

Особистісні детермінанти адаптації спортивних педагогів в умовах професійного вигорання

Національний університет фізичного виховання і спорту України (м. Київ)

Постановка наукової проблеми та її значення. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується тим, що доросла людина значну частину життя приділяє професійній діяльності, яка, з одного боку, сприяє формуванню професійно важливих якостей особистості, а з іншого – виникненню професійних та особистісних деформацій. Багаторічне виконання однієї й тієї самої професійної діяльності призводить до появи професійного стомлення, психологічних перешкод, недостатньої кількості та якості способів виконання діяльності, втрати професійних умінь і навичок, зниження працездатності, високої ймовірності виникнення конфліктів, особистісних деформацій та емоційного вигорання [1; 2].

Аналіз досліджень цієї проблеми. На думку багатьох науковців [2; 3; 7], професійну деформацію простежено, насамперед, у професійному середовищі «людина – людина», до якого відносять педагогічну діяльність, а також професію спортивного педагога [1; 5]. У більшості джерел наукової літератури [2; 7] термін «професійна деформація» особистості в психологічному контексті інтерпретується таким чином: це зміни якостей особистості (стереотипів сприйняття, ціннісних орієнтацій, характеру, способів спілкування та поведінки), які починаються під впливом тривалого виконання професійної діяльності. Щоденне, виконання впродовж багатьох років одних і тих самих педагогічних завдань (планування, побудова тренувальних і навчальних програм, тренувальна та змагальна діяльність тощо) формує професійні звички, певний тип мислення, світобачення й стиль спілкування. Психологічний механізм формування феномену професійної деформації визначають як проникнення «Я-професійного» в «Я-людське». Тому навіть в особистому житті людина продовжує нести на собі «деформуючий відбиток» своєї професії» [2; 3].

Специфіка професійних деформацій представників професії системи «людина – людина» має свої особливості: на відміну від інших, професійна деформація розпочинається значно швидше; має глибше коріння та яскраві, специфічні для цієї групи форми прояву; стає невід'ємною складовою частиною поведінки або проявом особистості; професійно-рольова поведінка людини переноситься на її особисте життя (наприклад, прийшовши з роботи додому, тренер починає розмовляти з рідними й близькими, як з учнями); професійна деформація часто проявляється в емоційній сфері як емоційне вигорання та відбивається на поведінці й ставленні до учнів (жорсткість та агресія вчителя до учнів). Тому в теоретичному вивченні професійної деформації особистості вагомого значення набуває такий феномен, як «професійне вигорання».

У науковій літературі наявні різні думки щодо природи та психологічних механізмів виникнення цього феномену. З одного боку, синдром емоційного вигорання (СЕВ) розглядають як механізм психологічного захисту від стресових факторів професійної діяльності. Основна причина розвитку СЕВ – невідповідність між особистістю та роботою, між завищеними вимогами до працівника й реальними можливостями останнього. Уважається, що особистість людини – цілісна та стійка структура і їй властиво шукати способи захисту від деформації. Одним із засобів такого психологічного захисту і є синдром емоційного вигорання. Згідно з іншими поглядами на цей феномен, СЕВ відносять до професійних деформацій особистості, що трактуються як специфічний вид професійної деформації осіб, котрі повинні під час виконання своїх обов'язків близько спілкуватися з людьми.

Отже, сказане вище щодо феномену виникнення професійної деформації, зазначимо, що *синдром емоційного вигорання можна охарактеризувати як один із проявів професійної деформації, який безпосередньо пов'язаний із викривленням індивідуально-психологічних характеристик у результаті виконання професійної діяльності та як складний механізм психологічного захисту від психотравмувальних вимог професійної діяльності, пов'язаної з емоційною напругою*. Водночас зазначимо, що розвиток професійних деформацій та емоційного вигорання знижує якість життя та професійної діяльності й, на нашу думку, детермінується індивідуально-психологічними особливостями працівника та його здатністю до адаптації [3; 6; 7]. Ураховуючи вищезазначене, вважаємо, що успішна професійна адаптація сприяє професійному самозбереженню особистості.

Вивчення феномену професійної деформації особистості спортивного педагога має важливе не лише теоретичне, а й практичне значення. Це дає змогу полегшити розв'язання проблеми оптимізації праці в спортивно-педагогічній сфері, а також сприятиме побудові стратегій професійного самозбереження.

Предмет дослідження – індивідуально-психологічні якості особистості спортивного педагога як психологічні детермінанти формування професійних деформацій та емоційного вигорання.

