

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ, НАСЛІДКИ ТА ШЛЯХИ ЗАПОБІГАННЯ ПРОФЕСІЙНОМУ ВИГОРАННЮ У ПСИХОЛОГІВ

PECULIARITIES OF MANIFESTATION, CONSEQUENCES AND WAYS TO PREVENT PROFESSIONAL BURNOUT IN PSYCHOLOGISTS

Стаття присвячена аналізу особливостей проявів, наслідків і шляхів запобігання професійному вигоранню у психологів.

За результатами численних досліджень, синдром емоційного вигорання спричинює появу депресивного настрою, відчуття безсилля, відчуженості, беззмістовності власного існування, низької самооцінки щодо власної професійної компетентності. Дія цих чинників може спричинити зниження працездатності та вплинути на загальну продуктивність діяльності психолога.

Виділено чинники, які впливають на виникнення професійного вигорання, як-от: неадекватне вибіркове емоційне реагування; розширення сфери економії емоцій; емоційно-моральна дезорієнтація; редуція професійних обов'язків; незадоволеність собою і соціальною фрустраційністю; психоматичні та вегетативні порушення; тривога і депресія.

Серед причин емоційного вигорання серед студентів психологів описують такі: труднощі в адаптації до університетської моделі навчання після шкільної; нестійкість нервової системи першокурсника; несамотійний чи невдалий вибір спеціальності, деформована навчальна мотивація; занижена самооцінка; завищений рівень домагань; високий рівень тривожності; надмірне почуття відповідальності.

Виокремлено чотири групи стратегій для подолання стресу, які можуть бути ефективними у профілактиці емоційного вигорання: активна взаємодія зі стресором; зміна погляду на проблему; прийняття проблеми і зменшення фізичного впливу породжуваного нею стресу; комплексні засоби боротьби зі стресом.

Описано шляхи профілактики емоційного вигорання в майбутніх психологів, які включають такі етапи професійної підготовки: обґрунтований вибір абітурієнтів; з'ясування причин обрання абітурієнтами конкретної спеціальності та бажання працювати з іншими людьми; обізнаність у сферах майбутнього працевлаштування; готовність до здійснення різних видів діяльності психолога.

У діагностиці професійного вигорання акцент варто зробити на такі особливості, як втрата енергійності й емоційне виснаження, деперсоналізація та низька продуктивність з відчуттям безспішності.

Ключові слова: вигорання, професійне вигорання, стрес, чинники виникнення вигорання, причини вигорання у студентів,

стратегії подолання стресу, шляхи профілактики емоційного вигорання.

The article is devoted to the analysis of the peculiarities of manifestations, consequences and ways to prevent professional burnout in psychologists.

According to the results of numerous studies, emotional burnout syndrome causes depression, a sense of powerlessness, alienation, meaninglessness of one's own existence, and low self-esteem regarding one's own professional competence. The effect of these factors can lead to a decrease in performance and affect the overall productivity of a psychologist.

The factors that influence the occurrence of professional burnout, such as inadequate selective emotional response; expansion of the sphere of emotional economy; emotional and moral disorientation; reduction of professional responsibilities; self-dissatisfaction and social frustration; psychomotor and vegetative disorders; anxiety and depression, are highlighted.

Among the reasons for emotional burnout among psychology students are the following: difficulties in adapting to the university model of education after school; instability of the freshman nervous system; not independent or unsuccessful choice of specialty, deformed educational motivation; low self-esteem; overestimated level of claims; high level of anxiety; excessive sense of responsibility.

Four groups of strategies for coping with stress that can be effective in preventing emotional burnout are identified: active interaction with the stressor; changing the view of the problem; acceptance of the problem and reducing the physical impact of the stress it generates; complex means of dealing with stress.

The ways of preventing emotional burnout in future psychologists are described, which include the following stages of professional training: reasonable choice of applicants; finding out the reasons for the choice of a particular specialty and the desire to work with other people; awareness of the areas of future employment; readiness to carry out various types of psychologist's activities.

When diagnosing professional burnout, emphasis should be placed on such features as loss of energy and emotional exhaustion, depersonalization, and low productivity with a sense of failure.

Key words: burnout, professional burnout, stress, factors of burnout, causes of burnout in students, strategies for coping with stress, ways to prevent emotional burnout.

УДК 159.923

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.67.33>

Спринська З.В.

