емоційно-орієнтованою копінг-стратегією» ($p \leq 0,01$), а між групами респондентів з ВРВ і СРВ та НРВ – за шкалами «регресія» і «заміщення» ($p \leq 0,01$). Тобто, вихователі з ВРВ для зняття тривожності, напруги, фрустрації застосовують як незрілі, так і зрілі МПЗ: «заміщення» (звернення гніву, агресії на більш слабкий живий чи неживий об'єкт чи на себе), «регресію» (перехід на більш ранні стадії розвитку для зниження напруги, тривожності та ін.), «проекцію» (приписування іншим різних негативних якостей, що слугує основою для їх неприйняття та самоприйняття на цьому фоні), «компенсацію», яка є онтогенетично найпізнішим і когнітивно складним механізмом захисту, який свідомо використовується (стримування відчуття суму, горя з приводу реальної чи уявної втрати, нестачі, неповноцінності, що включає в себе такі механізми як надкомпенсацію, ідентифікацію, фантазію) і «витіснення» (активне, мотивоване усунення чого-небудь зі свідомості, яке зазвичай проявляється у вигляді мотивованого забування чи ігнорування). Крім того, їм властиве пасивне занурення в емоційні переживання з приводу стресової ситуації, внутрішня напруга, стурбованість, розгубленість, зосередження на власних недоліках і нездатності вирішити проблему більш властиві респондентам з ВРВ. Ймовірно, що, з одного боку, «емоційно-орієнтована копінг-

стратегія» через свої продуктивні складові (можливість емоційного розвантаження, інтраперсональної атрибуції відповідальності за те, що відбувається, і контролю за майбутнім) допомагає вихователям захищати свою психіку від несприятливого впливу професійного вигорання (особливо у ситуаціях, коли джерело стресу невідоме чи у людини немає знань, умінь, реальних можливостей зменшити його [13]), що підвищує ресурси психологічного подолання. Проте, з іншого боку, саме емоційна фіксація не дозволяє гнучко здійснювати подолання, спрямоване на вирішення проблеми, внаслідок чого емоційна напруга особистості зростає та призводить до розвитку психосоматичних розладів і деструктивної поведінки, посилюючи професійне вигорання. Тобто, вихователям з ВРВ властива спрямованість на врегулювання емоційної реакції, а не на те, щоб вирішити проблему чи змінити ситуацію, яка її викликала. Відтак, можна припустити, що вигорючи, вихователі схильні до використання малопродуктивних стратегій, які ускладнюють вирішення професійних труднощів і, фактично, виступають одним із чинників високого рівня професійного стресу, що визначає розвиток професійного вигорання.

Розрахована рангова кореляція (*r-Spearman*) демонструє наявність статистично значущих різноспрямованих кореляційних зв'язків помірної сили між досліджуваними змінними. Виходячи з мети дослідження, було проаналізовано тільки найбільш статистично значущі зв'язки, виявлені між фазами вигорання, підсумковим показником його сформо-

ваності та копінг-стратегіями і механізмами психологічного захисту.

Найменша кількість взаємозв'язків наявна у групі респондентів з СРВ. Варто вказати на існування позитивного статистично значущого взаємозв'язку ($p \leq 0,05$) між «підсумковим показником сформованості вигорання» та «проекцією» ($r_s = -0,278$) і «реактивними утвореннями» ($r_s = 0,271$). Такий результат узгоджується з самим процесом формування професійного вигорання, коли фахівці, які піддані йому, не усвідомлюють тих негативних змін, які з ними відбуваються.

У групі респондентів з НРВ виявлено прямі статистично значущі кореляційні зв'язки між «підсумковим показником сформованості вигорання», фазою «резистенція» та «заміщенням» ($r_s = 0,358$ і $0,335$, відповідно, $p \leq 0,01$). Тобто, формування професійного вигорання, прагнення відгородити себе від неприємних впливів, від стресових зовнішніх обставин супроводжується розрядкою подавлених негативних емоцій на більш доступних чи менш небезпечних об'єктах, ніж ті, які викликали ці негативні емоції. Також наявні зворотні статистично значущі взаємозв'язки між «підсумковим показником сформованості вигорання» та «копінг-стратегією відволікання» ($r_s = -0,374$, $p \leq 0,01$), що дозволяє говорити про те, що зростання професійного вигорання в цілому, байдужості у стосунках і виправдання такої поведінки супроводжується відволіканням чи переключенням думок на інші, більш важливі теми.

У групі вихователів з ВРВ виявлено найбільшу кількість статистично значущих кореляційних зв'язків між досліджуваними конструктами. Слід зазначити, що більшість кореляційних зв'язків між фазою «напруга», її компонентами та психологічними захистами у цій групі респондентів зворотні. Тобто, чим вище напруга, відчуття тупику, тим нижчою є «компенсація» ($r_s = -0,348$, $p \leq 0,01$, та $-0,431$, $p \leq 0,001$, відповідно), тобто знижується можливість знаходження задля збереження позитивної самооцінки альтернативних успіхів у іншій сфері, тоді як зростання виснаження, навпаки, супроводжується зростанням «компенсації» ($r_s = 0,442$, $p \leq 0,001$).