Методологічною основою дослідження є принцип єднання свідомості й діяльності, сформульований у роботах С. Л. Рубінштейна та розвинутий потім А. Н. Леонтьєвим [4]: діяльність людини обумовлює формування його свідомості, психічних зв'язків, процесів і властивостей, а останні, організовуючи людську діяльність, є умовою її адекватного виконання.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводили зі спортивними педагогами різних вікових категорій (24–65 років), кваліфікації, гендерної приналежності, видів спорту. Серед них викладачі фізичного виховання ВНЗ I–II рівнів акредитації (33 особи); викладачі фізичного виховання ВНЗ III–IV рівнів акредитації (35 осіб); тренери з видів спорту (22 особи) – усього 90 осіб. Під час дослідження застосовували психодіагностичні методики задля виявлення емоційного вигорання, індивідуально-психологічних якостей та рівня адаптації спортивних педагогів: методику Тегі (вербальний тест для дорослих) для визначення рівня ригідності особистості; методику визначення рівня агресивності за Ассингером; методику рівня самооцінки за Дембо-Рубінштейном; методику власної ефективності за Р. Шварцером і М. Єрусалемом; методику оцінки самоконтролю під час спілкування за М. Снайдером; методику рівня емоційного вигорання за В. В. Бойко; методика визначення рівня соціальної адаптивності особистості за О. Г. Посипановим.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Три групи досліджуваних (викладачі ВНЗ, тренери-викладачі) загальною чисельністю 90 осіб нами об'єднані в одну групу за показником однорідності їхніх індивідуально-психологічних якостей та за результатами теоретичного аналізу подібності компонентів професійної діяльності. Визначені психодіагностичні методики дають змогу дослідити індивідуально-психологічні характеристики спортивних педагогів, збалансований прояв яких є умовою підтримки загальної адаптації особистості на високому рівні [6]. До таких індивідуально-психологічних характеристик відносять:

- креативність, лабільність і конформність, які безпосередньо є основними показниками загальної та професійної адаптивності особистості;
- самооцінку;
- самоефективність;
- самоконтроль.

За методикою О. Посипанова, високий рівень соціальної адаптації підтримується завдяки достатньому розвитку індивідуально-психологічних характеристик: *креативності, лабільності й конформності*. Особистісна адаптивність забезпечує адаптацію в соціумі та має комплексний характер. Різна виразність її компонентів відповідає перевазі різних стратегій адаптації людини в соціальних і професійних ситуаціях (табл.1).

Таблиця 1

Показники креативності, лабільності та конформності в різних досліджуваних групах

Контингент	Показник компонентів адаптації, балів					
	конформність		лабільність		креативність	
	х	s	х	s	х	s
Тренери (n=22)	3,68	1,22	4,50	1,41	3,41	1,43
Викладачі ВНЗ I–II рівнів акредитації (n=33)	3,31	1,39	4,20	1,19	2,77	1,25
Викладачі ВНЗ III–IV рівнів акредитації (n=35)	3,57	1,36	4,09	1,56	2,97	1,50

Показники *креативності* всіх досліджуваних груп спортивних педагогів перебувають на нижньому рівні середнього значення. Перевага людей із високою креативністю – відмінна орієнтація в ситуаціях, змінних за невідомими наперед принципами. Адаптацію у висококреативних людей досягають за допомогою нестандартних рішень у суперечливих ситуаціях, коли потрібний вихід із кризи. Однак цей показник виявився найменш розвиненим показником у спортивних педагогів. Лише в тренерів із виду спорту цей показник утримується на середньому рівні (3,41 бала). У викладачів із фізичного виховання ВНЗ I–II рівнів акредитації він становить 2,77 бала, а у викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації показник креативності дорівнює 2,97 бала.

Особиста конформність – важлива та цінна властивість для людини, особливо в тих умовах, де потрібна особиста організованість і відповідальність. Висококонформна людина будує свою поведінку не за загальними правилами й нормами суспільства, а відповідно до традицій і звичаїв цієї групи. У конкретній ситуації вона керується не універсальними заборонами та розпорядженнями, а прикладом, який подають оточуючі. Дослідження виявили середні значення показників особистої конформності в спортивних педагогів при дещо вищому результаті в тренерів (3,68 бала).

Показники *лабільності* досліджуваних практично однакові, але вищі, ніж дані креативності та конформності. Так, у групі тренерів із виду спорту показник лабільності перебуває на відмітці в 4,50 бала та є домінуючим. У наступній групі респондентів – викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів I–II рівнів акредитації – він становить 4,20 бала, а у викладачів фізичного виховання вищих навчальних закладів III–IV рівнів акредитації – 4,09 бала. Показник лабільності домінує серед трьох даних соціальної адаптації, саме завдяки якій і підтримується адаптація на потрібному рівні. Адаптація високолабільних людей досягається за рахунок ситуативних реакцій. Вони не бояться змінювати способи виконання завдання (на відміну від висококонформних), їхньою сильною стороною є вміння знайти декілька варіантів виходу з цієї ситуації. Вони легко адаптуються до умов, що змінюються.

