

Зубіашвілі Ірина 

кандидат психологічних наук, старший науковий співробітник,

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України,

м. Київ, Україна

[mrs\\_ira@i.ua](mailto:mrs_ira@i.ua)

## КРИЗА РОЗВИТКУ В ПРОФЕСІЙНІЙ ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

*Анотація.* У статті аналізуються результати теоретичного дослідження психологічних особливостей кризи розвитку особистості. Проведене дослідження дало змогу визначити, що одним з проявів кризи розвитку в професійній педагогічній діяльності є емоційне вигорання. Визначено чинники, що обумовлюють формування синдрому психічного вигорання.

**Ключові слова:** криза розвитку, емоційне вигорання, професійна діяльність.

*Annotation.* The article analyzes the results of a theoretical study of the psychological features of the crisis of personality development. The conducted research made it possible to determine that emotional burnout is one of the manifestations of the development crisis in professional pedagogical activity. The factors determining the formation of mental burnout syndrome have been determined.

**Key words:** development crisis, emotional burnout, professional activity.

**Постановка проблеми.** Проблема кризи розвитку особистості в педагогічній діяльності стає актуальною у зв'язку з переходом сучасної української освіти від традиційної когнітивно-орієнтованої до особистісно-орієнтованої парадигми. У зв'язку з цим виникають питання, пов'язані з розумінням смислу та цінностей освітньої діяльності та ролі педагога як одного з її суб'єктів. Багато досліджень вказують на те, що у більшості випадків

педагоги не можуть самостійно розв'язати проблему узгодження власних освітніх цінностей та адекватних їм способів діяльності.

Однім з головних завдань в галузі підготовки педагогічних кадрів – є підготовка фахівців з розвинутими структурами педагогічної діяльності, що потребує від педагогів розкриття своїх можливостей ще у закладі вищої освіти, а потім їх удосконалення.

У зв'язку з цим зростає необхідність теоретичного осмислення професійного становлення педагога і розуміння психологічних детермінант цього процесу. Збільшуються й вимоги до практичної діяльності педагогів в умовах особистісно-орієнтованої парадигми освіти. Особливо гостро стає питання про важливість попередження професійних деформацій та пошуку цілісного підходу до забезпечення їх особистісно-професійного потенціалу.

Усе це актуалізує необхідність вивчення психологічних детермінант кризи розвитку особистості в професійній педагогічній діяльності. Особливу актуальність складає дослідження причин кризи розвитку особистості педагога на різних етапах професійного становлення.

У сучасній психології зроблено чимало спроб розкрити сутність кризи розвитку особистості. Цей феномен розглядається дослідниками як екстраординарна подія, що руйнує життєдіяльність людини (Р. Асаджіолі, К. Г. Юнг, О. Болноу, А. Йоманс, Дж. Кемпбелл). У кризі виникає порушення смислової відповідності свідомості та буття суб'єкта, відновити які досить складно (Ф. Василюк, К. Карпінський). У сучасній психологічній літературі досить повно описана феноменологія кризи особистості (Л. Верстелле, К. Карпінський, Г. Каплан), відзначаються етапи кризи (А. Йоманс, Дж. Кемпбелл, О. Болльнов, Г. Якобсон, Е. Ліндемманн та ін.). Визначено обставини, які є пусковими механізмами кризового стану (Ф. Василюк, Г. Каплан, Г. Якобсон).

Проте, незважаючи на велику кількість наукових досліджень, присвячених різним аспектам вивчення кризового стану особистості, проблема ще не є вирішеною. Існують різні погляди на визначення кризи розвитку особистості, недостатньо дослідженими є психологічні механізми, що забезпечують

індивідуальний характер виникнення кризи розвитку та її переживання. Нині у психологічній науці недостатньо також досліджень, спрямованих на вивчення специфіки переживання людиною кризи розвитку, механізмів і закономірностей її виникнення та динаміки.

**Метою статті** є теоретичне дослідження психологічних особливостей кризи розвитку особистості в педагогічній діяльності.