к.психол.н.,

доцент кафедри психології

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Численні результати досліджень синдрому вигорання серед психологів свідчать про те, що цей синдром характерний для фахівців сфери «людина – людина». Значної ваги набуває вивчення цієї теми зараз, коли відбулися реформи Міністерства освіти і науки України «Нова українська школа» та впровадження

інклюзивного навчання у школах і дитячих садках. Також про неабияку актуальність дослідження явища вигорання у психологів свідчать масштаби психологічної допомоги військоволужбовцям і їхнім родинам, через воєнний стан і бойові дії в Україні. У зв'язку із цим перед психологами постають нові завдання, які потребу-

ють змін у звичній діяльності, підвищення кваліфікації, щоб відповідати потрібним вимогам, усе це може спричинити додатковий стрес.

У психологів, що працюють зі складними психічними станами та допомагають клієнтам з великою кількістю емоційно навантажених ситуацій, синдром професійного вигорання може почати проявлятися надмірно швидко. Його помітні прояви такі: почуття безнадійності, втрата мотивації до праці, емоційне виснаження, почуття втрати контролю в житті, відсутність задоволення від роботи. Також може супроводжуватися фізичними симптомами (головний біль, проблеми зі сном, підвищений артеріальний тиск тощо) [6].

Вигорання безпосередньо впливає на ставлення до життя, якість роботи психолога, на його взаємини із клієнтами. Відповідно знижуються ефективність і продуктивність праці, зазнає впливу психічне та фізичне здоров'я.

Е. Нагоскі виділила основні симптоми прояву професійного вигорання у психологів [8]:

1. *Емоційне виснаження* – це стан відчуття виснаження та втрати емоційного заряду. Психологи, які регулярно стикаються з інтенсивними емоційними ситуаціями, можуть досліджувати емоційне виснаження, яке характеризується відчуттям порожнечі та відсутності можливості долати цей стан.

2. *Деперсоналізація* – це стан, коли психологи відчувають, що віддаляються та відчужуються від пацієнтів і колег (колективу). Вони можуть втрачати особистий зв'язок з людьми, з якими вони працюють, почувати себе відчуженими від них.

3. *Відчуття втрати контролю над життям* – це стан, коли людина відчуває безнадію та відчуженість від власного життя через постійний стрес і велику емоційну напругу під час роботи.

4. *Фізичні симптоми* – такі прояви, як головний біль, проблеми зі сном, підвищений кров'яний тиск, втрата апетиту, ослаблення імунної системи й інші фізичні відчуття, які можуть виникати внаслідок виснаження.

А. Мудрик у своїй праці «Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів» виокремила чинники, які можуть впливати на рівень розвитку вигорання, як-от: активність і психічні стани соціальної фрустрації, самопочуття, настрої, тривожність, депресивність, невротичність. На основі цього розробила емпірико-діагностичну програму. Під час аналізу результатів дослідження методом кількісного опрацювання було проведено оцінювання значущих кореляційних взаємозв'язків, також ідентифікацію чинників, які призводять до розвитку синдрому емоційного вигорання. Таким чином були виявлені чинники, що зумовлюють проявлення професійного вигорання [7], а саме:

1. Неадекватне вибіркоче емоційне реагування: коли особа реагує на деякі події або ситуації надмірно емоційно або непропорційно, це може сприяти виникненню емоційного вигорання.

2. Розширення сфери економії емоцій: якщо особа витрачає багато емоційних ресурсів без адекватної компенсації, це може призвести до вигорання.

3. Емоційно-моральна дезорієнтація: втрата моральних орієнтирів або конфлікт між особистими цінностями та професійними вимогами можуть спричинити стрес і сприяти виникненню емоційного вигорання.

4. Редукція професійних обов'язків: якщо особа втрачає інтерес до своєї роботи або відчуває, що її професійні обов'язки стали непосильними, це може призвести до вигорання.

5. Незадоволеність собою та соціальна фрустрованість: переживання незадоволеності власними досягненнями або соціальною позицією можуть сприяти розвитку емоційного вигорання.

6. Психоматичні та вегетативні порушення: стрес, пов'язаний з емоційним вигоранням, може мати фізичні прояви, як-от психосоматичні захворювання або порушення функціонування вегетативної нервової системи.

7. Тривога і депресія: емоційне вигорання може сприяти розвитку тривоги і депресії, а також викликати емоційне відчуження від роботи та навколишнього оточення.

Якщо брати до уваги ці чинники та їх взаємодію, можна краще зрозуміти, як виникає та розвивається синдром емоційного вигорання, як можна запобігти цьому або лікувати.

