

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Проблема емоційного вигорання практичного психолога є однією з центральних в аспекті вдосконалення фахової підготовки майбутніх практичних психологів. У роботі розглянуто специфіку, структуру, зміст діяльності практичного психолога. Автором здійснено аналіз особливостей професійної діяльності практичного психолога.

Ключові слова: емоційне вигорання, професійна діяльність, практичний психолог.

The problem of practical psychologist's emotional burnout is one of the central in aspect of future practical psychologists' professional skills improvement. The specificity, structure, and content of practical psychologist's activity were described. The author analyzed the peculiarities of practical psychologist's professional activity.

Keywords. emotional burnout, professional activity, practical psychologist.

Постановка проблеми. Професійна діяльність практичного психолога пов'язана з постійними ситуаціями невизначеності, що супроводжується психічним напруженням, а відтак вимагає від фахівця безупинної роботи над собою, спрямовану на активізацію рефлексивних механізмів, саморегуляцію, самокорекцію.

Аналіз досліджень та публікацій. Специфіку, структуру, зміст діяльності практичного психолога розглядали такі вчені, як Г.С. Абрамова, М.Р. Бітянова, І.В. Дубровіна, Н.І. Ісаєва, Р.В. Овчарова, Є.І. Рогов.

Метою даної статті є розкриття особливостей емоційного вигорання практичних психологів у процесі їх професійної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Професійна діяльність психолога пов'язана з пізнанням суто індивідуальних особливостей людей, їх глибоких внутрішніх переживань і станів. У процесі роботи психолог оперує інформацією, недбале

використання якої може завдати непоправної шкоди окремим людям, сім'ям, колективам, авторитету самої психології.

Практичні психологи у своїй діяльності змушені постійно стикатися з негативними емоційними переживаннями своїх клієнтів і тим самим виявляються мимоволі втягнутими в них, їх професія вимагає великої особистої відповідальності, в силу чого психологи відчують підвищене емоційне напруження.

Особливість роботи практичного психолога полягає в тому, щоб з високим ступенем достовірності визначити, для чого людина звернулася до нього, яка психологічна допомога їй необхідна [1].

Згідно І.В. Дубровіною, робота практичного психолога здійснюється за такими напрямками: психологічна просвіта, психологічна профілактика, психологічне консультування, психодіагностика, психокорекція [3].

Таким чином, перелічені вище напрями утворюють цілісну систему, яка в повній мірі окреслює зміст та особливості його професійної діяльності і вимагає значних зусиль для її ефективної організації та виконання.

Незалежно від різновиду роботи, працю практичного психолога відносять до групи професій з підвищеною моральною відповідальністю за здоров'я і життя окремих людей, груп населення і суспільства в цілому.

Негативний вплив на здоров'я чинять постійні стресові ситуації, в які потрапляє практичний психолог в процесі взаємодії з клієнтом, проникнення в суть його проблем, а також особиста незахищеність та інші морально-психологічні фактори.

Практичному психологу, включеному в тривале напружене спілкування з іншими людьми, властивий синдром емоційного вигорання. Це пов'язано також з тим, що спеціаліст в своїй діяльності крім професійних знань, вмінь і навичок значною мірою використовує свою особистість, є свого роду «емоційним донором».

Ризик розвитку синдрому емоційного вигорання виявляється більш високим для молодих фахівців, і пояснюється це тим, що в зрілому віці вже пройдено етап

професійного становлення та адаптації до професії, сформовані професійні інтереси, вироблені механізми професійного самозбереження [2, с. 121].

У професійній діяльності практичного психолога величезне значення має орієнтація на іншого як рівноправного учасника взаємодії. Існує небагато професій, в яких ціннісний підхід до професійної діяльності здійснював би такий вплив на долю професіонала і його клієнта [4, с. 52].

Висновки. Таким чином, можна зробити висновки про те, що поява синдрому емоційного вигорання у практичних психологів безпосередньо пов'язана з такою особливістю їхньої професійної діяльності, як необхідність тісно й інтенсивно взаємодіяти з іншими людьми в емоційно напруженій атмосфері, необхідність весь час «бути у формі», неможливість вибору клієнта, емоційного розвантаження, що може завдати значної шкоди їх здоров'ю і професійній діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию [Текст] / Г.С. Абрамова. – Екатеринбург: Деловая книга, 1998. – 368 с.
2. Адаменко, Н.В. Факторы формирования синдрома профессионального угасания: на примере коммуникативных и помогающих профессий: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психолог. наук: спец. 19.00.13 «Психология развития, акмеология» / Адаменко Надежда Викторовна. – Ростов н/Д, 2006. – 28 с.
3. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики [Текст] / И.В. Дубровина. – М.: Педагогика, 1991. – 232 с.
4. Папанова, О.А. Психолого-педагогические условия профилактики синдрома эмоционального выгорания у студентов, будущих социальных работников: дис. ...канд. психолог. наук: 19.00.07 / Папанова Ольга Анатольевна. – Курск, 2008. – 174 с.