**Результати дослідження.** Професійно-педагогічна діяльність – це інтеграційна діяльність, що включає психологічний, педагогічний і виробничо-технологічний компоненти.

У процесі професійного становлення змінюються критерії ставлення особистості до себе, що знаходить вираз у динаміці суб'єктивної еталонної моделі професіонала. Зміна цієї моделі часто пов'язана з кризою. Однією з характерних особливостей кризи є хворобливі і болісні внутрішні конфлікти та переживання.

Криза є основою будь-якого процесу розвитку, як суспільного, так і індивідуального. Неможливо уявити розвиток без криз, також як і кризи неможливі поза розвитку. Цим обумовлюється значущість проблеми кризи для філософії, психології, соціології, медицини, а також різноманіття підходів до її вивчення. Криза як междисциплінарна категорія має загальнонауковий та й конкретно науковий статус.

*Криза* (від грец. Krisis – рішення, поворотний пункт, результат) – є одним з неминучих і необхідних моментів життя, однією з рушійних сил розвитку, в тому числі і розвитку особистості, групи, суспільства. Отже, криза – важлива частина життя індивіда і суспільства, людства в цілому як організму. Криза – це завжди момент вибору з декількох можливих альтернатив, при виборі регресивного або прогресивного рішення в подальшому розвитку.

Криза є подією індивідуального життєвого шляху особистості. Незалежно від того, які життєві обставини (внутрішні чи зовнішні) є пусковим механізмом, криза – це подія внутрішнього світу, виклик для особистості. Для того, щоб прийняти цей виклик, потрібен досить високий рівень організації психічного

життя.

Система професійного простору є для всіх дослідників базовою, що характеризує специфіку кризи. Робота в них розглядається як основний сенс життя і основний вид діяльності, до якого додаються всі зусилля й прагнення людини. Професійні цінності набувають все більш важливе, першорядне значення. При цьому дослідниками зовсім не береться до уваги той факт, що велика заглибленість в роботу, в її процес і результат є радше наслідком інших, більш глибинних процесів, що відбуваються з людиною.

Ми згодні з думкою дослідників, які вважають, що виникнення кризи розвитку особистості є проявом екзистенційних криз людини, які переживаються нею на різних життєвих етапах. При цьому в руслі нашого дослідження нас будуть цікавити вікові кризи дорослого періоду життя, оскільки кризовий розвиток в професійній діяльності найбільш часто проявляється саме в цей час.

Теоретичний аналіз робіт зарубіжних і вітчизняних учених показує, що професійне становлення особистості – це процес розвитку, який полягає в послідовній зміні певних стадій. Перехід від однієї стадії до іншої супроводжується кризами. Основними ознаками професійних криз є: втрата почуття нового, відставання від життя, зниження рівня професіоналізму, внутрішня розгубленість, усвідомлення необхідності переоцінки себе, втома та ін. [1, с. 139].

У психологічній науці нині виокремлюють два типи криз:

- *нормативно-вікові кризи* (криза як закономірний еволюційний етап онтогенезу). Криза як нормативна подія пов'язана з уявленням про нормативний хід життя. Це передбачає, що на різних етапах онтогенезу закономірним є виникнення нових потреб та перебудова мотиваційної сфери особистості. Також можна віднести до нормативних – *кризи професійного розвитку*, які відображають специфічні закономірності різних етапів професійного шляху особистості та супроводжуються переживанням протиріч професійного розвитку;

- криза як поворотний пункт життєвого шляху. Така криза не є обов'язковою та несе завжди екстраординарний характер: особистісний та психодуховний. Розуміння кризи як стану, що породжується проблемою, від якої людина не може піти і яку не може розв'язати в короткий термін та звичним способом, складає зміст більшості визначень особистісної кризи. Дослідники підкреслюють, що криза змінює структури особистості на когнітивному рівні, у сприйнятті себе та свого життя; зміни в ціннісно-мотиваційній і смисловій сферах особистості, у самосвідомості та Я-концепції. У класичній психології поняття «вікова криза» визначається як цілісна зміна особистості дитини, яка регулярно виникає при зміні стабільних періодів [4, с. 547].