Науково доведено, що синдром професійного вигорання є надзвичайно небезпечним, оскільки впливає на всі сфери життєдіяльності людини та може швидко прогресувати, якщо не проводити профілактичні заходи [1]. Синдром вигорання особливо виявляється в ситуаціях, де важлива міжособистісна взаємодія. Психологи, зокрема, є вразливими до цього синдрому, оскільки їхня професія передбачає інтенсивну міжособистісну взаємодію із клієнтами та пацієнтами.

Дослідження, проведені в останні роки, демонструють, що явище професійного вигорання має значущий негативний вплив не тільки на професійну діяльність фахівця, воно поширює свої негативні наслідки на різні сфери особистого життя [2]. Це може бути вплив на сімейні стосунки, особисті взаємини й інші аспекти особистого життя. Починаються конфлікти, які не обмежуються взаємодією з колегами, а також виникають удома, у родинних стосунках.

У дослідженні, проведеному Г. Дьоміною й О. Мельничук, було зазначено, що під час

психологічного консультування психологи враховують тісний зв'язок між психічним станом людини та її фізичними проявами у вигляді різних симптомів. Психосоматичні симптоми можуть виникати тоді, коли емоції та психічні процеси не висловлюються, коли асоціальні думки, фантазії та прагнення переходять у несвідоме і впливають на загальний стан організму людини у вигляді конкретних фізичних симптомів, як-от головний біль, кашель, свербіж тощо [3]. Це може впливати на психоемоційний стан психолога, сприяти розвитку професійного вигорання.

Отримані результати психодіагностичних бесід із респондентами демонструють, що психологи, які мають високий рівень синдрому професійного й емоційного вигорання, можуть виявляти схильність до більшої кількості помилок у процесі консультування. Це може призвести до надання клієнтам низькопрофесійної або неякісної психотерапевтичної допомоги.

Загалом, синдром професійного й емоційного вигорання негативно впливає на задоволення від професійної діяльності та знижує якість надання психолого-консультативних послуг психосоматологами клієнтам.

Так, виявлення симптомів будь-якої зі стадій професійного й емоційного вигорання може мати негативний вплив на професійну діяльність психолога. Сприйняття власних емоцій, психічного стану та відчуття втоми може впливати на якість і ефективність психологічної практики. Тож важливо вчасно розпізнавати ці симптоми та вживати необхідних заходів для профілактики або лікування професійного вигорання, щоб забезпечити якісне надання психологічної допомоги та зберегти власне психоемоційне здоров'я.

Л. Коняєва й О. Гурович досліджували особливості синдрому емоційного вигорання у психологів-консультантів, описали характерні симптоми, висновували, що «<...> майже в половині психологів-консультантів спостерігається високий рівень емоційного вигорання, а найбільш виразною в СЕВ (синдромі емоційного вигорання) у них була фаза резистенції, що проявляється в тенденції до неадекватного виборчого емоційного реагування на клієнтів, відсутності емоційної залученості і контакту з ними, втрату здібності до співпереживання їм, втому, що веде до редукції професійних обов'язків». Також дослідники виявили взаємозв'язок між емоційним вигоранням і особистісною зрілістю: для психологів-консультантів з вищим рівнем емоційного вигорання характерні вищий рівень психічної напруги, резистенції, виснаження, деперсоналізації та нижчий рівень особистісної зрілості та всіх її аспектів [4]. Тобто особистісна зрілість є одним із чинників протидії емоційному вигоранню психологів-консультантів.

У багатьох країнах синдром емоційного вигорання офіційно визнається як захворювання, пов'язане із трудовою діяльністю, яке потребує профілактики та лікування. Він часто поширений серед спеціалістів у сфері професій, які допомагають, до яких належать психологи. Їхня професійна діяльність передбачає постійне емоційне включення в ситуації клієнта та співпереживання. Вона також потребує уважності, чутливості, здатності помічати деталі, стежити за перебігом консультацій, контролювати власний емоційний стан. Психологи-консультанти мають швидко реагувати на будь-які емоційні чи поведінкові зміни у клієнтів і ухвалювати рішення відповідно до ситуації. Окрім того, психологи-консультанти часто стикаються з викликами у взаємодії із клієнтами, які можуть виявляти хамство, агресію та знецінення. Контролювання емоцій клієнта потребує значних зусиль і наявності належного внутрішнього ресурсу у психолога-консультанта.

Згідно з результатами різних досліджень, синдром емоційного вигорання спричинює появу депресивного настрою, відчуття безсилля, відчуженості, беззмістовності власного існування, низької самооцінки щодо власної професійної компетентності. У результаті дії цих чинників можливе зниження працездатності та вплив на загальну продуктивність діяльності [4].