Із представлених результатів очевидно, що загальний рівень соціальної адаптації в різних груп спортивних педагогів підтримується завдяки задовільним показникам лабільності у всіх групах респондентів, однак затримують розвиток адаптації низькі показники такої її складової якості, як креативність. Потрібно зазначити, що всі досліджувані групи мають середній рівень показників загальної адаптації. Аналіз достовірних розбіжностей за допомогою t-критерію Стюдента серед даних загальної адаптації виявив відсутність достовірних розбіжностей між показниками загальної адаптації особистості спортивних педагогів при $p > 0,05$. Це доводить однорідність досліджуваних груп. Таку ж однорідність виявлено під час розгляду їхніх індивідуально-психологічних якостей, що дало можливість об'єднати їх в одну групу для подальшого дослідження.

Ураховуючи, нашу гіпотезу про те, що схильність до професійної деформації обумовлюється здатністю особистості до психологічної адаптації та, зі свого боку, детермінована індивідуально-психологічними особливостями особистості спортивного педагога, наступним етапом дослідження вважається перевірка цього припущення.

Групи спортивних педагогів із низькими показниками конформності, лабільності та креативності мають низький рівень адаптації, а групи з високими показниками цих даних – високий рівень адаптації. Між показниками груп із різними рівнями соціальної адаптації простежено достовірні розбіжності, які підтверджуються за допомогою t-критерію Стюдента. Високий рівень адаптованості виявили в 19 осіб (21,1 %); середній – у 60 (66,7 %) і низький – в 11 спортивних педагогів (12,2 %). Конформність групи з низькою адаптацією відрізняється від конформності групи з високою адаптацією на $t = 5,35$ при $p < 0,05$. Показники лабільності відрізняються на $t = 7,79$ при $p < 0,05$, а показники креативності – на $t = 3,96$ при $p < 0,05$.

Наступною психологічною якістю особистості, актуальною для дослідження, є *самооцінка* як один із компонентів самосвідомості, цілісного ставлення до самого себе на основі уявлень про свої якості, здібності та ставлення й оцінки інших людей. Аналіз наукових джерел дає підставу зробити висновок, що самооцінка впливає на сприйняття людиною своїх успіхів і невдач, на організацію власної поведінки й діяльності, на успішність уключення до процесу спілкування, а також відіграє значну роль у формуванні певного рівня самоповаги та впевненості в собі, що є важливим фактором адаптації до професійної діяльності, а також мобілізації людиною своїх сил під час самоствердження. Простежено тенденцію залежності високого рівня адаптації не стільки від високого, скільки від середнього адекватного рівня самооцінки. Між показниками самооцінки в групах із високим і низьким рівнями адаптації не визначено достовірних розбіжностей.

Наступна індивідуально-психологічна якість, яка, за нашим припущенням, позитивно впливає на особистісну адаптивність спортивних педагогів, – це показник власної ефективності особистості.

Власну ефективність особистості визначаємо як відчуття самоповаги та власної гідності, реальну здатність і вміння особистості розв'язувати життєві проблеми. Це інтегральна здатність бути компетентним, відповідати вимогам довкілля.

Відповідно до завдань нашого дослідження, актуальний аналіз динаміки показників самоефективності залежно від рівня адаптації особистості спортивних педагогів. Низькі показники самоефективності особистості спортивних педагогів відповідають низькому рівню адаптивності, а високі – високому. Дані самоефективності особистості в групі з низьким рівнем адаптації відрізняється від показника самоефективності в групі з високим рівнем адаптації на $t = 1,80$ за $p < 0,05$.

Іншою індивідуально-психологічною якістю, що позитивно впливає на особистість спортивного педагога, є *самоконтроль* як найважливіша якість, що сприяє адаптації особистості до професійної діяльності. Можна стверджувати, що адекватний розвиток такої особистісної якості, як самоконтроль, сприяє підтримці й розвитку високого рівня адаптивності особистості та, відповідно, зберігає його від деструктивних впливів професійної діяльності на особистість. Отже, нами досліджено прояв цієї якості в різних групах спортивних педагогів. З огляду на отримані дані, можемо зробити висновок, що низькі показники цієї якості в спортивних педагогів відповідають низькому рівню адаптації, а

високі – високому. Дані самоконтролю в групі з низьким рівнем адаптації відрізняються від показників самоконтролю в групі з високим рівнем адаптації на $t = 8,00$ за $p < 0,05$.

