

ОПТИМІЗМ ЯК КРИТЕРІЙ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ДЛЯ РОЗУМОВО ВІДСТАЛИХ УЧНІВ

Kislitsyna M.V. Optimism as a criterion of burnout of teachers and educators of secondary schools for pupils with intellectual disabilities / M.V. Kislitsyna // Actual problems of the correctional education : Ministry of Education and Science of Ukraine, National Pedagogical Drahomanov University, Kamyanets-Podilsky Ivan Ohyenko National University / edited by V.M. Synjov, O.V. Havrilov. – Issue 5.- Kamyanets-Podilsky: Medobory-2006, 2015.– P. 121–136

М.В. Кісліцина. Оптимізм як критерій професійного вигорання педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих учнів. Дана стаття присвячена дослідженню психологічних особливостей професійного вигорання педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих учнів в залежності від рівня оптимізму та активності.

У статті представлені результати емпіричного дослідження прояву компонентів професійного вигорання: емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень; оптимізму та активності у педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих учнів. За допомогою коефіцієнт кореляції Пірсона та критерію χ^2 виявлені взаємозв'язки між перерахованими показниками. Поданий статистичний матеріал проілюстровано таблицями та малюнками.

Описані достовірні відмінності між педагогічними працівниками з різним типом особистості (оптимістами, реалістами та песимістами) за показниками емоційного виснаження та деперсоналізації. Виявлено значимі негативні кореляції оптимізму та активності з емоційним виснаженням, як компонентом професійного вигорання та інтегральним показником професійного вигорання. Також у статті представлені та детально проаналізовані рівні сформованості компонентів професійного вигорання респондентів з різним типом особистості в залежності від рівня оптимізму-песимізму та активності-пасивності. Встановлено, що у групі респондентів з низькими інтегральними показниками професійного вигорання частіше зустрічаються активні оптимісти, у

групі з високим інтегральним показником професійного вигорання частіше зустрічаються реалісти та пасивні песимісти.

Отримані результати розширюють знання про фактори, що детермінують професійне вигорання та ресурси у запобіганні професійному вигоранню у педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих учнів.

Ключові слова: професійне вигорання, педагогічні працівники загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих учнів, компоненти професійного вигорання, детермінанти професійного вигорання, оптимізм, активність.

Кислицына М. В. Оптимизм как критерий профессионального выгорания педагогических работников общеобразовательных учебных заведений для умственно отсталых учеников. Данная статья посвящена исследованию психологических особенностей профессионального выгорания педагогических работников общеобразовательных учебных заведений для умственно отсталых учеников в зависимости от уровня оптимизма и активности.

В статье представлены результаты эмпирического исследования проявления компонентов профессионального выгорания: эмоционального истощения, деперсонализации и редукации личностных достижений; оптимизма и активности у педагогических работников общеобразовательных учебных заведений для умственно отсталых учеников. С помощью коэффициента корреляции Пирсона и критерия χ^2 выявлены взаимосвязи между перечисленными показателями. Представленный статистический материал проиллюстрирован таблицами и рисунками.

Описаны достоверные отличия между педагогическими работниками с разным типом личности (оптимистами, реалистами и пессимистами) по показателям эмоционального истощения и деперсонализации. Выявлены значимые негативные корреляции оптимизма и активности с эмоциональным истощением, как компонентом профессионального выгорания и интегральным показателем профессионального выгорания. Также в статье представлены и детально проанализированы уровни сформированности компонентов профессионального выгорания респондентов с разным типом личности в зависимости от уровня оптимизма-пессимизма и активности-пассивности. Установлено, что в группе респондентов с низким интегральным показателем профессионального выгорания чаще встречаются активные оптимисты, в группе с высоким интегральным показателем профессионального выгорания чаще встречаются реалисты и пассивные пессимисты.

Полученные результаты расширяют знание о факторах, которые детерминируют профессиональное выгорание, и факторах, которые снижают риск профессионального выгорания у педагогических работников общеобразовательных учебных заведений для умственно отсталых учеников.

Ключевые слова: профессиональное выгорание, педагогические работники общеобразовательных учебных заведений для умственно отсталых учеников, компоненты профессионального выгорания, детерминанты профессионального выгорания, оптимизм, активность.

