

Профілактика професійного вигорання фахівців-психологів

Ольга Максимчук

*магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: MaksymchukOA@krok.edu.ua*

Олена Нежинська

*кандидат психологічних наук, доцент,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: OlenaNO@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0002-0800-356X*

Професійну діяльність психолога можна віднести до психологічно важких видів діяльності, надто ж враховуючи зростання нестабільного психічного стану населення сучасної України в умовах війни. Тому синдром професійного вигорання серед психологів є актуальною проблемою сьогодення.

Слід вказати, що довготривала стресова реакція, яка виникає в результаті впливу професійного стресу на людину «міжособистісних» професій, називається емоційним вигоранням. Чому досвідчені фахівці на піку своєї кар'єри раптом втрачають інтерес до роботи, яка вчора була для них дуже цікавою і важливою? Пояснень появи цієї проблеми може бути багато, але перше, що спадає на думку сучасним психологам, – це «синдром емоційного вигорання», який характеризується фізичним та емоційним виснаженням, що свідчить про втрату позитивних емоцій, включаючи розвиток негативної самооцінки та негативного ставлення до роботи [1].

Професійне вигорання є однією з можливих фізичних реакцій, пов'язаних з багаторічним досвідом роботи, характерними рисами якого є тривалий контакт з людьми та емоційно залучена співпраця у вирішенні їхніх проблем. Представниками цих професій є: педагоги, психологи, юристи, соціальні працівники, чиновники, священнослужителі та люди, зацікавлені в допомозі іншим [2]. Помилково вважати, що представники так званих професіоналів комунікаційної професії краще, ніж фахівці інших сфер, справляються зі стресом, знаходять ефективні рішення особистих і професійних проблем або зовсім ігнорують їх як другорядні. «Комунікативні» роботи найпершими можуть страждати від такої проблеми як емоційне виснаження. Відомо, що представники комунікаційних професій загалом, і психологи зокрема, відчують перевантаження у своїй роботі [3; 5].

Необхідно виділити, що робота комунікативного характеру несе велике нервово-психічне навантаження. В основному це психологічні та організаційні проблеми, з якими стикаються відповідні фахівці: постійна потреба в залученні в психоемоційні процеси інших людей, надмірні контакти протягом робочого дня, брак часу, емоційне та фізичне перевантаження, соціальна оцінка. Перелічені особливості діяльності сприяють виникненню та розвитку синдрому професійного вигорання [4].

Феноменологія емоційного вигорання в професійній діяльності психолога – це вивчення та опис самого явища емоційного вигорання з точки зору внутрішнього досвіду та переживань психологів, які працюють у сфері психологічної допомоги. Це дослідження орієнтоване на вивчення емоційних станів, стресу, психологічної втоми та внутрішніх переживань практикуючих фахівців-психологів, спричинених їхньою професійною діяльністю. Феноменологія емоційного вигорання враховує вплив професійних обставин, взаємодії з клієнтами, навантаження роботою та емоційні переживання психологів. Вона спрямована на вивчення та розуміння внутрішнього світу практикуючого психолога під час його роботи, виявлення внутрішніх емоційних реакцій на різні ситуації та фактори, які сприяють виникненню емоційної втоми та стресу. Такий підхід дозволяє отримати більш глибоке розуміння та опис емоційного вигорання в контексті професійної діяльності фахівця-психолога.

По-перше, варто виділити, що хоч внутрішні емоційні переживання та зовнішні фактори дійсно мають значний вплив на психологів і їхню роботу, але існує необхідність врахування індивідуально-психологічних особливостей кожної людини. Один і той же фактор, такий, як високий обсяг роботи, може викликати різні реакції у різних людей, залежно від їхніх ресурсів, досвіду, особистісних рис і стратегій саморегуляції. Тому ствердження про однозначний вплив певних факторів на виникнення емоційного вигорання потребує уточнень та додаткового дослідження. По-друге, необхідно враховувати, що підтримка психологів не обов'язково має бути обмежена лише психологічними методами, такими як психотерапія чи консультації. Інші аспекти, такі, як покращення умов праці, впровадження програм фізичного відновлення, соціально-психологічні тренінги та тимчасові періоди відпочинку, також можуть мати велике значення у запобіганні вигорання та забезпеченні психічного здоров'я практикуючих психологів. Крім того, у контексті ефективності психологічної підтримки варто враховувати, що оцінка результативності програм потребує не лише аналізу числових показників, але й урахування відгуків та власного досвіду психологів. Навіть якісні зміни у їхньому самопочутті та сприйнятті роботи можуть вказувати на успішність психологічної підтримки, але часто вони можуть залишатися непоміченими у кількісних показниках.

Отже, хоча нами наведено загальний огляд факторів, що впливають на емоційне вигорання фахівців-психологів, та стратегій підтримки їхнього психічного здоров'я, варто враховувати, що існує багато аспектів цієї проблеми, які потребують детальнішого розгляду та врахування індивідуально-психологічних особливостей кожної людини та її професійного оточення.

Список використаних джерел

1. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів : монографія. М. С. Міщенко. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 236 с.
2. Гнускіна Г. В. Професійне вигорання підприємців: зв'язок із соціально-психологічними установками. Організаційна психологія. Економічна психологія: Науковий журнал. 2015. № 3. С. 30-37.

3. Кошечко Н. Профілактика синдрому «емоційного професійного вигорання» викладача ВНЗ. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогіка. 2016. Вип. 1. С. 21-28.
4. Нежинська О. О., Доріф Г.В. Діяльність психолога щодо профілактики «емоційного вигорання» фахівців центру зайнятості. Інституційні трансформації ринку праці в умовах євроінтеграції : збірник матеріалів доповідей та тез міжнародної науково-практичної конференції (Київ, ІПК ДСЗУ, 12 листопада 2019 р.) / за заг. ред. Р. В. Войтович, П. В. Ворони. Київ : ТОВ «Видавничий дім «АртЕк», 2019. С. 133-136.
5. Психологічні умови попередження професійного стресу та професійного вигорання керівників освітніх організацій: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної педагогічної освіти / О. І. Бондарчук, Л. М. Карамушка, А. С. Москальова, О. О. Нежинська, Н. І. Пінчук. Київ : Ун-т менедж. освіти, 2015. 32 с.