

Сизоненко М. С., студент 4 курсу кафедри диференціальної і спеціальної психології Одеського національного університету ім. І. І. Мечникова
Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Кременчуцька М. К.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ У ФАХІВЦІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Тема дуже актуальна для психологічної практики. Сама професійна діяльність психологів передбачає емоційну насиченість, психофізичну напругу та високий відсоток факторів, що викликають стрес. Стресові ситуації, що виникають на роботі – це звичайне та часто виникаюче явище. Накопичення стресових факторів веде до професійного вигорання, ведучим чинником якого є емоційна складова вигорання.

Емоційне вигорання - набутий стереотип емоційної, найчастіше професійної поведінки. «Вигорання» частково функціональний стереотип, оскільки дозволяє людині дозувати і економно витратити енергетичні ресурси. У той самий час можуть відбуватись його дисфункціональні наслідки, коли вигорання негативно б'є по виконанні професійної діяльності, таким чином, вивчення цих станів є актуальною проблемою.

Аналіз теоретичних джерел дослідження з проблеми стресу, ступеня деформації особистості та емоційного вигорання дозволив розглянути особливості професійного вигорання у професії психолога та його взаємозв'язок із синдромом емоційного вигорання.

Професійна діяльність дорослої людини займає більшу частину її часу, від неї залежить якість життя та рівень самореалізації. У нашій культурі прийнято, якщо не сказати навіть почесно, багато і старанно працювати. Професійне вигорання - це особливий психічний стан емоційного виснаження, який характеризується втратою цікавості та інтересу до професійної діяльності. Коли людина з активного професійного стану потрапляє в пасивний, і це стає помітним.

Одним з реальних і ймовірних атрибутів професійної діяльності може бути професійна деформація та вигорання [2].

Емоційне вигорання - це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на обрані психотравмуючі дії. Емоційне вигорання є формою професійної деформації особистості.

Вирізняють різні чинники, які грають істотну роль в емоційному вигоранні. Можна виділити три типи факторів у виникненні синдрому емоційного вигорання [1]:

А. Соціальний фактор — невизнання справжніх заслуг фахівця; обмеження його права на свободу вибору (стилю життя, напрями наукового дослідження тощо); невідповідність морально-етичних вимог до професії реальній ситуації на робочому місці.

Б. Особистісний фактор – риси особистості професіонала

В. Чинник середовища (місця роботи). Велике значення має взаємовідносини з колегами в колективі і те, створюється чи ні ситуація "руху пліч-о-пліч", активного спільного вирішення професійних завдань у рамках гуманістичного ціннісного підходу.

Проблема професійного вигорання фахівців психологічного профілю є однією з найбільш актуальних проблем психологічної науки і практики. Практика психолога входить до списку так званих «допомагаючих професій». Це діяльність, пов'язана з великою кількістю соціальних контактів та емоційною «включеністю» людини в результат праці [3].

З одного боку, така участь та емоційна причетність – це невід'ємна частина роботи та показник високого рівня професіоналізму. З іншого – шлях до емоційного вигорання.

Вигорання виникає як захисна реакція на стресові впливи, робить негативний вплив на психофізичний здоров'я і ефективність діяльності психологів і проявляється в почутті виснаження, особистісної відстороненості від суб'єктів діяльності та зниження мотивації до виконання професійних

обов'язків [4].

На жаль, у країнах, де немає державного регламенту щодо регулювання психологічного консультування, таких психологів багато і вони дуже швидко вигорають.

Список використаних джерел:

1. Бещук-Венгерська Н.В. Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. Методичний посібник / Бещук-Венгерська Н.В. – Вінниця : ММК, 2015. – 39 с.

2. Мащак С.О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2012. № 2 (1). С. 444-452

3. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів : монографія / М.С. Міщенко. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. – 236 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/6789/5845>

4. Пастух Л. В. Розвиток психологічної компетентності керівників навчальних закладів освіти з попередження синдрому «Професійного вигорання» педагогів у післядипломній освіті. Проблеми сучасної психології. 2018. № 39.С.231-243.