Останнім часом дедалі більше дослідників звертає свою увагу на вивчення професійного вигорання. Цей феномен доволі широко відомий у зарубіжній психології. Нині все більше вітчизняних дослідників зацікавлюються даною проблемою. Специфіку виникнення та розвитку професійного вигорання досліджували в різних сферах діяльності людини, наприклад, у медицині, освіті, спорті, банківській сфері та ін. (Т.В. Большакова, Ю.І. Виданова, Н.С. Водоп'янова, О.В. Ільїних, Н.С. Савіна, Є.С. Старченкова, О.Г. Таткіна, М.М. Юр'єва та ін.).

У сфері освіти вивчались особливості прояву та детермінанти професійного вигорання у педагогів дошкільних закладів (Л.І. Тищук), вчителів загальноосвітніх шкіл та гімназій (О.І. Бабіч, М.В. Борисова, Н.М. Булатевич, Т.В. Зайчикова, Н.В. Назарук, В.В. Павленко та ін.), педагогів середньої професійної освіти (І.В. Кочерга), викладачів вищих навчальних закладів (Т.Ю. Овсяннікова). Що ж до проблеми виникнення і розвитку професійного вигорання у педагогічних працівників спеціальних навчальних закладів, то ця проблематика досліджена недостатньо.

Актуальність вивчення згаданого феномену у педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів (ЗНЗ) для розумово відсталих учнів зумовлюється, з одного боку, підвищеною стресогеністю соціально-економічних умов життєдіяльності, у яких знаходяться працівники сфери спеціальної освіти, а з іншого, особливостями професійної діяльності зазначеної групи фахівців, яка є глибоко специфічною та ускладнюється багатьма об'єктивними і суб'єктивними факторами. Це, зокрема, і підвищена напруженість нервової системи, робота з неблагополучними сім'ями, недостатня зацікавленість і негативна упередженість громадськості, батьків щодо проблем дітей з вадами психофізичного розвитку, певна ізольованість спеціальних освітніх закладів тощо.

Уточнимо, що під професійним вигоранням ми розуміємо психологічний синдром виснаження, цинізму, професійної неефективності, викликаний тривалою реакцією у відповідь на хронічні емоційні і міжособистісні стресові чинники в професійному середовищі.

Вигорання відбиває значне розузгодження між працівником і професією, яке призводить до серйозних негативних наслідків як для окремих співробітників, так і для організації в цілому [9].

Аналіз наукових досліджень професійного вигорання показує, що основні зусилля науковців були спрямовані на виявлення факторів, які сприяють професійному вигоранню. Дослідникам і практикам добре відомий той факт, що професійне вигорання розвивається у взаємодії як зовнішніх (організаційних, професійних, середовищних тощо), так і внутрішніх (особистісних, психофізіологічних тощо) чинників і умов. Не зменшуючи вплив об'єктивних умов, слід зазначити, що зовнішні чинники в переважній більшості випадків грають роль достатньої умови, в той час як необхідною умовою виступають саме особистісні передумови, які визначають індивідуальну реакцію суб'єкта на зовнішню подію та надають їй особливої особистісної значущості. Заслуговує на особливу увагу той факт, що за інших рівних зовнішніх умов професійне вигорання, проявляється не в усіх фахівців, отже, існують особистісні детермінанти або чинники, що перешкоджають або сприяють професійному вигоранню.

Враховуючи вище зазначене, вважаємо за необхідне вивчити не тільки особливості прояву професійного вигорання педагогічних працівників ЗНЗ для розумово відсталих учнів, а й особистісні фактори, що перешкоджають або сприяють професійному вигоранню зазначеної групи фахівців.

Н.М. Назарова називає серед необхідних особистісних якостей педагогічного працівника спеціальної освіти оптимізм. Автор вважає, що оптимізм професіонала проявляється в його соціально активному ставленні до суб'єкта педагогічного впливу та до більшості суспільства взагалі – середовища, в яке повинні включитися вихованці педагога-дефектолога, а також до себе самого як до активної особистості та вирішального фактору позитивних змін в житті людей з відхиленнями у розвитку [6].

У науковій психології накопичено достатньо емпіричних фактів про те, що оптимізм сприяє соціальній адаптації, професійній успішності та зберігає психосоціальне здоров'я особистості. Зокрема проблематика «оптимізму-активності» вивчалася в наступних напрямках:

- оптимізм як фактор подолання стресу (копінг-фактор) (D. Baldwin, J. Haines, M. Iwanaga, Л.В. Тхоржевская, Т.А. Болдырева та ін.);
- взаємозв'язок оптимізму та здоров'я (G. Bain, I. Brissette, M. Cordova, S. Segerstrom, М.В. Кірсєва та ін.);
- оптимізм як бажана (професійно важлива) якість (D. Markham, П.В. Вітебська, та ін.);
- взаємозв'язок оптимізму та інших психологічних категорій (J. Chambers, R. Swickert, N. Yamawaki та ін.);

- взаємозв'язок оптимізму та успішності в роботі (А.М. Боднар, Г.А. Глотова, Ю.Є. Перунов та ін.).

