

Особливості прояву та превенції професійного вигорання у практичних психологів

Євгенія Савченко

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна

Ольга Петрунько

доктор економічних наук, професор кафедри психології,

ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,

ORCID: 0000-0001-9023-5265

В наші дні набуває особливої актуальності дискусія щодо негативного впливу емоційного вигорання працівників таких професій, як лікарі, вчителі, працівники соціальних служб, психологи, психотерапевти та інших так званих “допомогаючих” професій. Доволі часто представники цих професій, перебуваючи в стані емоційного вигорання, обирають шлях “дауншифтіngu”-зміни способу життя з його швидким темпом і амбіційними планами на більш розмірене: зі збалансованим емоційним навантаженням і меншою відповідальністю [1; 2; 3].

Керівництво великого чи середнього рівня бізнес-структур коли втрачають свої прибутки, змушені запроваджувати різні заходи, які стосуються “лікування” та профілактики емоційного вигорання серед свого персоналу. Однак працівники державних структур, які надають послуги населенню, як правило, залишаються без такої уваги з боку керівництва і фахівців та не отримують належної допомоги. Вони залишаються поза межами заходів зі збереження емоційного здоров’я та підвищення своєї працездатності [1; 2; 4].

Вперше “синдром емоційного вигорання” дослідив і описав у 1974 р. німецько-американський психолог та клініцист Г. Дж. Фрейденбергер. Його клінічна концепція емоційного вигорання була спочатку розроблена під час роботи у безплатних клініках і терапевтичних спільнотах. Г. Дж. Фрейденбергер визначав, що емоційне вигорання є “станом психічного та фізичного виснаження, викликаного професійним життям людини”. Він описав фази емоційного вигорання та зазначив основні чинники, які напряду впливають на емоційне вигорання:

- індивідуальні особливості людей, що схильні до ідеалізації та мріяння, є емоційними і мають низьку толерантність до фрустрації;
- характер діяльності/професія, зокрема йдеться про напружену психоемоційну діяльність (інтенсивне спілкування, емоційне навантаження, дестабілізаційне середовище, брак мотивації, підтримки, позитивного “віддзеркалення” тощо);
- невизначені і, як правило, завищені очікування від результатів своєї роботи та нерозуміння своєї ролі моделі [1].

Інший дослідник вигорання В. Шмідбауер, у зв’язку з цим, використовував термін “безпомічний помічник” та відзначав, що найбільшим є вигорання у представників творчих і допомагаючих професій (письменників, акторів, педагогів, лікарів, психологів), серед яких, як наслідок цього, найвищим є

відсоток розлучень. Він зазначав також, що випадки суїциду зустрічаються значно частіше серед психіатрів-психотерапевтів, ніж серед лікарів інших спеціальностей. Залежність від алкоголю та медикаментів, емоційні та психічні розлади-це звичні явища серед психологів [3]. У своїй роботі психологи використовують свою особистість як головний робочий інструмент і все частіше страждають від професійної деформації, яка у професійній літературі отримала назву “синдром емоційного вигорання” [1; 2; 3; 4].

Нині під синдромом вигорання зазвичай ідеться про стан психічного та фізичного виснаження зі зниженням працездатності та переживанням відчуження від самого себе. Цей синдром проявляється у тому, що психолог відчуває себе змученим і виснаженим вже на початку робочого дня, відчуває відчуженість і деперсоналізацію або цинічне дистанціювання, відношення до клієнтів як до знеособлених об’єктів. Як правило вигорання починається з характерних попереджувальних сигналів-втома, роздратованість, безсоння, нетерплячість, та відповідних тілесних симптомів-головного болю та відчуття загального напруження. На наступному етапі можуть виникнути сильна фрустрованість, почуття неспішності та безсилля, а після цього можуть бути зроблені захисні спроби владнати проблему через відщеплення та придушення емоцій, а також через втечу в психоактивні речовини. В критичних ситуаціях цей процес може завершитись відчуттям відчаю, цілковитого розчарування в собі і відрази до себе та інших [3; 4].

У фаховій літературі описано п’ять етапів вигорання, виходячи з метафори «горіння». Зокрема, Е. Шмітц та Г. Хауке вазначають такі етапи:

- ентузіазм / ідеалізм (“возгорання”);
- реалізм / прагматизм (“полум’я горить”);
- тагнація / пересичення (“вогонь іскрить”);
- фрустрація / депресія (“свічка тліє”);
- апатія / відчай (“запал згасає і знакає”) [4].

Е. Шмітц та Г. Хауке здійснили емпіричне дослідження зв’язку між втратою сенсу життя та вигоранням, де показали, що такі характерні ознаки вигорання, як “деморалізованість”, “виснаженість”, “безініціативність” корелюють з переживанням недостатнього усвідомлення сенсу життя, і дійшли важливого висновку: особи, які осмислюють сенс свого життя, менш схильні до “емоційного вигорання”. Водночас ті, хто не може знайти в своєму житті достатньо сенсу, більш схильні до формування в них ознак вигорання” [4].

На жаль, питання психогієни, мотивації та особистісних факторів ризику допомагаючої діяльності все ще недостатньо інтегровані у професійне навчання та академічні програми організаційних і практичних психологів та психотерапевтів. Тож потрібно постійно віднаходити нові ціннісні орієнтири, нові сенси життя і своєї професійної діяльності, бути відкритим до почуттів та обміну ними з іншими учасниками соціального буття. А це можливо тільки за умови, якщо фахівець, зокрема психолог, навчиться турбуватись і дбати про себе, приймати себе таким, як він є, бути чесним з собою та ставитися з любов’ю до

всього, що його оточує.

Ключові слова: професійне вигорання; психолог; рекомендації.

Список використаних джерел

1. Фрейденбергер Г. Вигорання персонала. Журнал Соціальних Проблем. 1974, № 1. С. 159- 165.
2. Буриш М. Інтегруюча модель вигорання. Синдром вигорання. 1994. С. 117–210.
3. Шмідбауер В. Біологія та ідеологія. Гамбург, 1973. С. 18-24.
4. Шмітц Е., Хауке Г. Дослідження взаємозв'язків між втратою сенсів та вигоранням. 1994. С. 235–253.