«Підсумковий показник сформованості вигорання», фази «напруга» та «виснаження» негативно корелюють з «проблемно-орієнтованою копінг-стратегією» ($r_s = -0,361$, $p \leq 0,01$) та «копінг-стратегією пошуку соціальної підтримки» ($r_s = -0,552$, $p \leq 0,001$), тобто тотальна напруга, деперсоналізація та висна-

ження фахівця супроводжуються зниженням його спроможності аналізувати проблеми, шукати рішення, планувати, розподіляти час, мобілізувати ресурси, а також звертатися за допомогою та підтримкою до інших.

Також прямі статистично значущі взаємозв'язки виявлено між «підсумковим показником сформованості вигорання», фазами «резистенція» та «виснаження» і «заміщенням» ($r_s = 0,396$, $p \leq 0,01$; $r_s = -0,400$, $p \leq 0,01$ та $r_s = 0,452$, $p \leq 0,001$, відповідно) та «інтелектуалізацією» ($r_s = 0,392$, $p \leq 0,01$; $r_s = 0,327$, $p \leq 0,05$ та $r_s = 0,434$, $p \leq 0,001$, відповідно). Це означає, що виникнення цинічного ставлення до інших, прагнення відгородитися від неприємних впливів і тотальне виснаження супроводжується перенесенням негативних емоцій з недоступних об'єктів на більш доступні та прагненням раціонально інтерпретувати ситуацію.

Узагальнивши, можна констатувати:

- 1) наявність взаємозв'язків між професійним вигоранням і механізмами психологічного захисту та цілеспрямованим подоланням стресових ситуацій;
- 2) відмінності виявлених взаємозв'язків у респондентів трьох груп.

4. 4. Особливості структурної організації психологічного захисту та копінг-стратегій у вихователів з різними рівнями професійного вигорання

Перехід на структурний рівень аналізу й інтерпретації даних пов'язаний з можливістю більш глибоко дослідити професійне вигорання вихователів і виявити його специфічні особливості. З цією метою було використано два взаємопов'язаних і взаємодоповнюючих методи: метод знаходження матриць інтеркореляцій, на основі яких було побудовано відповідні структурограми (рис. 1), та метод визначення індексів структурної організації (табл. 3).

Як видно з рис. 1, найменш інтегрована структурограма механізмів психологічного захисту та стратегій подолання у групі респондентів з СРВ. Варто зауважити, що визначені структурні індекси (табл. 3) теж вказують на більшу дезінтегрованість структури у цій групі: ІОС (29) у 2,8 разів нижчий, ніж у респондентів з ВРВ (82), та у 2,9 разів, ніж у респондентів з НРВ (84). Це свідчить про низькі адаптаційні можливості вихователів, у яких професійне вигорання тільки формується, та відповідає сутності процесу «горіння».

Таблиця 3

Міра організованості структур механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій у респондентів з різними рівнями професійного вигорання

Структурні індекси	Значення індексів у групах респондентів		
	з ВРВ	з СРВ	з НРВ
індекс когерентності структури (ІКС)	101	33	85
індекс дивергентності структури (ІДС)	19	4	1
індекс організованості структури (ІОС)	82	29	84