Дослідження Н.Є. Водоп'янової та О.С. Старченкової взаємозв'язків між професійним вигоранням, оптимізмом та активністю життєвих настанов серед співробітників інвестиційних компаній, банківських працівників, менеджерів та продавців торгових центрів показали, що оптимізм і активність, як стійкі особистісні характеристики позитивної життєвої позиції, сприяють зниженню ризику професійного вигорання. Зазначені автори стверджують, що оптимізм та активність, які визначають загальний позитивний настрій по відношенню до роботи та життя в цілому, представляють більш важливий фактор у зменшенні ризику професійного вигорання, ніж такі характеристики людини, як її вік та стаж [2].

В той же час дуже важливою для психологічної практики є майже загальноновизнана серед зарубіжних психологів теза про те, що песимізм може бути подоланий, а оптимізм може бути посилений шляхом спеціальної психологічної техніки з опорою на передумови і чинники, що обумовлюють його формування і розвиток [1; 4].

Враховуючи вище зазначене, метою даного дослідження став аналіз психологічних особливостей професійного вигорання педагогічних працівників ЗНЗ для розумово відсталих учнів в залежності від рівня оптимізму та активності. У його основу була покладена гіпотеза про наявність взаємозв'язку професійного вигорання з оптимізмом та активністю у педагогічних працівників ЗНЗ для розумово відсталих учнів. З метою перевірки даної гіпотези нами було проведене емпіричне дослідження, у якому взяли участь 163 педагогічних працівники ЗНЗ для розумово відсталих учнів, серед яких було 142 жінки та 21 чоловік. Вік респондентів – від 20 до 64, середній вік – 40,90 років. Саж роботи респондентів від 4 місяців до 46 років, середній стаж роботи – 18,26 років, середній стаж роботи з розумово відсталими учнями – 14,16 років.

Для збору емпіричних даних використовувався діагностичний пакет методик, у який були включені:

1. Опитувальник «Професійне вигорання» розроблений Н.Є. Водоп'яною, О.С. Старченковою на основі моделі К. Маслач та С. Джексона [2].

2. Шкала оптимізму та активності І. С. Шуллера й А. Л. Комуніана (AOS). Адаптований варіант: Н. Водоп'янова, М. Штейн [2].

Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою пакету програми Microsoft Excel 2010 (Microsoft Office for Windows 7). Для статистичної оцінки сили зв'язку використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона. Для виявлення статистично значущих відмінностей між різними групами педагогічних працівників, використовувався критерій χ^2 .

Опитувальник «Професійне вигорання» розроблений Н.Є. Водоп'яною та О.С. Старченковою на основі трикомпонентної моделі професійного вигорання К. Маслач та С. Джексона дає можливість вивчити рівень розвитку основних компонентів професійного вигорання: емоційного виснаження, деперсоналізації, редукції особистих досягнень.

За допомогою опитувальника нами було виявлено досить високий рівень прояву всіх трьох компонентів професійного вигорання у педагогічних працівників ЗНЗ для розумово відсталих учнів. Таб. 1 демонструє результати за шкалами опитувальника «Професійне вигорання» Н.Є. Водоп'яної та О.С. Старченкової.

Таблиця 1.

Розподіл респондентів
за структурно-динамічними показниками професійного вигорання
(N=163)

Компоненти професійного вигорання	Рівні сформованості компонентів професійного вигорання (у %)		
	Низький	Середній	Високий
Емоційне виснаження	19,63	38,65	41,72
Деперсоналізація	26,99	42,33	30,68
Редукція особистісних досягнень	9,20	25,77	65,03

Високий рівень першого компоненту професійного вигорання – емоційного виснаження нами було виявлено у 41,72% опитаних, середній рівень – у 38,65%. Отже 80,37 педагогічних працівників ЗНЗ для розумово відсталих учнів мають емоційне виснаження на високому та середньому рівні. Тобто емоційний стан зазначеної групи фахівців характеризується заниженим емоційним фоном та емоційним спустошенням, що викликані роботою.