У межах нашого дослідження визначали також низку індивідуально-особистісних показників, прояв яких у спортивних педагогів негативно впливає на загальний рівень їхньої адаптивності.

До таких індивідуально-особистісних характеристик відносять:

- рівень емоційного вигорання;
- ригідність;
- агресивність.

Ригідність проявляється в нездатності людини змінити уявлення про довкілля відповідно до реальних змін цього середовища та неспроможність коректувати програму діяльності відповідно до вимог ситуації. Вивчали динаміку показників ригідності спортивних педагогів залежно від рівня розвитку професійної адаптації. Спостерігали зниження даних ригідності при підвищенні рівня адаптації в спортивних педагогів. Статистичні показники ригідності спортивних педагогів високого й низького рівнів професійної адаптації мають достовірні відмінності на $t = 5,75$ за $p < 0,05$.

Наступний індивідуально-психологічний показник, досліджуваний нами, – агресивність.

Агресивність – одна з форм реагування на різні несприятливі у фізичному й психічному плані життєві ситуації, що викликають стрес, фрустрацію та інші стани. Низький рівень адаптації супроводжується середнім рівнем прояву агресивності, низький рівень агресивності притаманний педагогам із високим рівнем адаптації. Статистичні показники агресивності спортивних педагогів високого й низького рівнів професійної адаптації мають достовірні відмінності на $t = 5,75$ за $p < 0,05$. Отже, виявлено певну залежність між показниками соціальної адаптивності спортивних педагогів та індивідуально психологічними особливостями їхньої особистості.

Високому рівню адаптації сприяють низька агресивність, середній рівень ригідності, самоконтролю, власної ефективності та адекватна самооцінка, а також високий рівень лабільності, конформності й креативності.

Водночас виявлено тенденцію протилежного зв'язку між рівнем адаптації та емоційного вигорання спортивних педагогів (табл. 2).

Таблиця 2

Показники фаз синдрому емоційного вигорання залежно від рівня соціальної адаптації

Контингент	Фаза емоційного вигорання, балів					
	напруга		резистенція		виснаження	
	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s	$\bar{x}$	s
Група спортивних педагогів із низьким рівнем адаптації ($n = 11$)	20,94	6,39	43,11	16,69	25,44	20,05
Група спортивних педагогів із середнім рівнем адаптації ($n = 60$)	24,13	14,41	50,04	19,22	28,94	18,30
Група спортивних педагогів із високим рівнем адаптації ($n = 19$)	19,33	7,37	50,67	20,60	30,00	21,52

За отриманими результатами фази напруги та виснаження не сформовані в спортивних педагогів, натомість фаза резистенції у всіх груп респондентів перебуває на стадії формування. Це засвідчує, що у всіх групах виявлено процес емоційного вигорання. Результати у всіх фазах емоційного вигорання зростають у підгрупах із середнім і високим рівнями адаптації, що підтверджує проведене дослідження з виявлення достовірних відмінностей між показниками високого й низького рівнів адаптації в трьох фазах СЭВ за допомогою t-критерію Стьюдента.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Високому рівню адаптації сприяють низька агресивність, середній рівень ригідності, самоконтролю, власної ефективності та адекватна самооцінка, а також високий рівень лабільності, конформності й креативності.

Особливість взаємозв'язку рівня адаптації та синдрому емоційного вигорання, на наше переконання, пов'язана з активним розвитком психологічного захисту як адаптаційного процесу й пристосування до психотравмувальних обставин професійної діяльності. Отже, наші дослідження можуть розглядатися як підтвердження наявних концепцій, які трактують емоційне вигорання як психологічний захист та адаптацію до стресових факторів професійної діяльності. Але поведінкові й емоційні прояви при цьому можуть розглядатися як професійна деформація. Аналіз проблеми професійного вигорання з погляду психологічного захисту дасть змогу полегшити розв'язання проблеми оптимізації праці в спортивно-педагогічній сфері, а також сприятиме побудові стратегій професійного самозбереження.