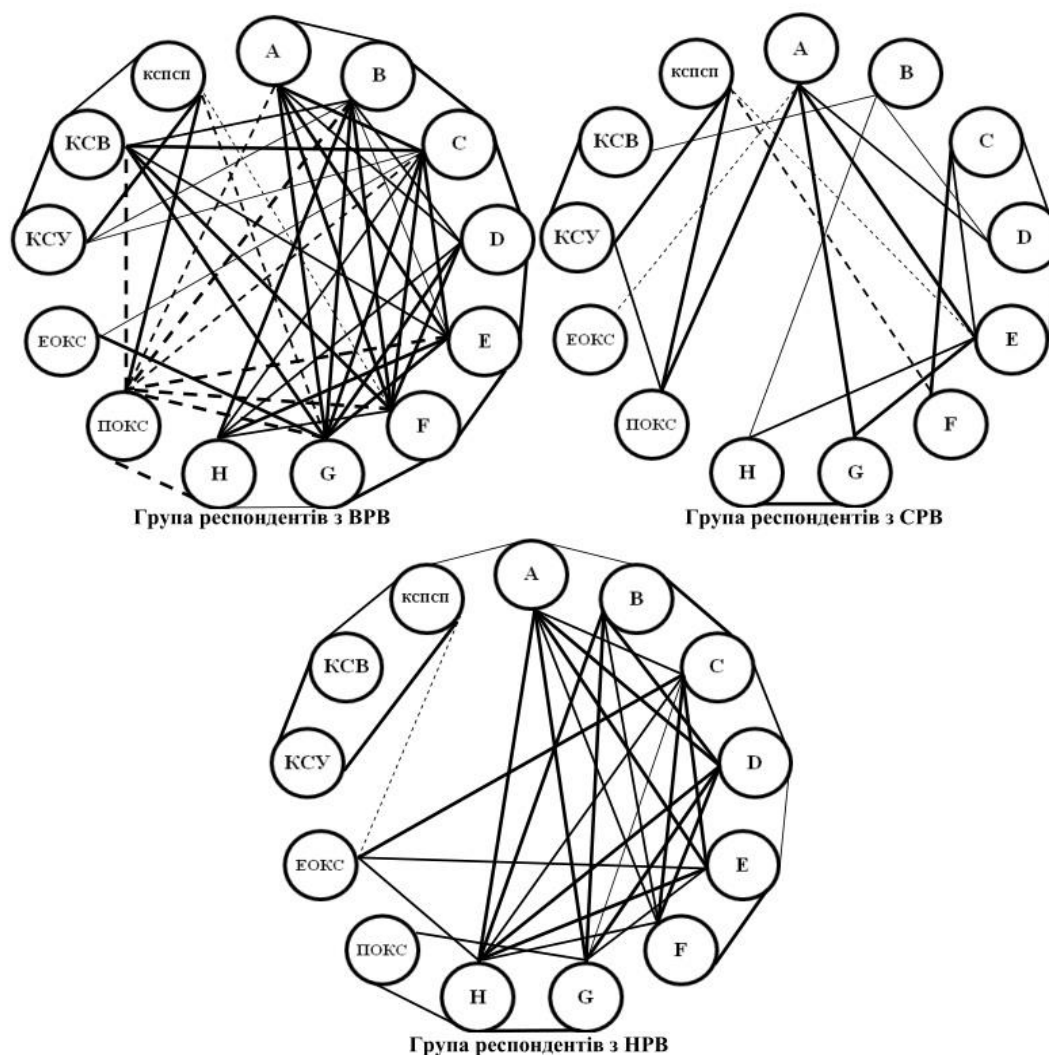


Рис. 1. Структурограма психологічного захисту та стратегій копіngu у респондентів з різними рівнями професійного вигорання

Примітки: — / - - - - - позитивний/від'ємний зв'язок на рівні статистичної значущості 0,01; — / - - - - - позитивний/від'ємний зв'язок на рівні статистичної значущості 0,05; — / позитивний/від'ємний зв'язок на рівні статистичної значущості 0,10; А – заперечення, В – витіснення, С – регресія, D – компенсація, Е – проєкція, F – зміцнення, G – інтелектуалізація, H – реактивне утворення; ПОКС – проблемно-орієнтована копіng-стратегія, ЕОКС – емоційно-орієнтована копіng-стратегія, КСУ – копіng-стратегія уникнення, КСВ – копіng-стратегія відволікання, КСПСП – копіng-стратегія пошуку соціальної підтримки

Високі показники ІКС й ІОС у вихователів з НРВ забезпечують високу організованість та ефективність структури, а у вихователів з ВРВ, очевидно, пов'язані з адаптацією до умов оточуючого середовища, оскільки є, свого роду, компенсаторним механізмом, який допомагає відновити гармонію та цілісність, що у своїх дослідженнях доводили В. В. Бойко [14], Л. О. Китаєв-Смик [15], Д. Г. Трунов [16] і ін. Відтак, високий показник ІОС у респондентів з ВРВ підтверджує думку В. В. Бойка (1996) про вигорання як механізм психологічного захисту, що проявляється у формі повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на обрані психотравмуючі впливи [14]. Проте таке «відновлення», на наш погляд, діє так само, як і будь-який механізм психологічного захисту, – викривлює, заперечує чи

фальсифікує дійсність, приносить ілюзорне тимчасове полегшення.

Високий показник диференціації структури (19) у респондентів з ВРВ свідчить про вищу у 4,8 та 19 разів її роз'єднаність, у порівнянні з вихователями з СРВ і НРВ відповідно. Варто також вказати на те, що всі взаємозв'язки між механізмами психологічного захисту та «проблемно-орієнтованим копіngом» у структурі респондентів з ВРВ зворотні, на відміну від зв'язків у структурограмах респондентів з СРВ і НРВ, у яких вони прямі. Крім того, отримані коефіцієнти не вказують на наявність значущих відмінностей між структурами копіngu та захисту у досліджуваних групах. Тому для опису якісної різноманітності структур було проаналізовано зміст їх базових і провідних компонентів (табл. 4).

Таблиця 4

Базові та провідні компоненти в структурах механізмів психологічного захисту і копінг-стратегій у трьох групах респондентів