У результаті експериментального дослідження нами було виявлено високий рівень другого компоненту професійного вигорання – деперсоналізації у 30,68% досліджуваних. Середній рівень деперсоналізації спостерігається у 42,33% опитаних педагогічних працівників. Тобто ми можемо стверджувати, що 73,01% педагогічних працівників ЗНЗ для розумово відсталих учнів схильні до таких реакцій, як негативізм, цинізм щодо учнів, колег та своєї праці взагалі.

Найрозповсюдженішим серед педагогічних працівників ЗНЗ для розумово відсталих учнів компонентом професійного вигорання виявився третій компонент – редукція особистісних досягнень. Високий рівень редукції особистісних досягнень спостерігався у 65,03% респондентів, середній рівень – у 25,77%. Тобто 90,80% опитаних демонструють середньо-високий рівень редукції особистісних досягнень, що проявляється у негативній оцінці власних досягнень та успіхів, негативному ставленні до своєї фахових можливостей тощо.

Адаптована версія шкали AOS дозволяє оцінити міру вираженості двох змінних – оптимізму і активності (енергійності) особистості. Шкала дозволяє виділити п'ять психологічних типів особистості, що

відрізняються мірою вираженості оптимізму-песимізму й активності-пасивності.

У даній методиці оптимізм розглядається як схильність людини вірити у свої сили та успіх, мати переважно позитивні очікування від життя та інших людей, а активність – як енергійність, життєрадісність, безтурботність, та схильність до ризику. Пасивність проявляється у тривожності, боязливості, невпевненості у собі та небажанні що-небудь робити [8].

У відповідності з отриманими статистичними даними була складена табл. 2.

Таблиця 2.

Психологічні типи особистості педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих учнів.

Психологічний тип особистості		%	%
Оптимісти	Активні оптимісти	17,18%	38,65%
	Пасивні оптимісти	21,47%	
Реалісти			40,49%
Песимісти	Пасивні песимісти	12,27%	20,86%
	Активні песимісти	8,59%	

Аналіз розподілу респондентів відносно осі оптимізм-песимізм показав, що 38,65% педагогічних працівників ЗНЗ для розумово відсталих учнів – оптимісти, а 20,86% – песимісти. Інші 49,49% – реалісти. Це говорить про те, що серед педагогічних працівників ЗНЗ для розумово відсталих учнів переважають реалісти. Наочно результати представлені на рис. 1.



Рис. 1. Психологічні типи особистості педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих учнів.

Для подальшого аналізу важливо врахувати не тільки показник оптимізму, а й показник активності (енергійності) особистості. Саме поєднання цих показників дозволяє виділити 5 психологічних типів

особистості: активні оптимісти, пасивні оптимісти, реалісти, пасивні песимісти, активні песимісти.

«Реалісти» (40,49%) адекватно оцінюють поточну ситуацію відповідно своїм силам (можливостям) і не намагаються «стрибнути вище голови», задовольняються тим, що мають.

«Активні оптимісти» (17,18%) вірять у свої сили і успіх, позитивно налаштовані на майбутнє, роблять активні дії для того, щоб досягнути бажаних цілей. Вони бадьорі, життєрадісні, не схильні до смутку або поганого настрою, легко і нестримно відбивають удари долі, якими б важкими вони не були. У важких ситуаціях використовують проблемно-орієнтовані стратегії подолання стресу.

«Пасивні оптимісти» – «Ледарі» (21,47%). Їх девізом можна вважати слова: «Усе як-небудь саме владнається...». Такі люди упевнені в тому, що «усе буде добре», хоча і не прикладають для цього ніяких зусиль. Вони добродушні, веселі і вміють навіть у поганому знаходити щось хороше, проте їх відмінною рисою є недостатня активність. Вони більше сподіваються на випадок, на удачу, чим на власні сили. Схильні до пасивного очікування або відкладання ухвалення рішень.

«Активні песимісти» або «Негативісти» (8,59%). Для них властива висока активність, але ця активність часто має деструктивний характер. Такі люди, замість того щоб творити нове, вважають за краще руйнувати старе. У важких ситуаціях часто використовують агресивні стратегії долаючої поведінки.

«Пасивні песимісти» (12,27%) – протилежна до «Активних оптимістів» категорія людей, які ні в що не вірять і нічого не роблять для того, щоб змінити своє життя в кращу сторону. Вони характеризуються переважанням похмурого і пригніченого настрою, пасивністю, зневірою у власних силах. У важких ситуаціях віддають перевагу стратегіям уникнення від рішення проблем, вважають себе жертвою обставин.

