Міщенко Марина Сергіївна
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
м. Умань

ВИДИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПОДОЛАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

Вивченням і впровадженням в практику різного роду психологічної допомоги займається практична психологія. Багато відомих психологів (Л. Анциферова, В. В. Бойко, М. П. Лайтер, А. К. Маркова, К. Маслач, О. В. Чуйко, Е.Фромм) займалися розробкою різного роду програм з профілактики психічного здоров'я людей, що працюють в сфері «людина-людина». До психологічної допомоги відносять: профілактику, діагностику, психологічну корекцію (консультування, психотерапія) та реабілітацію.

Під профілактикою розуміються заходи, метою яких є попередження та запобігання небажаних психічних або соматичних розладів.

Психологічне консультування – надання допомоги особистості в її самопізнанні, адекватної самооцінці і адаптації до реальних життєвих умов, формуванні особистісно-мотиваційної сфери, подоланні кризових ситуацій, професійних деформацій і досягненні емоційної стійкості, сприяє безперервному особистісному і професійному зростанню та саморозвитку.

Психологічна реабілітація розуміється як процес, мобілізуючий особистісні адаптаційні механізми при переживанні криз, обумовлених зовнішніми умовами життєдіяльності.

Психологічна корекція – активний психолого-педагогічний вплив, спрямований на усунення відхилень в особистісному і професійному розвитку, гармонізацію особистості та міжособистісних відносин в кризовій ситуації.

Розробка профілактичних заходів повинна враховувати особливості професійної діяльності і специфічних для неї чинників ризику, а також вік,

стать і стаж роботи в даній області. Стрес і його значущість для здоров'я та професійного розвитку людини обумовлюють широту і актуальність проблем антистресової психологічної допомоги суб'єктам професійної діяльності. Синдром емоційного вигорання є результатом складної взаємодії особистісних особливостей людини, ситуації її міжособистісних відносин в професійному середовищі і сімейного життя, а також особистих переживань самоефективності. Тому особливо важливим для «вигораючих» є відновлення психоенергетичного потенціалу, актуалізація особистісних (глибинних) ресурсів, набуття втраченого сенсу особистої і професійної діяльності, зміцнення віри у власні сили.

Список використаних джерел

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб. 2005. 358 с.

2. Коростылева Л.А. Детерминанты затруднений самореализации личности в профессиональной сфере // Психологические проблемы самореализации личности. СПб. 2003.

3. Райкова Е. Ю. Терапия и профилактика профессионального выгорания у представителей помогающих профессий [Текст] / Е. Ю. Райкова // Молодой ученый. 2011. №5. Т.2. С. 92–97.

4. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. 330 с.