У західній психології традиція вивчення вікових криз закладена в дослідженнях С. Холла, Ш. Бюлер, К. Юнга та продовжена у працях Е. Еріксона, Г. Томе, Б. Лівехуда, П. Балтеса.

У сучасній психологічній науці не існує єдиної думки стосовно нормальності – патологічності вікової кризи. Низка дослідників вважає вікову кризу нормальним процесом, необхідним елементом соціалізації, зумовленим логікою особистісного розвитку та необхідністю розв'язання основних вікових протиріч (З. Фройд, Е. Еріксон). Інші бачать у віковій кризі девіантні прояви індивідуального розвитку. Впродовж тривалого часу в класичній психології увага дослідників була сфокусованою на дитячому та юнацькому етапах онтогенезу. Саме в цих дослідженнях були сформульовані основні принципи розвитку, виокремлені умови та механізми цього процесу. Лише в останній час з'явилися праці, в яких логіка розвитку відображається впродовж усього онтогенезу [4, с. 545].

Розгляд онтогенезу як цілісного безперервного процесу розвитку людини сприяв виокремленню криз індивідуального життя, які можуть не співпадати з нормативно-віковими кризами.

Диференціація визначення кризи дозволяє виокремити поняття «криза індивідуального життя», «вікова криза», «криза розвитку» [1, с. 4].

*Криза індивідуального життя* визначається як зупинка та кардинальне переосмислення життєдіяльності особистості; переоцінка цінностей і перевизначення цілей, орієнтирів і способів буття в образі життя, що склалися; завжди має особистісний характер.

*Криза вікова* – це відносно нетривалий період онтогенезу, який характеризується різкими психологічними змінами в ході розвитку особистості; передбачає розпад системи зв'язків і взаємин з іншими людьми та становлення нової системи для нової форми життєдіяльності.

*Криза розвитку* – нормативно-віковий перелом у розвитку, пов'язаний з «виростанням» індивіда з існуючих форм існування з іншими людьми та з освоєнням нових – власних здібностей.

У межах теорій психічного розвитку особистісна криза досліджується в онтогенетичному плані і розглядається як обов'язкова для розвитку зрілої особистості та має часову локалізацію (співвідноситься з кризою середини життя). Детермінантами особистісної кризи є внутрішні закономірності та механізми, притаманні процесу розвитку особистості. Кризи середнього віку відрізняється від дитячих криз, передусім тим, що вони, переважно, відбуваються во внутрішньому плані особистості.

Розвиток особистості пов'язаний з подоланням низки життєвих криз, серед яких одними з самих болісних є *екзистенційні кризи*. Під екзистенційними кризами розуміється період переосмислення людиною своїх основних життєвих цінностей, особливостей своєї особистості та своєї діяльності, період аналізу досягнутих успіхів і оцінка перспектив подальшого життя. Теоретичний аналіз літератури дозволяє зробити висновок про те, що переживання екзистенційної кризи є основним проявом кризи розвитку в професійній педагогічній діяльності.

Одним з проявів кризи розвитку в професійній педагогічній діяльності є, на думку багатьох дослідників, *емоційне вигорання* [2, с . 344].

Визначення емоційного вигорання з точки зору єдності його результативної та процесуальної сторін породжує проблему, пов'язану з

конкретизацією його змісту. Виокремлення основних структурних компонентів вигорання не дає нам детального уявлення про його сутність. У зв'язку з цим вважаємо за необхідне зупинитися на симптоматиці синдрому.

Дослідження, присвячені симптоматиці вигорання, представлені в літературі досить широко. Проаналізувавши і узагальнивши теоретичні та практичні дослідження, можна зробити висновок, що наявність синдрому професійного вигорання проявляється на трьох рівнях життєдіяльності людини: психологічному, фізіологічному і поведінковому. Дослідники вважають, що ці рівні не повинні обов'язково з'являтися разом одночасно. Важливим є і той факт, що у ставленні до різних людей цей синдром може проявлятися з різною мірою інтенсивності і може набувати різних форм вираження.