Механізми психологічного захисту	Групи респондентів														
	з ВРВ					з СРВ					з НРВ				
	R>0	R<0	Σ_R	W	rank	R>0	R<0	Σ_R	W	rank	R>0	R<0	Σ_R	W	rank
заперечення	6	1	7	14	9	4	1	5	10	2	8	0	8	18	3
витіснення	9	1	10	17	7	3	0	3	3	11	6	0	6	15	7
регресія	10	1	11	23	1	3	0	3	7	6	8	0	8	19	2
компенсація	7	0	7	18	4	4	0	4	7	6	7	0	7	18	3
проекція	8	1	9	18	4	5	1	6	11	1	7	0	7	17	5
заміщення	8	2	10	18	4	1	1	2	1	12	6	0	6	15	7
інтелектуалізація	9	2	11	20	2	3	0	3	9	3	7	0	7	17	5
реактивні утворення	6	1	7	10	10	3	0	3	6	8	10	0	10	23	1
ПОКС	1	8	9	-19	3	3	0	3	8	4	2	0	2	4	13
ЕОКС	2	0	2	4	13	0	1	1	-1	12	3	1	4	6	9
КСУ	4	0	4	8	11	3	0	3	8	4	2	0	2	6	9
КСВ	7	1	8	15	8	2	0	2	4	9	2	0	2	5	11
КСПСП	3	2	5	5	12	2	2	4	3	10	2	1	3	5	11
Базові механізми психологічного захисту та копінг-стратегії	<i>регресія, інтелектуалізація, ПОКС, компенсація, проекція, заміщення</i>					<i>проекція, заперечення, інтелектуалізація, ПОКС</i>					<i>реактивні утворення, регресія, заперечення, компенсація</i>				
Провідні механізми психологічного захисту та копінг-стратегії	<i>заміщення, інтелектуалізація, КСПСП, ПОКС</i>					<i>проекція, реактивні утворення</i>					<i>заміщення, витіснення, -КСВ </i>				

Примітки: R>0 – кількість позитивних зв'язків, R<0 – кількість негативних зв'язків, Σ_R – сума позитивних і негативних зв'язків, W – структурна вага, rank – ранг; жирним шрифтом виділено найвищі ранги, жирним курсивом – ті компоненти структур, які є одночасно базовими та провідними; ПОКС – проблемно-орієнтована копінг-стратегія, ЕОКС – емоційно-орієнтована копінг-стратегія, КСУ – копінг-стратегія уникнення, КСВ – копінг-стратегія відволікання, КСПСП – копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки

Розраховані вагові коефіцієнти, вказують на те, що «регресія», «інтелектуалізація», «проблемно-орієнтована копінг-стратегія», «компенсація», «проекція», «заміщення» – базові компоненти структури механізмів психологічного захисту й стратегій подолання у респондентів з ВРВ. Зауважимо, що «проблемно-орієнтована копінг-стратегія» має більшу вагу за рахунок негативних зв'язків, що вказує на те, що використання цієї стратегії подолання вихователями у фруструючих чи стресових ситуаціях може сприяти формуванню професійного вигорання, оскільки діє дезінтегруюче. Таке припущення підтверджують результати досліджень Т. Л. Крюкової (2005) і М. В. Сапоровської (2002), які доводять, що використання проблемно-орієнтованого копінгу в ситуаціях, які не піддаються контролю, – малопродуктивне, позаяк виснажує ресурси особистості [13, 17]. Проте існують і протилежні думки. Зокрема, С. J. Holahan (1987) та J. A. Penley (2002) доводять, що надання переваги активним, як поведінковим, так і емоційним стратегіям подолання, – найкращий спосіб взаємодії зі стресовими ситуаціями. Тоді як використання стратегій уникання вони називають психологічним чинником ризику для несприятливих відповідей на стресові події життя [18, 19]. Це положення підтверджують визначені нами провідні компоненти.

У структурі респондентів з СРВ базовими є «проекція», «заперечення», «інтелектуалізація» та «проблемно-орієнтована копінг-стратегія». Зауважимо, що визначені вагові коефіцієнти механізмів захис-

ту у структурі респондентів цієї групи найнижчі. Як бачимо, «проекція» та «інтелектуалізація» є спільними у структурах респондентів з ВРВ та СРВ, проте вагові коефіцієнти за цими показниками вищі у 1,6 та 2,2 разів відповідно у респондентів з ВРВ. Тобто, вихователі з СРВ і ВРВ використовують для зниження напруги, зумовленої тривалим професійним стресом, здебільшого деструктивні механізми захисту: логічний спосіб подолання стресової ситуації («інтелектуалізацію») чи перенесення власних неприйнятних почуттів, думок, установок, переживань на інших людей («проекцію»), перекладаючи таким чином відповідальність за те, що з ними відбувається, на навколишній світ. Як наслідок, підміна реального переживання відчуттів роздумами про них, поява завжди виправданого ставлення до своєї поведінки, своїх принципів, послаблення відчуття провини тощо. У результаті можуть з'явитися такі якості, як іронія, сарказм, ворожість, що, на наш погляд, ще більше сприяє професійному вигоранню. Очевидно, використання цього механізму захисту пов'язане зі зростанням «особистісного відчуження» (деперсоналізації) ($r_s=0,424$, $p<0,01$) у респондентів з ВРВ. Слід зазначити, що у респондентів з СРВ спостерігається випадання «заміщення» ($W=1$) та «емоційно-орієнтованої копінг-стратегії» ($W=-1$). У змістовому плані це означає, що вихователі, які перебувають на початковому етапі горіння, не здатні здійснювати розрядку власних подавлених емоцій на доступних об'єктах, знімаючи тим самим емоційну напругу, та емоційно реагувати на ситуацію.

Для респондентів з ВРВ базовими є «регресія» та «заміщення» як повернення на більш низький рівень розвитку, зниження рівня домагань, примітивізація потреб, підкреслено брутальні форми поведінки та перенесення реакції на менш загрозливий об'єкт (дітей, тварин).