Перед початком перевірки основної гіпотези дослідження ми проаналізували кореляційні зв'язки показників оптимізму та активності з такими показниками як, вік, педагогічний стаж, стаж роботи з розумово відсталими учнями, кількість дітей у сім'ї. Кореляції між перерахованими показниками та оптимізмом і активністю не виявлено. Також не було виявлено відмінностей між трьома категоріями респондентів (оптимістами, реалістами та песимістами) за такими параметрами як стать, сімейний стан та посада (вихователь, вчитель).

Для підтвердження або спростування висунутої гіпотези, проводився статистичний аналіз отриманих даних. За допомогою критерію χ^2 були виявлені статистично значимі відмінності між показниками емоційного виснаження у педагогічних працівників ЗНЗ для розумово відсталих учнів в залежності від психологічного типу

особистості (оптимістів, реалістів та песимістів). Наочно результати представлені на рис. 2.



Рис. 2. Рівні емоційного виснаження педагогічних працівників ЗНЗ для розумово відсталих учнів з різним психологічним типом особистості

Як показано на малюнку, серед песимістів найрідше зустрічається низький рівень емоційного виснаження (8,82%) та найчастіше – високий рівень емоційного виснаження (52,94%). У той же час серед оптимістів спостерігається протилежна ситуація – найрідше зустрічається високий рівень емоційного виснаження (31,75%) та найчастіше – низький рівень емоційного виснаження (34,92%). Реалісти займають проміжне положення, але низький рівень емоційного виснаження у них зустрічається також достатньо рідко (10,61%).

Достовірні відмінності між педагогічними працівниками з різним типом особистості (оптимістами, реалістами та песимістами) отримані також за показником деперсоналізація. Наочно результати представлені на рис. 3.



Рис. 3. Рівні деперсоналізації педагогічних працівників ЗНЗ

для розумово відсталих учнів з різним психологічним типом особистості

Серед оптимістів найчастіше зустрічається низький рівень деперсоналізації (39,68%). Високий рівень деперсоналізації найчастіше зустрічається в групі реалістів (40,91%). Також серед реалістів найрідше зустрічається низький рівень деперсоналізації (18,18%). Ці дані

очевидно пов'язані з достатньо високими показниками емоційного виснаження реалістів (високий рівень – 45,45%, середній – 43,94%), що проявляється у втраті інтересу до оточуючого, байдужості та емоційному перенасиченні та призводить до зниження чуйності, співучасті та дегуманізації міжособистісних стосунків.

Не було виявлено статистично значущих відмінностей між трьома категоріями респондентів (оптимістами, реалістами та песимістами) за показником редуція особистісних досягнень.

Кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона, результати якого представлені в таб. 3, дозволяє поглибити наше розуміння зв'язків професійного вигорання та оптимізму і активності.

Таблиця 3.
Коефіцієнти кореляції показників професійного вигорання з оптимізмом і активністю (при $p \leq 0,05$)

Показники	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редуція особистісних досягнень	Інтегральний показник професійного вигорання
Оптимізм	-,380	-,228	,238	-,363
Активність	-,365	-,126	,248	-,316

Як видно з таблиці 3, було виявлено обернено пропорційний значимий взаємозв'язок між наступними показниками:

- оптимізм та емоційне виснаження,
- активність та емоційне виснаження,
- оптимізм та інтегральний показник професійного вигорання;
- активність та інтегральний показник професійного вигорання.

Наочно значимі коефіцієнти кореляції показників професійного вигорання з оптимізмом і активністю представлені на рис.4.



Рис. 4. Значимі кореляційні зв'язки показників професійного вигорання та оптимізму й активності

За результатами аналізу отриманих даних ми можемо зробити висновок, що чим нижчі показники рівня оптимізму, тим вищий ризик розвитку першого компоненту професійного вигорання – емоційного виснаження. Крім того і оптимізм, і активність також впливають на інтегральний показник професійного вигорання: чим вище оптимізм та активність, тим вище інтегральний показник професійного вигорання.

При цьому не виявлено статистично значимих зв'язків окремо між оптимізмом, активністю та такими компонентами професійного вигорання як деперсоналізація та редукція особистісних досягнень.