*Психологічними і поведінковими симптомами* професійного вигорання є: неадекватне сприйняття ставлення до себе, колег, клієнтів, пацієнтів; поступове стомлення від роботи і зниження здатності її виконувати, що веде до зниження самооцінки і самозвинувачення; втрата почуття гумору; поява відчуття невідповідності займаному місцю і положенню; людина постійно відчуває почуття неусвідомленого занепокоєння; з'являється образа, розчарування, невпевненість, незатребуваність. Підвищується можливість конфліктних ситуацій з колегами. Формується менталітет жертви.

*Фізіологічні симптоми професійного вигорання* – загальне виснаження організму, яке виражається в незвичайному настанні важкого соматичного стану: стомлюваністю, яка відчувається протягом усього дня; частими головними болями, сприйнятливістю до змін показників зовнішнього середовища, астенизацією, мінімальному або дуже сильному апетиті, що призводить до збільшення або до зниження ваги, серцебиттю, розладу шлунково - кишкового тракту. Виснаження організму часто супроводжує безсоння, підвищена сприйнятливість до інфекційних захворювань.

*Афективні симптоми* вигорання виявляються, передусім, в депресивному, похмурому настрої. Хоча такий настрій досить динамічний і його рівень може змінюватися під впливом різних чинників, загальний песимістичний настрій

переважає. У міжособистісних контактах професіонал стає дратівливим, надмірно чутливим до впливу соціального середовища. На рівні організації професіонал відчуває відчуття дискомфорту, виникає незадоволеність роботою.

*Когнітивні симптоми* вигорання на індивідуально - психологічному рівні пов'язані з порушенням протікання психічних процесів і функцій. Порушується протікання мислення, з'являються розлади пам'яті та уваги, що проявляється в зниженні концентрації уваги, забуванні інформації, появі помилок в усній і письмовій мові. Професіоналу стає важко виконувати складні завдання в силу ригідності і схематичності мислення. Когнітивні прояви вигорання на рівні міжособистісних контактів характеризуються цинічним і негуманним сприйняттям людей.

*Фізичні симптоми* зазвичай групуються в три категорії. Перша група являє собою невизначені скарги на фізичний дистрес: головні болі, запаморочення, нервові тики, м'язові і суглобові болі. Сюди ж відносяться і порушення сну, сексуальні розлади, проблеми, пов'язані з втратою або додатком ваги. Основною фізичною ознакою вигорання є загальна втома. Друга категорія являє собою різного роду психосоматичні захворювання. Третя категорія фізичних симптомів включає окремі фізіологічні реакції (підвищення тиску, високий рівень холестерину і деякі інші), які є відображенням типової реакції на дію стресових чинників.

*Група поведінкових симптомів* на індивідуально - психологічному рівні пов'язана з підвищенням загального рівня збудження. Суб'єкт з високим рівнем вигорання характеризується непосидючістю, гіперактивністю, нездатністю концентруватися на чому - небудь.

*Мотиваційні симптоми* вигорання на рівні індивіда виражаються в протиріччі між романтичним образом професії і реальністю, що призводить до втрати сенсу роботи, що виконується, її значущості. Невиправдані очікування призводять до виникнення почуття малоцінності своєї роботи і деморалізації.

*Міжперсональний рівень* характеризується втратою інтересу до реципієнтів (клієнтів, учнів, пацієнтів), байдужістю до їхніх потреб і



небажанням вирішувати їх проблеми, появою меркантильних інтересів, пов'язаних з використанням реципієнтів в своїх цілях.

*Мотиваційні прояви* організаційного рівня пов'язані з відсутністю бажання працювати, зі зниженням ролі духовних цінностей у професії, низьким рівнем моралі, небажанням брати на себе відповідальність та ініціативу в роботі.