У структурі механізмів захисту респондентів з НРВ базовими компонентами є «реактивні утворення», «регресія», «заперечення» та «компенсація». Очевидно, саме завдяки «компенсації» як конструктивному захисту респонденти з НРВ і уникають професійного вигорання, адже вони вміють досягати альтернативних успіхів у інших сферах життєдіяльності задля збереження позитивної оцінки себе. Окрім цього, використовуючи «компенсацію», вихователі з НРВ унеможливають конфлікт між «хочу» та «можу», модифікують модель світу, що, очевидно, і дозволяє їм не вигоріти. Варто відмітити, що ваговий коефіцієнт МПЗ «компенсація» у респондентів з НРВ вищий, ніж у респондентів з СРВ у 2,6 разів. Тоді як структурна вага за цим механізмом захисту у групі респондентів з НРВ і ВРВ однакова ($W=18$).

Для структур респондентів з СРВ і НРВ спільним базовим механізмом захисту є «заперечення», що характеризується миттєвим позарациональним відкиданням думок, почуттів, бажань, потреб, які неприйнятні на свідомому рівні. Його ваговий коефіцієнт вищий у 1,8 разів у респондентів з НРВ, ніж у респондентів з СРВ. Такий результат збігається з результатами досліджень *Р. Кочюнаса*, який стверджував, що у кризових ситуаціях і дорослим властива така поведінка, немов проблеми не існує [20]. Тобто, вихователі з НРВ і СРВ намагаються уникати нової потенційно тривожної інформації шляхом відмови від її сприймання через втечу у хворобу, мрії, захоплення. Вони, фактично, превентивно від неї відсторонюються, проте «заперечення» не дає можливості трансформувати інформацію з неприйнятною у прийнятну. Відтак, людина стає не уважною до сфер життя, які можуть її травмувати. Вона перестає «чувати» критику на свою адресу, але надзвичайно добре «чує» позитивні оцінки. Механізм захисту «реактивні утворення» є базовими тільки для респондентів з НРВ. Такий захист допомагає подолати амбівалентність, змінює поведінку на протилежну, підмінити неприйнятні для усвідомлення спонукання гіпертрофованими, протилежними тенденціями.

«Копінг-стратегія відволікання» визначена провідним компонентом ($p \leq 0,01$) у структурі захисту та копінгу респондентів з НРВ: вона зворотно корелює з професійним вигоранням. Відтак, можна припустити, що використання його респондентами сприяє зниженню рівня професійного вигорання.

Варто зауважити, що механізми захисту «заміщення», «інтелектуалізація» та «проблемно-орієнтована копінг-стратегія» у вихователів з ВРВ та «проекція» у вихователів з СРВ є і базовими, і провідними. Тому можна припустити, що саме зниження дії цих МП та використання у стресових умовах адекватних механізмів захисту та стратегій подолання можуть виступати психологічними умовами корекції професійного вигорання.

Результати застосування методу «експрес- χ^2 » *А. В. Карпова* (табл. 6) вказують на гетерогенність структур захисту та подолання ($\chi^2_{емн.} < \chi^2_{кр.}$) у респондентів трьох груп ($\chi^2_{емн.} = 0,236; 0,606; 0,297$, при $\chi^2_{кр.} = 0,70$, $p \leq 0,01$). Отже, є підстави говорити про їхню статистично значущу різноманітність у вихователів з різними рівнями професійного вигорання та про детермінованість останнього на різних стадіях його формування відповідною структурною організацією механізмів психологічного захисту та стратегій подолання.

Для підтвердження положення про вплив механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій на формування вигорання необхідно більш об'єктивно визначити напрям цього впливу. З цією метою було застосовано метод кореляційного відношення (табл. 7).

Отримані коефіцієнти демонструють наявність значущого відношення двох типів: η професійне вигорання \rightarrow В, С, D, E, F, емоційно-орієнтована копінг-стратегія та η В, С, D, E, F, емоційно-орієнтована копінг-стратегія, копінг-стратегія, орієнтована на уникнення, копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки \rightarrow професійне вигорання), що свідчить про складність і взаємність зв'язку та впливу між змінними, а також про різну силу цього впливу. Так, формування професійного вигорання у 4,6 % випадків обумовлене частим використанням «витіснення», у 12,4 % випадків «проекції», у 12,7 % випадків «заміщення» та у 6,1 % випадків – «копінг-стратегією пошуку соціальної підтримки» та у 4,7 % випадків «копінг-стратегією, орієнтованою на уникнення».

Отже, використання деструктивних механізмів захисту, які полягають у штучному забуванні вихователями травмуючих спогадів, приписуванні іншим для самозаспокоєння своїх негативних якостей і перенесенні власної агресивності на об'єкт, який не може дати відсічі, прагнення відволіктися від стресових ситуацій на спілкування з іншими, відпочинок, розваги чи інші заняття, замість активного вирішення проблеми, виглядає як безперервне витрачання егоресурсів, яке призводить до обмеження використання психічної енергії задля більш адаптивної, творчої поведінки та вигорання.

