Марина Міщенко

викладач кафедри психології

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

ФЕНОМЕН ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЯК РИЗИК ПОВ'ЯЗАНИЙ З ПРОФЕСІЙНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ ПСИХОЛОГІВ

Сьогодні професія практичного психолога стає все більше актуальною і затребуваною. Сучасні умови ставлять досить високі вимоги до особистості і поведінки практичного психолога, до професійної компетенції фахівця в галузі практичної психології, і особливо до емоційно-вольової сфери особистості практичного психолога.

Психологія як вид професійної діяльності вимагає від спеціаліста особливих знань, умінь і навичок, а також особистісних якостей, без яких здійснення психологічної допомоги практично неможливо. Серед значимих якостей можна виділити такі, як гуманістична спрямованість особистості, особиста і соціальна відповідальність, загострене почуття добра і справедливості, почуття власного достоїнства і повага достоїнства іншої людини, терпимість, вихованість, порядність, емпатійність, готовність зрозуміти інших і прийти до них на допомогу, емоційна стійкість, особистісна адекватність за самооцінкою, рівнем домагань і соціальної адаптованості [5;12].

Професійна діяльність психолога, не залежно від різновиду виконуваної роботи, належить до групи професій з підвищеною моральною відповідальністю за здоров’я і життя окремих людей, груп населення і суспільства в цілому. Постійні стресові ситуації, в які потрапляє психолог в процесі складної соціальної взаємодії з клієнтом, постійне проникнення в суть соціальних проблем клієнта, особиста незахищеність та інші морально-психологічні фактори здійснюють негативний вплив на здоров’я психолога.

Психологам, за родом своєї діяльності будучи втягненими в тривале напружене спілкування з іншими людьми, властивий, як іншим спеціалістам, що працюють в системі «людина - людина», − синдром емоційного вигорання.

Мета статті полягає у вивченні особливостей розвитку емоційного вигорання у професійній діяльності практичного психолога.

Аналіз літератури свідчить, що проблема синдрому емоційного вигорання знайшла своє відображення у роботах зарубіжних і вітчизняних вчених, присвячених змісту та структурі цього синдрому (Г. Діон , Л.М. Карамушка, С.Д. Максименко, В.Є. Орел, М.Л. Смульсон та ін.), а також методам його діагностики (В.В. Бойко, Н.Є. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач, О.С. Старченкова та ін.). Вітчизняні дослідники (Абрамова Г.С., Юдчиц Ю.А.) розглядають синдром емоційного вигорання як стан «професійної деформації».

Емоційне вигорання – це синдром, що розвивається на тлі неперервного впливу на людину стресових ситуацій і призводить до інтелектуальної, душевної і фізичної перевтоми та виснаження [3; 25].

Емоційне вигорання є формою професійної деформації особистості. Даний стереотип емоційного сприйняття дійсності складається під впливом ряду чинників (зовнішніх і внутрішніх). До зовнішніх відносять: хронічну напругу психоемоційної діяльності, дестабілізуючу організацію діяльності, підвищену відповідальність за функції та операції, які виконуються, несприятливу атмосферу професійної діяльності, психологічно «важкий» контингент, з яким має справу професіонал в сфері спілкування. До внутрішніх відносять: схильність до емоційної ригідності, інтенсивну інтеріоризацію (сприйняття і переживання) обставин професійної діяльності, слабку мотивацію віддачі в професійній діяльності [1; 86].

Професія психолога не лише складна своїми вимогами до підготовки і особи фахівця, але і відноситься до групи риски відносно його емоційного стану. І якщо хоч би дві з приведених причин (дестабілізуюча організація діяльності та несприятлива атмосфера професійної діяльності), які можна усунути зовсім, – перестануть заважати психологові нормально функціонувати в професії, то це вже буде чималим кроком убік від проблеми вигорання до повноцінної професійної і особової реалізації психолога.

Вигорання можна розуміти як професійну кризу, що пов'язана те тільки з

міжособистісними стосунками, а й з професійною діяльністю в цілому.

Недолік емоцій, песимізм, цинізм і черствість в роботі і особистому житті, втома; відчуття безпорадності і безнадійності, агресивність, дратівливість, переважання відчуття самотності, тривожність і депресивні розлади, які можуть сприяти суїциду, нездатність зосередитися, відчуття провини, істерики, душевні страждання, втрата ідеалів, надій або професійних перспектив – все це емоційні симптоми вигорання.