На думку Н. Водоп'янової та М. Штейн [3] оптимізм як система позитивних стосунків, життєрадісного світосприйняття і світогляду є активною життєвою позицією особистості, яка впливає на вибір адаптивних моделей поведінки, рольову позицію і стійкість до психологічного стресу, і є важливою складовою психологічного здоров'я особистості. У зв'язку з цим діагностика оптимізму має бути спрямована не лише на виявлення ступеня оптимістичного настрою, але також і на активність перетворюючої (долаючої) поведінки, яка сприяє соціальній адаптації і задоволеності якістю життя.

Тому ми не обмежилися виявленням кореляційних зв'язків між компонентами професійного вигорання та окремо оптимізмом та активністю і додатково порівняли рівні сформованості компонентів професійного вигорання респондентів з різним типом особистості в залежності від рівня оптимізму-песимізму та активності-пасивності. Результати аналізу представлені в табл. 4.

Таблиця 4.

Рівні сформованості компонентів професійного вигорання у педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих учнів з різним психологічним типом особистості

Психологічний тип особистості	Рівні сформованості компонентів професійного вигорання (у %)								
	Емоційне виснаження			Деперсоналізація			Редукція особистісних досягнень		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Активні оптимісти	53,57	25,0	21,43	39,29	35,71	25,0	21,43	28,57	50,0
Пасивні оптимісти	20,0	40,0	40,0	40,0	42,86	17,14	5,71	31,43	62,86
Реалісти	10,61	43,94	45,45	18,18	40,91	40,91	9,09	24,24	66,67
Пасивні песимісти	10,0	10,0	80,0	10,0	55,0	35,0	5,0	15,0	80,0
Активні песимісти	7,14	78,57	14,29	35,71	42,86	21,43	0	28,57	71,43

Низький рівень емоційного виснаження найчастіше спостерігається серед активних оптимістів (53,57%). Високий рівень емоційного виснаження найчастіше виявляється серед пасивних песимістів (80,00%). Найрідше низький рівень емоційного виснаження спостерігається у активних песимістів (7,14%).

Найнижчі показники редукції особистісних досягнень серед своїх колег демонструють активні оптимісти (низький рівень – 21,43%, середній – 28,57%). У той же час активні песимісти та пасивні песимісти демонструють найвищі показники редукції особистісних досягнень (71,43% та 80,00% відповідно). Пояснюючи отримані данні, слід відмітити важливу рису оптимістів, що відрізняє їх від песимістів: віру в краще, в майбутнє, у своє оточення. Один з дослідників оптимізму М. Зелігман [5], на основі проведених ним експериментів, робить висновок, що визначальною рисою песимістів є їх віра в те, що невдачі будуть тривати довго, погублять все, що б вони не робили, винні у них вони самі. Оптимісти ж вірять, що невдача носить тимчасовий характер, що її причина разової властивості, і винний в ній збіг обставин.

Слід зазначити також, що песимістичні очікування, на думку М. Шейєра та Ч. Карвера, можуть бути викликані тим, що людина має нереалістично високі домагання, запити, вимоги, мрії. Такі люди, прагнучи до високої досконалості та ідеалу, часто не досягають їх і відчують розчарування та сумніви стосовно майбутніх подій свого життя. У цих випадках на перший план виступає необхідність навчитися ставити реалістичні життєві цілі та приймати деякі речі такими, які вони є, незалежними від людини [7].

Низький рівень сформованості деперсоналізації частіше зустрічається серед активних та пасивних оптимістів (40,00% та 39,29% відповідно). Такі дані можна пояснити тим, що оптимісти характеризуються ширшими соціальними контактами, ніж песимісти, від яких вони отримують більше емоційне задоволення. Найчастіше цей факт можна розглядають як наслідок оптимізму, але він же є і однією з його вірогідних причин [1].

Цікаво відмітити, що третина активних песимістів також демонструє низький рівень деперсоналізації, що можна пояснити властивою їм активністю, яка проте часто носить деструктивний характер.

Аналіз емпіричних даних дозволяє нам піддати сумніву тезу Н.Є. Водоп'янової проте, що реалісти стійкі до психологічного стресу [2]. Ми розглядаємо професійне вигорання як наслідок некерованих професійних стресів, а серед реалістів дуже мало осіб з низькими показниками компонентів професійного вигорання (10,61% – емоційне виснаження, 18,18% – деперсоналізація, 9,09% – редукція особистісних досягнень). Найчастіше реалісти займають проміжне положення щодо показників професійного вигорання між більш стійкими до професійного вигорання оптимістами та найменш стійкими до

професійного вигорання песимістами. Але саме серед реалістів найчастіше зустрічається високий рівень деперсоналізації (40,91%).