Таблиця 6

Міра гомо-/гетерогенності досліджуваних структур у респондентів трьох груп

Групи респондентів	з ВРВ	з СРВ	з НРВ
з ВРВ	1,000	0,236	0,606
з СРВ	–	1,000	0,297
з НРВ	–	–	1,000

Примітки: $N=13$; $\chi^2_{кр.} = 0,56$, $p \leq 0,05$; $\chi^2_{кр.} = 0,70$, $p \leq 0,01$.

Таблиця 7

Коефіцієнти кореляційного відношення та детермінації між професійним вигоранням та механізмами психологічного захисту і стратегіями подолання

Вплив механізмів психологічного захисту та копінг-стратегій на професійне вигорання			Вплив професійного вигорання на механізми психологічного захисту та копінг-стратегії		
Механізми захисту та стратегії подолання	η	η^2	η^2	η	Механізми захисту та стратегії подолання
заперечення (А)	0,063	0,004	0,001	0,032	заперечення (А)
витіснення (В)	0,214*	0,046*	0,038*	0,195*	витіснення (В)
регресія (С)	0,297**	0,088**	0,091**	0,302**	регресія (С)
компенсація (D)	0,202*	0,041*	0,046*	0,214*	компенсація (D)
проекція (E)	0,352**	0,124**	0,069**	0,263**	проекція (E)
заміщення (F)	0,356**	0,127**	0,092**	0,303**	заміщення (F)
інтелектуалізація (G)	0,152	0,023	0,033	0,182	інтелектуалізація (G)
реактивні утворення (H)	0,148	0,022	0,009	0,095	реактивне утворення (H)
проблемно-орієнтована копінг-стратегія	0,099	0,010	0,006	0,077	проблемно-орієнтована копінг-стратегія
емоційно-орієнтована копінг-стратегія	0,356**	0,127**	0,132**	0,363**	емоційно-орієнтована копінг-стратегія
копінг-стратегія орієнтована на уникнення	0,217*	0,047*	0,004	0,063	копінг-стратегія орієнтована на уникнення
копінг-стратегія відволікання	0,097	0,009	0,001	0,022	копінг-стратегія відволікання
копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки	0,247**	0,061**	0,015	0,122	копінг-стратегія пошуку соціальної підтримки

Примітки: * – $p \leq 0,05$; ** – $p \leq 0,01$

Тоді як поступова втрата під дією пролонгованого професійного стресу емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що проявляється у симптомах психоемоційного виснаження, хронічної втоми, цинізму та зниження задоволення від виконаної роботи призводить у 9,1 % випадків до появи дитячих форм поведінки – «регресії», у 4,6 % випадків – до спроб знайти відповідну заміну реального чи уявного недоліку іншою якістю, як правило, за допомогою фантазування або привласнення собі властивостей, цінностей, поведінкових характеристик іншої особистості – «компенсації». Подібного роду компенсація може бути як соціально прийнятною, так і непринятною. У першому випадку йдеться про компенсування недоліку в іншій сфері чи діяльності (очевидно, такого роду компенсація відбуватиметься шляхом виходу з процесу формування вигорання, вона не буде ускладнювати особистісно-професійний ріст вихователя, а навпаки, спонукатиме його аналізувати причини того, що відбувається, звертатися до додаткових джерел інформації, оскільки її основу складають інтелектуальні ресурси особистості. Тобто, така компенсація буде змушувати вихователя до пошуку, ефективність якого вже буде залежати від особистісної зрілості людини). В іншому випадку, особистість компенсуватиме недолік, прагнучи до влади, а також через агресивність, грубість, конфліктність, цинізм та ін., що, очевидно, буде тільки посилювати симптоми професійного вигорання. У 13,2 % разів вигорання призводить до формування в особистості схильності до занурення в емоційні переживання щодо стресової ситуації, емоційного вирішення питання зняття негативних відчуттів, внутрішньої напруги, стурбованості, розгубленості, зосередженості на своїх недоліках і нездатності розв'язати проблему.

5. Обговорення результатів

Ефективність справляння людини з життєвими труднощами забезпечує задоволеність собою, досягнутими результатами, успішне освоєння світу і гармонійний розвиток особистості. Тому вивчення копінг-стратегій і механізмів психологічного захисту – актуальна життєва та наукова проблема.

Результати проведеного дослідження, в цілому, підтверджують дані, що є в науковій літературі [6, 8].

Узагальнивши, констатуємо:

1) професійне вигорання поширене серед фахівців дошкільних навчальних закладів (у 61,94 % вихователів діагностовано його високий та середній рівні);

2) вихователі з високим рівнем професійного вигорання більш схильні до використання малопродуктивних стратегій («емоційно-орієнтованої», «копінг-стратегії пошуку соціальної підтримки») та незрілих захистів, які ускладнюють вирішення професійних стресів і створюють підґрунтя для професійного вигорання. Виходячи з цього, активне подолання можна розглядати як корисний інструмент в управлінні професійним вигоранням. Важливим практичним значенням цієї тези є те, що, навчаючи вихователів використанню активних копінг-стратегій, можна знизити рівень стресу, емоційного виснаження, вигорання в цілому, підвищивши відчуття професійної компетентності. Окрім цього, виявлені особливості дозволяють проводити корекційну роботу, спрямовану на формування ефективних копінг-стратегій і розвиток професійно-особистісних якостей педагогів;

3) між досліджуваними конструктами наявні статистично значущі кореляційні взаємозв'язки;

4) респондентам з різними рівнями професійного вигорання властиві різні базові та провідні копінг-стратегії і механізми психологічного захисту;

5) відмінності між групами респондентів з різними рівнями професійного вигорання зумовлені не тільки рівнем вираження механізмів психологічного захисту та стратегій копінг-поведінки, але й закономірностями їх структурної організації.

