

До проблеми професійного вигорання психологів-тренерів

Тетяна Петренко

магістрантка ННІ психології,

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

Ірина Сингаївська

кандидат психологічних наук, доцент, директор ННІ психології,

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

ORCID: 0000-0001-6802-008

Нині синдром професійного вигорання стає дуже поширеним серед людей, які працюють у сфері «людина-людина». Це пояснюється зростанням прагматичності світу, наповненого духом споживання, та рідкістю справжніх відносин. Як плата за таку відчуженість від себе та людської (екзистенційної) дійсності виникає синдром вигорання.

В силу популярності, медійності окремих психологів, тренерів, коучів і т.д., досить популярною стає сьогодні професія психолога-тренера.

Варто вказати, що професія психолога-тренера є досить складною і такою, що має ряд досить визначних особливостей, які носять не тільки соціальний, але соціально-психологічний характер. Основними особливостями професійної діяльності психолога-тренера, які одночасно виступають чинниками його професійного вигорання, є: висока емоційна включеність та фізична завантаженість; високі вимоги до його особистості (емпатійність, толерантність, демократичність, чутливість та ін.) та вимоги, що стосуються його професійно-важливих якостей (вміння вести групу, керувати нею, знання різних психологічних технік, методів та прийомів та ін.).

Професійна діяльність психолога-тренера формує певні вимоги до особистості професіонала. Дані вимоги стосуються як його професійно-важливих якостей (вміння вести групу, керувати нею, знання різних психологічних технік, методів та прийомів та ін.), так і особистісних (емпатійність, толерантність, демократичність, чутливість та ін.). Всі ці особливості ситуації професійної діяльності виступають безумовним чинником професійного вигорання психолога-тренера. В силу наявності даних особливостей професійної діяльності, вигорання в професії психолога-тренера може відбуватися набагато швидше та інтенсивніше у порівнянні з іншими професіями типу людина-людина [1].

Для того, щоб бути професійно конкурентним, психолог-тренер повинен володіти набором особистісних та професійних якостей. В цілому, узагальнюючи численні дослідження професійно важливих рис психологів-тренерів (С. Кратохвілл, М. Ліберман, К. Роджерс, І. Ялом та ін.), можна виділити наступні особистісні риси, бажані для психолога-тренера:

- концентрація на учаснику тренінгу, бажання і здатність йому допомогти;
- гнучкість і терпимість до різних проявів учасника;
- емпатійність, сприйнятливність, здатність створювати атмосферу емоційного комфорту і доброзичливості під час занять;

- автентичність поведінки, тобто здатність пред'являти групі справжні емоції і переживання;
- ентузіазм та оптимізм, віра в здатність учасників групи до зміни і розвитку;
- врівноваженість, терпимість до фрустрації і невизначеності, високий рівень особистісної саморегуляції;
- впевненість в собі, позитивне самоставлення, адекватна самооцінка;
- усвідомлення власних конфліктних областей, потреб, мотивів;
- багата уява, інтуїція;
- високий рівень інтелекту [2; 3; 4; 5].

Професійне вигорання-це деструктивні зміни особистості які мають стадіальний характер, що виникають, розвиваються і проявляються в процесі її професіоналізації як комплекс негативних симптомів, що виражаються в емоційному виснаженні, деперсоналізації і редукції професійних досягнень, що призводить до зниження ефективності професійної діяльності та порушення взаємодії з іншими учасниками трудового процесу.

Професійна діяльність психолога-тренера безумовно є складною і такою, яка має ряд специфічних особливостей: робота з великою аудиторією, висока емоційна та комунікативна включеність, необхідність володіння різними прийомами, техніками і методами ведення групи та ін. Всі ці особливості мають безумовний вплив та роль в процесі професійного вигорання фахівця.

Ключові слова: професійне вигорання; психологічний тренінг.

Список використаних джерел

1. Сингаївська І. В. Соціально-психологічний тренінг особистісного зростання як метод розвитку життєвої компетентності особистості // Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство / Науково-методичний збірник.-К.: Контекст, 2000.-С. 122–125.
2. Бладико А. В. Особливості емоційного вигорання у вчителів і викладачів. Психологія: традиції та інновації: матеріали Міжнар. наук. конф. Уфа : Літо, 2016. С. 34-39.
3. Бузовкина Н. Ю. Профессиональные деструкции у специалистов социномических профессий. Красноярск: КГПУ им. В. П. Астафьева. 2019. 211 с.
4. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Современные подходы к превенции синдрома выгорания. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / под. ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла, С. А. Подсадного, Л. Н. Юрьевой, С. А. Игумнова. Курск, 2018. С. 235-248.
5. Кокун О. М. Психофізіологічне забезпечення становлення фахівця у професіях типу «людина-людина»: зміст та програма досліджень. Актуальні проблеми психології / за ред. С. Д. Максименка. К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2018. Вип. 8. С. 65-73.