Щоб визначити який психологічний тип особистості педагогічних працівників ЗНЗ для розумово відсталих учнів найбільш вразливий, а який найбільш стійкий до професійного вигорання ми поділили респондентів на 3 групи в залежності від інтегрального показника професійного вигорання та порівняли ці групи за представленістю в них педагогічних працівників різних психологічних типів особистості. У групі респондентів з низькими інтегральними показниками професійного вигорання частіше зустрічаються активні оптимісти, у групі з високим інтегральним показником професійного вигорання частіше зустрічаються реалісти та пасивні песимісти. Різниця частот достовірна на рівні похибки $\leq 0,001$ (використано критерій χ^2).

Проведене нами емпіричне дослідження дозволяє зробити наступні висновки.

Результати дослідження переконують у значущості проблеми професійного вигорання у педагогічних працівників ЗНЗ для розумово відсталих учнів, оскільки даний синдром є дуже поширеним серед зазначеної групи фахівців. У емпіричному дослідженні нами було виявлено досить високий рівень прояву всіх трьох складових професійного вигорання. Емоційне виснаження нами було виявлено на високому рівні розвитку у 41,72% опитаних, на середньому рівні – 38,65%. Деперсоналізація – високий рівень у 30,68%, середній – у 42,33% досліджуваних. Редукція особистісних досягнень – високий рівень у 65,03%, середній – 25,77% опитаних.

Дані дослідження психологічних типів особистості педагогічних працівників ЗНЗ для розумово відсталих учнів показують, що серед опитаних найчастіше зустрічаються реалісти (40,49%), 38,65% опитаних – оптимісти, 20,86% - песимісти.

Аналіз результатів емпіричного дослідження підтвердив нашу гіпотезу про взаємозв'язок професійного вигорання та оптимізму і активності. Були виявлені статистично значимі відмінності між оптимістами, песимістами та реалістами за такими показниками професійного вигорання як емоційне виснаження та деперсоналізація. У групі оптимістів найменше осіб з високим рівнем емоційного виснаження і найбільше з низьким.

У результаті проведення кореляційного аналізу, за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона, був виявлений обернено пропорційний значимий зв'язок між такими параметрами:

- оптимізм і емоційне виснаження;
- оптимізм та інтегральний показник професійного вигорання;
- активність і емоційне виснаження;
- активність та інтегральний показник професійного вигорання.

У результаті емпіричного дослідження було встановлено, який психологічний тип особистості педагогічних працівників ЗНЗ для розумово відсталих учнів найбільш вразливий, а який найбільш стійкий до професійного вигорання. Найбільш вразливими до професійного вигорання виявилися реалісти та пасивні песимісти, найбільш стійкими – активні оптимісти.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження дає нам підстави стверджувати, що оптимізм і активність є факторами, які знижують ризик професійного вигорання, песимізм і пасивність є факторами, які сприяють професійному вигоранню педагогічних працівників ЗНЗ для розумово відсталих учнів

Слід зазначити, що ні один з факторів професійного вигорання сам по собі не може викликати появу професійного вигорання. Його виникнення це результат дії сукупності різних факторів, як на соціальному, так і на особистісному рівні. Тому вбачаємо перспективи подальших досліджень у пошуку інших детермінант професійного вигорання та особистісних ресурсів подолання професійного вигорання у педагогічних працівників загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих учнів.

Список використаних джерел

1. Афанасьєва А. Н. Предпосылки формирования и развития оптимизма личности / А. Н. Афанасьєва. // Молодой ученый. – 2013. – №9. – С. 341-344. **2. Водопьянова Н. Е.** Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. / Н. Е. Водопьянова. Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с. **3. Водопьянова Н. Е.** Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с. **4. Замышляева М. С.** Оптимизм и пессимизм в совладающем поведении в юношеском возрасте: дис. канд. психол. наук. / М. С. Замышляева. – М., 2005. – 234 с. **5. Зелигман М.** Как научиться оптимизму. Советы на каждый день: Пер. с англ. / М. Зелигман – М.: Вече, 1997. – 432 с. **6.** Специальная педагогика: учеб. пособие для студентов педагогических вызов / под ред. Н.М. Назаровой. – 2-е изд., стер. – М.: Akademia, 2000. – 395 с.: ил. **7. Сычев О. А.** Психология оптимизма: учебно-методичное пособие к спецкурсу / О. А. Сычев. – Бийск: БПГУ им. В. М. Шукшина, 2008. – 69 с. **8.** Практикум по психологии здоровья / Под. ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2005. – 351 с. **9. Maslach C.** Early predictors of job burnout and engagement / C. Maslach, M.P. Leiter // *Journal of Applied Psychology*. – 2008. – V. 93. – № 4. – P. 498-512.