6. Висновки

Отримані у результаті дослідження дані дозволяють говорити про існування значущих взаємозв'язків між професійними вигоранням, стратегіями копінг-поведінки та механізмами психологічного захисту і є емпіричним аргументом на користь висновку про детермінованість професійного вигорання не тільки окремими копінг-стратегіями та механізмами психологічного захисту, але й певною структурною організацією останніх.

Запропонований науковий доробок охоплює лише окремі аспекти озвученої проблеми та потребує подальшого дослідження.

Література

1. Асеева, И. Н. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и стратегий преодоления стресса у социальных работников [Текст]: дисс. ... канд. психол. наук / И. Н. Асеева. – Самара, 2007. – 157 с.

2. Асмаковец, Е. С. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и копинг-поведения социальных работников [Текст]: матер. VIII междунар. науч.-практ. конф. / Е. С. Асмаковец. – Личностно-профессиональное развитие педагога: традиции и инновации. – Санкт-Петербург. – 2012. – № 2. – С. 94–99.

3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика [Текст] / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Страченкова; 2-е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.

4. Корытова, Г. С. Профессиональное выгорание как дезадаптивный психозащитный механизм у педагогических работников [Текст] / Г. С. Корытова // Современные проблемы науки и образования. – 2007. – № 2. – С. 78–82.

5. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий [Текст]: монография / под ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла, С. А. Подсадного, Л. Н. Юрьевой, С. А. Игумнова. – Курск: Курск. гос. ун-т, 2008. – 336 с.

6. Тищук, Л. І. Психологічні чинники запобігання синдрому професійного вигорання педагога дошкільного навчального закладу [Текст]: дис. ... канд. психол. наук / Л. І. Тищук. – К., 2008. – 213 с.

7. Туренко, Е. А. Особенности совладания учителей с профессиональным стрессом [Текст] / Е. А. Туренко // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2010. – Вып. 4. – С. 186–192.

8. Plana, A. B. Burnout syndrome and coping strategies: a structural relations model [Text] / A. B. Plana, A. A. Fabregat, J. B. Gassió // Psychology in Spain. – 2003. – Vol. 7, Issue 1. – P. 46–55.

9. Richards, J. Teacher Stress and Coping Strategies: A National Snapshot [Text] / J. Richards // The Educational Forum. – 2012. – Vol. 76, Issue 3. – P. 299–316. doi: 10.1080/00131725.2012.682837

10. Rijk, A. E. de Active coping and need for control as moderators of the job demand-control model: Effects on burnout [Text] / A. E. Rijk, P. M. L. Blanc, W. B. Schaufeli, J. Jonge // Journal of Occupational and Organizational Psy-

chology. – 1998. – Vol. 71, Issue 1. – P. 1–18. doi: 10.1111/j.2044-8325.1998.tb00658.x

11. Schaufeli, W. B. Coping with job stress [Text] / W. B. Schaufeli // International Encyclopedia of Social and Behavioral Sciences. – 2015. – P. 902–904. doi: 10.1016/b978-0-08-097086-8.14010-3

12. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп [Текст] / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М.: Психотерапия, 2009. – 544 с.

13. Крюкова, Т. Л. Психология совладающего поведения в разные периоды жизни [Текст]: автореф. дис. ... д-р психол. наук / Т. Л. Крюкова. – Москва: Ин-т психологии РАН Москва, 2005. – 46 с.

14. Бойко, В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении [Текст] / В. В. Бойко. – СПб.: Сударья, 1999. – 32 с.

15. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса [Текст] / Л. А. Китаев-Смык; 2-е изд. – М.: Академический проект, 2009. – 943 с.

16. Трунов, Д. Г. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме [Текст] / Д. Г. Трунов // Журнал практического психолога. – 1998. – № 8. – С. 84–89.

17. Сапоровская, М. В. Детско-родительские отношения и совладающее (копинг) поведение родителей как факторы школьной адаптации первоклассников [Текст]: автореф. дисс. ... канд. психол. наук / М. В. Сапоровская. – Кострома, 2002. – 177 с.

18. Holahan, C. J. Risk, resistance, and psychological distress: A longitudinal analysis with adults and children [Text] / C. J. Holahan, R. H. Moos // Journal of Abnormal Psychology. – 1987. – Vol. 96, Issue 1. – P. 3–13. doi: 10.1037/0021-843x.96.1.3

19. Penley, J. A. The association of coping to physical and psychological health outcomes: a meta-analytic review [Text] / J. A. Penley, J. Tomaka, J. S. Wiebe // J. Behav. Med. – 2002. – Vol. 25. – P. 551–603.

20. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования [Текст] / Р. Кочюнас. – М.: Академический проект, 2000. – 240 с.