Запропонована схема конкретних проявів вигорання, хоча й істотно упорядковує уявлення про його зміст, але має і низку недоліків. Передусім, вона не виявляє специфіки вигорання як професійного феномену. Перераховані симптоми можуть проявлятися як при впливі чинників професійного середовища, так і можуть бути викликані іншими життєвими ситуаціями. Крім того, зазначені симптоми можуть проявлятися на різних за своїм змістом фазах розвитку вигорання, з одного боку, і в той же час протилежні за своїм змістом симптоми можуть мати індивідуальну своєрідність в умовах дії однієї і тієї ж життєвої ситуації з іншого боку [1, с. 48].

Дослідники на основі аналізу класифікацій чинників, що сприяють виникненню синдрому психічного вигорання, виокремлюють *індивідуальні та організаційні чинники* [5, с. 229].

До *індивідуальних чинників* належать соціально - демографічні (вік, стать, освіта, сімейний стан, стаж роботи), особистісні особливості, витривалість, фокус контролю, стиль опору, самооцінка, нейротизм (тривожність), екстраверсія.

В *організаційних чинниках* виокремлюються умови роботи, величина робочих навантажень, дефіцит робочого часу, тривалість робочого дня, зміст праці, число клієнтів, гострота їх проблем, глибина контакту з клієнтами, участь у прийнятті рішень, самостійність у своїй роботі, зворотній зв'язок.

Нині досить дискусійним залишається питання про домінуючий внесок кожної групи чинників у виникнення синдрому професійного вигорання.

Вплив соціально - демографічних характеристик досить докладно вивчався зарубіжними дослідниками. Але отримані дані є досить суперечливими. Було встановлено, що найбільш тісний зв'язок з синдромом психічного вигорання

має вік. Л. Дітцель, Р. Коурсей виявили, що найбільш схильні до синдрому психічного вигорання молоді люди [4, с. 545].

Аналіз результатів дослідження, проведеного на вибірці вчителів, показує, що вік обстежених не грає вирішальної ролі. Як серед молодих (20-29 років), так і серед більш старших за віком учителів (40-49 років, 50-63 роки) близько 50% становить неблагополучну групу ризику виникнення синдрому психічного вигорання [4, с. 548].

У наукових працях Р. Кюнцель і Д. Шульте пояснюється схильність молодших за віком до синдрому вигорання – емоційним шоком, викликаним при зіткненні з реальною дійсністю, що не відповідає їхнім очікуванням. Найбільш тісний зв'язок віку виявляється з емоційним виснаженням і деперсоналізацією, менш – з редукцією особистих досягнень [3, с. 96].

Так само немає однозначних даних взаємозв'язку статі та синдрому психічного вигорання. Дослідження Р. Бюрк, Е. Грінглас і Е. Огус показали, що чоловіки більшою мірою схильні до синдрому психічного вигорання, ніж жінки. При цьому Дж. Даніель, І. Шабо з співавторами приходять у своїх дослідженнях до прямо протилежних висновків [3, с. 99].

Виявлено, що чоловіки показують вищі результати по деперсоналізації, а жінки мають більш високі бали з емоційного виснаження. Не виявлено залежність вигорання від статі і віку обстежених учителів, а також від регіональних умов професійної діяльності [1, с. 34].

Що стосується особистих якостей, то вчені вважають, що їх вплив більш значущий у порівнянні з соціально - демографічними чинниками, а також чинниками робочого середовища. Дослідження взаємозв'язку між індивідуально-психологічними особливостями і вигоранням проводилося з різних методологічних позицій. Однією з найбільш популярних особливостей особистості, пов'язаних з вигоранням, є «особистісна витривалість». Ця характеристика в зарубіжній психології визначається як здатність особистості бути високоактивною кожен день, здійснювати контроль за життєвими ситуаціями і гнучко реагувати на різного роду зміни. Практично всі автори

відзначають, що «витривалість» тісно пов'язана з усіма трьома компонентами вигорання. Люди з високою мірою цієї характеристики мають низькі значення емоційного виснаження і деперсоналізації і високі значення за шкалою редукції професійних досягнень, з усіма характеристиками вигорання, особливо з емоційним виснаженням і чинником відкритості досвіду [3, с. 98].