Дослідники І. Мигович, В. Поліщук, С. Пальчевський описали шляхи профілактики емоційного вигорання в майбутніх психологів. Вони окреслюють такі етапи професійної підготовки [9]:

- обґрунтований вибір абітурієнтів (коли особа розуміє власні перспективи, мотиви та цілі в даній професії);
- з'ясування причин обрання абітурієнтами конкретної спеціальності та бажання працювати з іншими людьми;
- обізнаність у сферах майбутнього працевлаштування;
- готовність до здійснення різних видів діяльності психолога.

Самостійними способами подолання емоційного вигорання є також підвищення рівня психологічної компетентності й ознайомлення із тренуваннями саморегуляції психічних станів, навички аутотренінгу та релаксації під час навчання чи професійної допомоги, а також у період практичної діяльності.

Темою емоційного вигорання серед студентів психологів цікавилися науковці Т. Вашека та С. Тукаєв. Дослідники описують такі його причини [1]:

- труднощі в адаптації до університетської моделі навчання після шкільної;
- нестійкість нервової системи першокурсника;

– несаможиттєвий (із примусу батьків тощо) або невдалий вибір спеціальності, який не враховує індивідуальні особливості та бажання студента;

- деформована навчальна мотивація;
- занижена самооцінка;
- завищений рівень домагань;
- схильність до перепрацювання;
- високий рівень тривожності;
- надмірне почуття відповідальності.

Для досягнення особистих цілей важливо мати доступ до сприятливого професійного середовища, яке забезпечує підтримку та доступ до необхідних ресурсів. Якщо оточення відзначається стресогенністю, відсутністю або браком підтримки, це створює багато перешкод для людини, спричиняє професійний стрес, що ускладнює досягнення поставлених цілей. У такому контексті рівень мотивації помітно знижується. Саме тому успіх, професійна компетентність і ефективність стають особливо важливими, оскільки вони надають спеціалісту впевненості в тому, що його діяльність, отже, і він сам, є корисною та значущою, а його життя має сенс.

Дослідниця Н. Янковська визначає чотири групи стратегій для подолання стресу, які можуть бути ефективними у профілактиці емоційного вигорання [10], як-от:

1. Активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему: це передбачає дії, спрямовані на виходу із ситуації стресу або вплив на основний чинник стресу.

2. Зміна погляду на проблему, ставлення до неї або інша інтерпретація: ця стратегія передбачає переосмислення ситуації стресу, зміну свого сприйняття або підходу до неї.

3. Прийняття проблеми та зменшення фізичного впливу породжуваного нею стресу: ця група стратегій означає прийняття наявності стресу та зосередження на зменшенні його фізичних проявів, як-от розслаблення.

4. Комплексні засоби боротьби зі стресом: поєднання різних стратегій з перелічених вище груп, а також використання продуктів харчування, які підтримують нервову систему; мистецькі методи (арттерапія) та засоби для розслаблення нервової системи, як-от спокійна музика чи бібліотерапія.

В огляді основних шляхів запобігання емоційному вигоранню можемо спиратися на напрацювання Г. Майбороди [5]. Передусім професійний відбір – цей шлях враховує індивідуально-психологічні особливості й особистісні якості абітурієнтів під час вибору професії. Далі – конкретизація організації та результативності навчально-виховного процесу професійної підготовки у вищих навчальних закладах, ця стратегія передбачає більш детальне планування й оцінювання навчаль-

но-виховного процесу для підвищення ефективності навчання.

Наступним кроком є підвищення рівня виховної роботи для підвищення статусу професії психолога, спеціаліста та професійного самовизначення і самовдосконалення – цей підхід передбачає зростання значущості роботи психолога й інших фахівців у сфері освіти та розвитку особистості, а також саморозвиток цих фахівців.

Останнім є залучення кращих спеціалістів і супервізорів до викладання та керівництва практикою студентів у вищих навчальних закладах – ця стратегія передбачає залучення досвідчених фахівців для навчання та нагляду за студентами, щоб забезпечити їхній успішний професійний розвиток.

На початковій стадії навчання важливо встановити та закріпити професійні й особисті наміри стосовно обраної професії, з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей студента. Для досягнення високого рівня професійної підготовки як викладачів, так і студентів-психологів головний акцент варто зробити на таких аспектах:

1. Засвоєння системи необхідних знань. Важливо, щоб студенти ретельно опанували теоретичні знання, які стосуються їхньої професії. Це може охоплювати теорію, методи та техніки, пов'язані із психологією або іншою обраною галуззю.