Spy`sok vy`kory`stany`x dzherel

1. Afanas'eva A. N. Predposylki formirovaniya i razvitija optimizma lichnosti / A. N. Afanas'eva. // Molodoj uchenyj. – 2013. – №9. – S. 341-344. **2. Vodop'janova N. E.** Sindrom vygoranija: diagnostika i profilaktika. 2-e

izd. / N. E. Vodop'janova. E. S. Starchenkova. – SPb.: Piter, 2009. – 336 s.

3. Vodop'janova N. E. Psihodiagnostika stressa / N. E. Vodop'janova. – SPb.: Piter, 2009. – 336 s. **4. Zamyshljaeva M. S.** Optimizm i pessimizm v sovladajushhem povedenii v junosheskom vozraste: dis. kand.psihol. nauk. / M. S. Zamyshljaeva. – M., 2005. – 234c. **5. Zeligman M.** Kak nauchit'sja optimizmu. Sovety na kazhdyj den': Per. s angl. / M. Zeligman – M.: Veche, 1997. – 432 s. **6.** Special'naja pedagogika: ucheb. posobie dlja studentov pedagogicheskikh vyzov / pod red. N.M. Nazarovoj. – 2-e izd., ster. – M.: Akademia, 2000. – 395 s.: il. **7. Sychev O. A.** Psihologija optimizma: uchebno-metodichnoe posobie k speckursu / O. A. Sychev. – Bijsk: BPGU im. V. M. Shukshina, 2008. – 69 c. **8.** Praktikum po psihologii zdorov'ja / Pod. red. G.S. Nikiforova. – SPb.: Piter, 2005. – 351 s. **9. Maslach C.** Early predictors of job burnout and engagement / S. Maslach, M.P. Leiter // Journal of Applied Psychology. – 2008. – V. 93. – № 4. – P. 498-512.

Kislitsyna M.V. Optimism as a criterion of burnout of teachers and educators of secondary schools for students with intellectual disabilities. Recently, more and more researchers drew their attention to the study of burnout – syndrome of psychological exhaustion, cynicism and professional inefficiency that is caused by prolonged reaction in response to chronic emotional and interpersonal stress factors in the professional environment.

But in scientific literature the problem of origin and development of professional burnout of teachers and educators of secondary schools for students with intellectual disabilities is not enough studied. Under equal external conditions, professional burnout comes out not in all professionals, therefore, there are personal determinants or factors that hinder or promote professional burnout.

In this study the psychological characteristics of professional burnout of teachers and educators of secondary schools for students with intellectual disabilities, depending on the level of optimism and activity are explored.

Optimism is regarded as relatively stable, permanent personality construct, which can be enhanced by special psychological techniques relying on assumptions and factors that contribute to its formation and development.

This work represents the results of the empirical study of components' display of professional burnout: emotional exhaustion, depersonalization and reduction of personal achievements; optimism and activity of teachers and educators of secondary schools for students with intellectual disabilities. Using Pearson's correlation coefficient and the criterion χ^2 the relationship between these parameters is revealed.

Significant differences between teachers and educators of different types of personality (optimistic, realistic and pessimistic) indicating emotional exhaustion and depersonalization are obtained. Notable negative correlation between optimism and activity and emotional exhaustion as a component of professional burnout and integral indicator of burnout was found. The levels

of development of components of professional burnout of respondents with different types of personality, depending on the level of optimism-pessimism and activity-passivity are analyzed and presented in details.

The study found out that for group of respondents with low integral indicators of professional burnout, active optimists are more common. For group with high integral indicator of professional burnout, realists and passive pessimists are more common.

The survey results extend knowledge about the factors that determine professional burnout and resources of prevention of professional burnout of teachers and educators of secondary schools for students with intellectual disabilities.

Key words: professional burnout, teachers and educators in establishments of special education for students with intellectual disabilities, components of professional burnout, factors of professional burnout, optimism, activity.

Отримано 16.02.2015 р.