References

1. Aseeva, I. N. (2007). Vzaimosvjaz sindroma emotsionalnogo vygoranija i strategij preodolenija stressa u sotcialnyh rabotnikov [Relationship between social workers' emotional burnout and coping strategies]. Samara, 157.

2. Asmakovets, E. S. (2012). Vzaimosvjaz sindroma emotsionalnogo vygoranija i coping-povedenija sotcialnyh rabotnikov [Relationship between social workers' syndrome of emotional burnout and coping behavior]. Personal and professional teacher's development: tradition and innovation. Sankt-Peterburg, 2, 94–99.

3. Vodopjanova, N. E., Starchenkova, E. S. (2008). Sindrom vygoranija: diagnostika i profilactika [Burnout syndrome: diagnostic and prevention]. Sankt-Petersburg: Piter, 336.

4. Korytova, H. S. (2007). Professionalnoe vygoranie kak dezadaptivnyj psychozashchitnyj mechanism u pedagogicheskikh rabotnikov. [Professional burnout as disadaptation psychodefensive mechanism at pedagogical workers]. Modern problem of Science and Education, 2, 78–82.

5. Lukyanov, V. V., Vodop'janovoj, N. E., Orla, V. E., Podsadnogo, S. A., Jur'evoj, L. N., Ygumnova, S. A. (Eds.) (2008). Sovremennye problemy issledovanija sindroma vygoranija u spetsialistov kommunikativnyh professij [Current problems of the burnout studing among specialists of communicative professions], Kursk: Kursk State Univer-sity, 336.

6. Tyshchuk, L. I. (2008). Psychologichni chynnyky zapobigannja syndromu profesijnogo vygorannja [Psychological factors of preschool teachers' professional burnout preventing]. Kyiv, 213.

7. Turenko, E. A. (2010). Osobennosti sovladanija uchitelej s professionalnym stressom. [Features of Teachers' coping behavior with professional stress]. Bulletin of St. Petersburg State University, 4, 186–192.
8. Plana, A. B., Fabregat, A. A., Gassió, J. B. (2003). Burnout syndrome and coping strategies: a structural relations model. Psychology in Spain, 7 (1), 46–55.
9. Richards, J. (2012). Teacher Stress and Coping Strategies: A National Snapshot. The Educational Forum, 76 (3), 299–316. doi: 10.1080/00131725.2012.682837
10. Rijk, A. E., Blanc, P. M. L., Schaufeli, W. B., Jonge, J. (1998). Active coping and need for control as moderators of the job demand-control model: Effects on burnout. Journal of Occupational and Organizational Psychology, 71 (1), 1–18. doi: 10.1111/j.2044-8325.1998.tb00658.x
11. Schaufeli, W. B. (2015). Coping with Job Stress. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, 902–904. doi: 10.1016/b978-0-08-097086-8.14010-3
12. Fetiskin, N. P., Kozlov, V. V., Manujlov, G. M. (2009). Sotsialno-psichologicheskaja diagnostika razvitija lichnosti I malyh grupp [Socio-psychological diagnosis of personality development and small groups]. Moscow: Psichoterapija, 544.
13. Krjukova, T. L. (2005). Psichiligiija sovladajushchego povedenija v raznye periody zhizni [Psychology of coping behavior in different periods of life]. Institute of Psychology, RAS. Moscow, 46.
14. Bojko, V. V. (1999). Sindrom emotsionalnogo vygoranija v professionalnom obshchenii [Burnout syndrome in professional dialogue]. Sankt-Petersburg: Sydarynja, 32.
15. Kitaev-Smyk, L. A. (2005). Psichologija stressa. Psichologicheskaja antropologija stressa [Stress Psychology. Psychological stress Anthropology]. Moscow: Akademicheskij proekt, 943.
16. Trunov, D. G. (1998). «Burnout syndrome»: positive approach to the problem. Journal of Practical Psychology, 8, 84–89.
17. Saporovskaja, M. V. (2002). Detsko-roditelskije otnoshenija I sovladajushcheje (koping) povedenije roditel'ev kak factory shkolnoj adaptatsii pervoklasnicov [Parent-child relationships and parent's coping behavior as factors of first-graders' school adaptation]. N. A. Nekrasov Kostroma State University, Russian Academy of Sciences. Kostroma, 17.
18. Holahan, C. J., Moos, R. H. (1987). Risk, resistance, and psychological distress: A longitudinal analysis with adults and children. Journal of Abnormal Psychology, 96 (1), 3–13. doi: 10.1037/0021-843x.96.1.3
19. Penley, J. A., Tomaka, J., Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: a meta-analytic review. J. Behav. Med., 25, 551–603.
20. Kochjunas, R. (2000). Osnovy psichologicheskogo konsultirovanija [Fundamentals of psychological counseling]. Moscow: Akademicheskij proekt, 240.

*Рекомендовано до публікації д-р психол. наук, професор Іванчук М. Г.
Дата надходження рукопису 23.09.2015*

Колтунович Тетяна Анатоліївна, асистент, кафедра педагогіки та психології дошкільної освіти, Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича, вул. Коцюбинського, 2, м. Чернівці, Україна, 58012
E-mail: tkoltunovych@gmail.com