

ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІСТОВІ ПАРАМЕТРИ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

М.О. Верейтінов

Херсонський державний університет, nver1612@gmail.com

Науковий керівник: доктор психологічних наук, професор І.С. Попович

Постановка проблеми у загальному вигляді. Інтенсифікація життєдіяльності суспільства на сучасному етапі його розвитку ставить особливі вимоги до професійного становлення особистості. Особливого значення набуває професійна успішність, передумовами якої є формування професійних намірів, навчання і практична підготовка, входження в професію та знаходження власного місця у колективі та, як результат, максимальна реалізація людини у професійній діяльності [5, с. 6]. Професійне становлення особистості – це завжди тривалий процес, який характеризується рівнем відповідності соціальних очікувань, між вимогами самої професії та адекватним оцінюванням власних можливостей, потенціалу, здатності швидко опановувати необхідні професійні навички [4]. Позитивна динаміка професійного зростання визначає почуття задоволення людини від власної діяльності у обраній професійній сфері. Проте професійне становлення, яке охоплює тривалий період життя людини, може характеризуватися і змінами в провідній діяльності, життєвих, професійних планах особистості, а також – позначатися кризами професійного розвитку, зміною форм професійної активності. Тобто професійний розвиток особистості – це якісно-динамічний довготривалий процес, що, через вплив певних чинників, може характеризуватися періодами спадного характеру професійної активності, що виступають індикатором негативного впливу професії на діяльність особистості.

Проявом негативного впливу професії на особистість є виникнення різноманітних професійних деформацій або деструкцій, складовою яких є феномен психічного вигорання [2].

Проблема дослідження самого поняття «професійне вигорання» та визначення його змістових параметрів знайшла своє відображення у роботах як зарубіжних, так і вітчизняних вчених синдрому (М. Буриш, Г. Діон, Л. Карамушка, Н. Левицька, М. Лейтер, Г. Ложкін, С. Максименко, Л. Малець, Е. Махер, В. Орел, М. Смульсон, Т. Форманюк, Х. Фрейденбергер, У. Шуфелі та ін.); окремі дослідження присвячені вивченню методів діагностики «професійного вигорання» (В. Бойко, Н. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач, Т. Ронгинська, О. Старченкова та ін.) ; значна кількість вчених вивчала і аналізувала зміст, прояви, чинники професійного вигорання особистості загалом (В. Бойко, Н. Водоп'янова, Е. Зеєр, Г. Ложкін, С. Максименко, Х. Маслач, В. Орел) та в окремих професіях (Л. Карамушка, Г. Ложкін, О. Сафін).

Аналізування теоретичних та практичних досліджень феномену «професійного вигорання» та його змістових параметрів в сучасній психології відбувається за такими напрямками: визначення поняття «вигорання» і його структури; дослідження чинників, що викликають цей феномен; вивчення впливу вигорання на показники поведінки та діяльності суб'єкта; дослідження генези виникнення структурних компонентів вигорання та його динаміки в процесі професійного розвитку.

Вивчення результатів наукових досліджень засвідчує, що одним із найважчих наслідків довготривалого професійного стресу є синдром «професійного вигорання». Термін «вигорання» у сучасній психологічній науці має кілька тлумачень, що пов'язано із особливостями його перекладу з англійської мови. Саме поняття «burnout» (вигорання) запропонував американський психіатр Х. Фрейденбергер у 1974 р. для характеристики психологічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються із хворими клієнтами [1, с. 12]. У більшості

джерел термін «burnout» перекладається як «психічне вигорання» і тлумачиться як психологічне явище, що виявляється в дисфункціональних настановах і поведінці, зниженні професійної мотивації в осіб, що не хворіють на психопатологію [4, с. 24].

Вигорання вважається наслідком професійного стресу, що характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та зменшенням персональних досягнень внаслідок дії різноманітних робочих вимог-стресорів. Вигорання як наслідок професійних стресів виникає тоді, коли адаптаційні можливості людини перевищені, а ресурси виснажені або не задіюються [3, с. 36].

У сучасній психологічній науковій літературі феномен «професійного вигорання» тлумачиться як один із проявів стресу, з яким стикається людина у власній професійній діяльності та який є одним із найважчих наслідків довготривалого професійного стресу. Цей термін є загальною назвою наслідків тривалого робочого стресу і певних видів професійної кризи [2, с. 31].

Особливості професійної діяльності та такі її стресогенні аспекти як, відповідальність за психічне здоров'я пацієнтів, активна міжособистісна взаємодія, підвищена емоційна напруженість тощо зумовлює поширеність синдрому «професійного вигорання» серед практичних психологів, що характеризується низьким рівнем професійного зростання, домінуванням відчуття незадоволеності роботою, виснаженістю і деморалізованістю тощо.

Висновки. Для практичного психолога, що відчуває симптоми професійного вигорання, важливо спрямувати зусилля на пошук можливостей для відновлення власної енергії. Практичного психолога із ознаками вигорання надзвичайно важко спрямувати на шлях відновлення власних життєвих сил, оскільки важливою передумовою цього процесу є виділення часу і простору для подолання особистісних катаклізмів. Тому профілактика появи синдрому «професійного вигорання» набуває особливої актуальності. Вона розпочинається, передусім, у розпізнаванні перших ознак та діагностиці даної проблеми, аналізу чинників її

виникнення; наступним кроком є визнання власної відповідальності за особистісне переживання стресу і вживання заходів для зміни у ставленні та реакціях на стресори. Практичний психолог повинен усвідомити важливість задоволення його особистих потреб з метою відновлення балансу життєвих сил, що, у свою чергу, є необхідною складовою його продуктивної комунікації із реципієнтами. Практичний психолог, що відчуває перші симптоми «професійного вигорання», повинен адекватно проаналізувати ситуацію та прийняти виклик, поступово вживаючи заходів для вирішення цієї проблеми та використовуючи відповідну групу методів подолання стресу у професійній діяльності. Ефективним кроком щодо попередження ескалації синдрому «професійного вигорання» практичного психолога є розробка конкретного плану короткочасних та довгострокових заходів, спрямованих на вихід із стресової ситуації (взяти на себе відповідальність за власний стрес, переосмислити пріоритети у професії та особистому житті, подолати страх змінити деякі аспекти способу життя, вносити адекватні зміни в рутину професійного діяльності).

Література:

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. СПб.: Питер, 2009. 336с.
2. Ложкин Г., Видай А. Психологическое «выгорание» лидера. Персонал. 1999. № 6. С. 36–43.
3. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. Москва: Издво Института психотерапии. 2002. 490 с.
4. Попович І. С. Мотиваційний компонент соціально-психологічних очікувань. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України*. К., 2011, т. XIII, ч. 4. С.290–297.
5. Попович І. С. *Психологія соціальних очікувань особистості: методологія, теорія і практика*: навч.-метод. посіб. Херсон: ОЛДІ-ПЛЮС, 2019. 134 с.