Синдром емоційного вигорання описується як специфічний вид професійної деформації людей, які працюють в тісному контакті з пацієнтами при наданні професійної допомоги. Коли працівник «вигорає» з будь-якої причини, він стає неефективним у своїх цілях і діях. Вигорання - це такий стан емоційного і фізичного виснаження, коли людина не може повноцінно функціонувати. Це один з найпоширеніших наслідків роботи в якості психолога. Люди не в стані діяти адекватно, якщо вони ніколи не виходять за межі своєї професійної ролі. Знижена робоча продуктивність проявляється в зниженні самооцінки своєї компетентності (в негативному сприйнятті себе як професіонала), невдоволення собою, негативне ставлення до себе як особистості [2; 123].

Грамотна організація праці психологів, яка не допускає їх надмірної перевтоми і, тим більше, нервових зривів в роботі (наприклад, у спілкуванні з невихованими відвідувачами, у «виясненні стосунків» з нетактовними адміністраторами та ін.) зменшить ймовірність виникнення емоційного вигорання. Хоча повною мірою виключити професійні конфлікти навряд чи вийде, але потрібно хоча б прагнути звести до розумного мінімуму нервові навантаження.

Важливим елементом професійної культури психолога є формування у себе готовності самостійно вирішувати свої власні психологічні питання (поки що це реально не робиться при підготовці психологів у багатьох вузах).

Вчені виділяють багаточисельні прояви емоційного вигорання у психологів. Одна з найбільш популярних в цьому питанні є точка зору К.Маслач, яка зводить всі прояви вигорання до трьох фаз:

1. «Співставлення емоцій». Саме з гіперемоційного співпереживання з клієнтом починається дискваліфікація психолога. Надспівчуття змінюється нападами байдужості до клієнтів. У такого спочатку відмінного професіонала не емоційність, байдужість до всього стає нав'язливо-хворобливою межею особи.

2. «Конфронтація з клієнтом». Деякі психологи в періоди короткочасного відпочинку під час робочого дня, розмовляючи з колегами, починають зневажливо, а потім і із знущанням висловлюватися про своїх клієнтів. Спочатку після спалахів старанності і бажання допомогти клієнтам виникає застійне переживання образи на несправедливість. Вигорання веде професіонала до того, що він ігнорує клієнтів, ухиляється від роботи з ними (часті перерви), потім виникають відгули, прогули, відсутність по хворобі.

3. «Втрата ціннісних орієнтацій». Первинні симптоми вигорання можуть виявлятися при спілкуванні з клієнтами і товаришами по службі в нав'язливій недовірі до їх висловів і може чергуватися або поєднуватися з незадоволеністю собою відчуттям зниження своєї компетентності в роботі. Далі такий фахівець схильний у всьому новому відразу знаходити негативні сторони, відразу звертає увагу на недоліки. «Вигоряюча» особа псує всім настрій і клімат в колективі, заражає його вигоранням. Таку людину все частіше охоплює болісне відчуття своєї неспроможності. Завершує наростання цієї форми вигорання втрата уявлень про цінності життя [4; 92].

Для самого психолога наслідки вигорання впливають не лише на професійну діяльність з погіршенням якості праці і взаємин з колегами, але і на сфери соціального і особистого життя, а також психологічного і навіть фізичного здоров'я фахівця.

Слід зазначити, що емоційне вигоряння дуже сильно впливає на людину, підриваючи його здоров'я і бажання працювати, і більше небезпечно на початку

свого розвитку, тому «страждаючи» від «вигорання» професіонал не усвідомлює його симптомів. Проблема емоційного вигорання є затребуваною і вимагає подальших досліджень і доробок.

Список використаних джерел:

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себе и других. – М: Информационно - издательский дом «Филинь», 1996. – 472с.

2. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 336с.

3. Дудяк В. Емоційне вигорання. – К.: Главник, 2007. – С.128.

4. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования.// Психологический журнал. 2001. Т 15. №1 С. 89-99.

5. Пименова Е.В., Малашина Е.В. Профессиональное выгорание практических психологов как важная психологическая проблема [Электронный ресурс] // Прикладная психология и психоанализ: электрон. науч. журн. 2010. №4.