2. Розвиток умінь і навичок. Студентам потрібно активно розвивати практичні навички, які необхідні для виконання їхньої професійної діяльності. Це може бути тренування у специфічних методиках, діагностичних інструментах, а також навички взаємодії із клієнтами чи пацієнтами.

3. Набуття досвіду теоретичного і практичного розв'язання професійних завдань. Важливо набирати практичний досвід, який допоможе студентам вирішувати реальні професійні завдання. Це може передбачати стажування, практику чи участь у професійних проєктах.

У разі зосередження зусиль на цих аспектах студенти-психологи можуть покращити якість своєї професійної підготовки, стати компетентними фахівцями у своїй галузі.

Під час діагностики професійного вигорання варто звернути увагу на деякі особливості, як-от втрата енергійності й емоційне виснаження, деперсоналізація та низька продуктивність із відчуттям безуспішності.

Втрата енергійності й емоційне виснаження – чинник, що найбільше впливає на міжособистісні стосунки, роботу та здоров'я. Така слабкість спричинена надмірною завзятістю та схвильованістю справами. Характеризується цей стан такими ознаками: втотою від однієї думки про роботу; розладами сну;

циклічними думками про незакінчені справи; почуттям виснаженості; низьким або відсутнім імпульсом до дії; низькою продуктивністю та відсутністю мотивації; скаргами на фізичний стан, ослабленим лібідом.

Деперсоналізація – стан окремоті від себе самого, спостереження за своїм життям наче збоку, відчуття безконтрольності подій, нездатність до емпатії, турботи і співчуття. Діагностувати її можна за такими ознаками, як: негативне, цинічне ставлення до колег і клієнтів; часте почуття провини; відмежування від свого соціального оточення; постійне уникання; обмеження діяльності до найнеобхіднішого [8].

Низька продуктивність із відчуттям безуспішності – сильне відчуття марності докладених зусиль, настанова, що «нічого не змінюється», «це нікому не потрібно». Цей симптом виявляється за допомогою таких ознак, як: досвід безуспішності та безпорадності; хвороблива потреба у визнанні; брак зворотного зв'язку; відчуття самонедостатності; хронічне перевантаження [11].

Прояви вигорання помічаються в усіх сферах життя особистості, зокрема й у фізичному та психологічному стані. Важливо помічати причини виникнення вигорання, які загалом можна поділити на дві категорії – індивідуальні й організаційні, та вчасно усувати їх.

Подальші наукові розробки будуть стосуватися емпіричного дослідження особливостей професійного вигорання у психологів.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Вашека Т., Тукаєв С. Детермінанти емоційного вигорання студентів психологів у процесі навчання. *Проблеми загальної та педагогічної психоло-*

гії: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Київ: Гнозис, 2011. Т. XIII. Ч. 6. С. 47–55.

2. Дьоміна Г. Конфлікт як причина посттравматичного стресу. *Посттравматичний стресовий розлад: дорослі, діти та родини в ситуації війни*: міжнародне науково-практичне видання. Варшава; Київ: Гнозис, 2018. Т. I. С. 225–234.

3. Дьоміна Г., Мельничук О. Психологічні особливості професійного вигорання психологів-психосоматологів. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського*. Серія «Психологія». 2021. Т. 32 (71). № 4. 7 с.

4. Коняєва Л., Гурович О. Особливості синдрому емоційного вигорання у психологів-консультантів. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом*. Серія «Психологія». 2022. № 3 (56). С. 10–18.

5. Майборода Г. Шляхи подолання деформації у соціальних педагогів. *Вісник Черкаського університету*. 2008. Вип. 144. С. 97–102.

6. Максименко С. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій / за ред. С. Максименка та ін. Київ, 2004. 264 с.

7. Мудрик А. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів. *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*: науковий журнал. Кременчук, 2013. № 3 (33). С. 238–242.

8. Нагоські Е., Нагоські А. Вигорання. Стратегія боротьби з виснаженням удома та на роботі / пер. з англ. С. Новікової. Харків, 2021. 320 с.

9. Пальчевський С. Соціальна педагогіка: навчальний посібник. Київ, 2005. 560 с.

10. Янковська Н. Емоційне вигорання вчителя. *Народна освіта*. 2009. № 2. С. 127–137.

11. Sprenger R.K. Mythos Motivation: Wege aus einer Sackgasse. Frankfurt/Main, 2007. 426 S.