Як детермінант синдрому психічного вигорання дослідниками виокремлюються також особливості мотиваційної сфери особистості. Зокрема, наявність у професіонала високої мотивації до діяльності призводить до вигорання при відсутності можливості досягнення поставлених цілей.

Деякі вчені вважають, що причиною виникнення синдрому психічного вигорання є цілі та очікування професіонала. Що вищими і нереалістичними будуть цілі та очікування, то імовірніше, що вони приведуть людину до переживання невдачі, і як наслідок, до синдрому психічного вигорання. Причиною виникнення синдрому психічного вигорання також є потреба професіоналів вірити у важливість і значимість їх діяльності. Тому Е. Пайнс вважає, що до синдрому схильні високомотивовані особистості з завищеними цілями і очікуваннями.

Виявлено також, що перерви в роботі знижують рівень вигорання, але ефект носить тимчасовий характер. Рівень вигорання частково підвищується через три дні після виходу на роботу і повністю відновлюється через три тижні. Встановлено негативні кореляційні залежності між вигоранням і соціальною підтримкою у представників практично всіх професій, пов'язаних з наданням допомоги людям [2, с. 347].

Так, С. Маслач вказує, що професіонали, які працюють в освітніх установах, змушені проводити чимало часу в інтенсивній взаємодії з іншими людьми, які потребують будь-якої допомоги з боку професіонала, в емоційному відгуку на свої почуття. Ці ситуації взаємодії поступово стають все більш емоційно напруженими, що призводить до хронічної напруги, а в подальшому і до розвитку синдрому психічного вигорання [5, с. 124].

Було виявлено тісні кореляційні зв'язки між вигоранням і задоволенням працею. Цей чинник має позитивні кореляції з усіма трьома компонентами вигорання, тобто з емоційним виснаженням, деперсоналізацією і редукцією професійних досягнень [2, с. 345].

**Висновки.** Аналіз чинників, що обумовлюють формування синдрому психічного вигорання, дозволив об'єднати їх в дві групи: *індивідуальні чинники* і *особливості змісту і умов роботи*.

У групі індивідуальних чинників виокремлюються особистісні властивості, вік, стаж роботи, незадоволеність професійним статусом, повна поглиненість професійною діяльністю, стать, освіта.

У якості особливостей змісту і умов роботи, детермінують розвиток процесу вигорання, розглядаються високі робочі навантаження, особливості навчального предмету, тривалість робочого дня, рівень заробітної плати, психологічний клімат в колективі, характер взаємин з учнями.

Криза є основою будь-якого процесу розвитку, як суспільного, так і індивідуального. Неможливо уявити розвиток без криз, також як і кризи неможливі поза розвитку. Криза розвитку – нормативно-віковий перелом у розвитку, пов'язаний з «виростанням» індивіда з існуючих форм існування з іншими людьми та з освоєнням нових – власних здібностей.

Одним з проявів кризи розвитку в професійній педагогічній діяльності є емоційне вигорання. Аналіз чинників, що обумовлюють формування синдрому психічного вигорання, дозволив об'єднати їх в дві групи: *індивідуальні чинники* і *особливості змісту і умов роботи*.

**Перспективою подальшого вивчення** зазначеної проблеми є експериментальне дослідження кризи розвитку особистості в умовах педагогічної діяльності.

### **Список використаних джерел**

1. Burisch M. Das. Burnout – Syndrom. Theorie der inneren Erschopfung. Berlin, Heidelberg, 2020. 345p.

2. Dietzell C., Coursey R. D. Predictors of emotional exhaustion among nonresidential staff persons II *Psychiatric Rehabilitation J.*, 2018, V 21 (4), P. 340-348.
3. Karel Paulik. Hardiness, optimism, self-confidence and occupational stress among university teachers. *Studia psychological*, 2021. № 2. P. 91 - 100.
4. Levine L.E. Mine: Self-definition in two-year-old boys. *Developmental Psychology*, 2019. № 19. P. 544 - 549.
5. Maslach C., Leiter M. P. The truth about burnout: How organization cause personal stress and what to do about in San Francisco, CA: Jossey – Bass, 2021. 456p.