1. Воробйов М. І. Психологічний супровід педагогічної діяльності викладача фізичного виховання у процесі його професійного становлення / М. І. Воробйов, Т. В. Петровська, А. А. Кравченко // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту : зб. наук. пр. – К., 2007. – Вип. 13. – С. 73–79.
2. Климов Е. А. Психология профессионала / Е. А. Климов. – М. : [б. и.], 1996. – 481 с.
3. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічні аспекти забезпечення діяльності : монографія / О. М. Кокун. – К. : Міленіум, 2004. – 265 с.
4. Леонтьев А. Н. Проблема деятельности в психологии / А. Н. Леонтьев // Вопросы философии. – 1972. – № 9. – С. 95–106.
5. Петровська Т. В. Майстерність спортивного педагога / Т. В. Петровська. – К. : Олімп. л-ра, 2015. – 184 с.
6. Петровська Т. В. Економіко-психологічна адаптація і стиль життя / Т. В. Петровська // Соціальна психологія – К., 2004. – № 6. – С. 86–93.
7. Петровська Т. В. Адаптаційна сфера особистості як фактор ризику професійної деформації / Т. В. Петровська, А. А. Картузова // Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – К., 2008. – Т. 10, ч. 2. – С. 381–388.

Анотації

Актуальність. У статті розглянуто емоційне вигорання спортивних педагогів як процес професійної деформації та як механізм психологічного захисту. Припускається, що схильність спортивних педагогів до вигорання значною мірою визначається індивідуально-психологічними особливостями їхньої особистості й особистісною адаптивністю. Завдання статті – визначити рівень соціальної адаптивності спортивних педагогів, виявити індивідуально-психологічні якості особистості, які детермінують її здатність адаптуватись; установити особливості прояву вигорання спортивних педагогів із рівнем соціальної адаптації та особистісними якостями. Результати. Високому рівню адаптації сприяють низька агресивність, середній рівень ригідності, самоконтролю, власної ефективності й адекватна самооцінка, а також високий рівень лабільності, конформності й креативності. У всіх групах досліджуваних спортивних педагогів виявлено процес емоційного вигорання. Простежено тенденцію підвищення показників емоційного вигорання в осіб із високим рівнем адаптації. Висновки. Розгляд проблеми професійного вигорання з погляду психологічного захисту дасть змогу полегшити розв'язання проблеми оптимізації праці в спортивно-педагогічній сфері, а також сприятиме побудові стратегій професійного самозбереження.

Ключові слова: професійні деформації, професійне вигорання, емоційне вигорання, адаптивність, психологічний захист.

Татьяна Петровская. Личностные детерминанты адаптации спортивных педагогов в условиях профессионального выгорания. Актуальность. В статье рассматривается эмоциональное выгорание спортивных педагогов как процесс профессиональной деформации и как механизм психологической защиты. Предполагается, что склонность спортивных педагогов к выгоранию в значительной мере определяется индивидуально-психологическими особенностями их личности и личностной адаптивностью. Задача статьи – определить уровень социальной адаптивности спортивных педагогов, выявить индивидуально-психологические качества личности, которые детерминируют способность адаптироваться; установить особенности проявления выгорания спортивных педагогов с разным уровнем социальной адаптации. Результаты. Высокому уровню адаптации способствуют низкая агрессивность, средний уровень ригидности, самоконтроля, самооэффективности и адекватная самооценка, а также высокий уровень лабильности, конформности и креативности. Во всех группах спортивных педагогов обнаружен процесс эмоционального выгорания. Выявлена тенденция повышения показателей эмоционального выгорания у лиц с высоким уровнем адаптации. Выводы. Рассмотрение проблемы профессионального выгорания с точки зрения психологической защиты позволит облегчить решение проблемы оптимизации труда в спортивно-педагогической сфере, а также будет способствовать построению стратегий профессионального самосохранения.

Ключевые слова: профессиональные деформации, профессиональное выгорание, эмоциональное выгорание, адаптивность, психологическая защита.

Tatyana Petrovskaya. Personal Determinants of Adaptation of Sports Teachers in Terms of Professional Burnout. Topicality. The article examines the emotional burnout of sports teachers as professional deformation process and as a mechanism of psychological defense. It is expected that the tendency of sports teachers to burnout is largely determined by the individual psychological characteristics of their personality and personal adaptability. Task. To determine the level of social adaptation of sports teachers. To identify individual psychological qualities of personality that determine the ability to adapt. To set particular manifestation of burnout of sports teachers with the level of social adaptation and personality characteristics. Results. High adaptation level is assured by low aggressiveness, the average level of rigidity, self-control, self-efficacy and self-esteem, as well as a high level of lability, conformity and creativity. In all groups of sports teachers the process of burnout has been found. The tendency of increase of burnout rates among individuals with a high level of adaptation has been found out. Conclusions. Review of the problem of professional burnout in terms of psychological protection makes it easier to optimize the solution of labor problems in sports and educational field, and will help build strategies for professional survival.

Key words: professional deformation, professional burnout, emotional burnout, adaptability, psychological defense.