

Напряом 7. Загальна психологія та психологія особистості

**ПРОФІЛАКТИКА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ
ПСИХОЛОГІВ**

Міщенко М. С.

кандидат психологічних наук,
ст. викладач кафедри психології

Уманського державного педагогічного університету

імені Павла Тичини

м. Умань, Україна

Формування уявлення про профілактику синдрому емоційного вигорання, усунення зовнішніх і внутрішніх чинників, які негативно позначаються на психіці людини, є важливими в професійній діяльності. Причинами емоційного вигорання на ранніх етапах професіоналізації психолога є низький рівень емоційної стійкості, недостатній розвиток умінь саморегуляції.

Важливим аспектом у професійній діяльності є саморегуляція та аутогенне тренування. Психологічні основи саморегуляції включають керування як пізнавальними процесами, так і особистісними: поведінкою, емоціями та діями. Аутогенне тренування використовується в таких видах діяльності, які викликають у фахівця підвищене емоційне напруження. Аутотренінг включає систему вправ для саморегуляції психічного та фізичного стану. Він ґрунтується на свідомому використанні людиною різних засобів психологічного впливу на власний організм і нервову систему з метою релаксації та активізації.

У результаті саморегуляції можуть виникнути три основні ефекти:

- 1) ефект заспокоєння (усунення емоційної напруги);
- 2) ефект відновлення (ослаблення проявів втоми);
- 3) ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

Завдяки саморегуляції та аутогенному тренуванню психолог зможе керувати своїм психоемоційним станом у будь-яких ситуаціях, які можуть призвести до виникнення синдрому емоційного вигорання.

Також важливим напрямком у профілактичній роботі є інформування про причини та ознаки емоційного вигорання та про загальнодоступні методи допомоги собі зберегти професійне здоров'я.

В. Бойко сформулював правила емоційної поведінки, які допомагають домогтися успішного емоційного режиму без наслідків вигорання:

1. Проявляти турботу про привабливість свого зовнішнього вигляду, який відображає стан психічного здоров'я – інтелектуального, емоційного, морального і вольового. Позитивний зовнішній імідж економить енергетичні витрати при встановленні контакту.

2. Долати подвійність і невизначеність експресії емоцій при спілкуванні. Професіонал у сфері людських стосунків повинен виробити таку експресію, яка була б достатньо інформативною і комунікабельною для партнерів і водночас економічною. Емоційна експресія професіонала має бути адекватною актуальним обставинам, вона дозволяє партнерам по спілкуванню усувати невизначеність у комунікації. Для цього В. Бойко рекомендує виробляти такі звички: прагнути до того, щоб спілкування було наповнене живими і щирими емоціями, відмовитися від «мімічних масок», які приховують справжнє ставлення до подій, не демонструвати холодність у спілкуванні.

3. Не перевантажувати емоції енергією і змістом: усувати зі свого репертуару не щирі емоції у спілкуванні з «важкими» (неприємними) людьми; знижувати напруження своїх емоцій, переходячи до більш помірних варіантів їх прояву; перетворювати перевантажені енергією і змістом емоції в більш позитивну і конструктивну форму.

4. Подивитися збоку на свої емоційні стереотипи (свою звичайну експресію), самокритично оцінити їх і всіма доступними засобами усунути вади.

5. Усунути причини, які заважають встановлювати емоційні контакти з іншими людьми: не «рекламувати» своє нещастя, не «застрягати» на проблемах і поганих передчуттях, які переносять свій поганий настрій на інших, не «перегравати ролі», не експлуатувати інших для вирішення власних проблем.

6. Відслідковувати смисловий зміст переданих емоцій [1, с.186].

На нашу думку, стресостійкість особистості сприяє запобіганню синдрому емоційного вигорання. Підвищення стресостійкості пов'язане з пошуком ресурсів, які допомагатимуть у подоланні негативних наслідків стресових ситуацій.

Одними з таких ресурсів також є психологічна компетентність індивіда, рівень його психологічної грамотності і культури та особистісні ресурси, до яких належать: активна мотивація подолання, ставлення до стресу як можливості набуття особистого досвіду; самоповага, адекватна самооцінка, особиста значущість; активна життєва установка (чим активніше ставлення до життя, тим більша психологічна стійкість у стресових ситуаціях); стан здоров'я та ставлення до нього як до цінності.

Низький рівень психологічної культури, навичок саморегуляції призводить до того, що значна частина психологів страждають на соматичні та нервово-психічні хвороби.

Н. Водоп'янова окремилла 4 напрямки попередження синдрому емоційного вигорання:

1) підвищення комунікативних та управлінських умінь за допомогою активних методів навчання: соціально-психологічні тренінги, ділові ігри (метод імітації ситуацій, що моделюють професійну або іншу діяльність шляхом гри, в якій беруть участь різні суб'єкти, наділені різною інформацією, рольовими функціями і діють за заданими правилами), тренінги комунікативних умінь; навчання ефективним стилям комунікацій і вирішення конфліктних ситуацій;

2) тренінги, які стимулюють мотивацію саморозвитку, особистісного та професійного зростання;

3) антистресові програми і групи підтримки, орієнтовані на особистісну корекцію самооцінки, впевненості, соціальної сміливості та креативності особистості;

4) програми підвищення емоційної стійкості і психофізичної гармонії шляхом оволодіння способами психічної саморегуляції, оптимізації способу життя, самоорганізації та планування особистої і професійної кар'єри [2, с. 270].

Також дуже важливим для профілактики синдрому емоційного вигорання є оволодіння психологами навичками саморегуляції, самоусвідомлення, самодопомоги, сформувати вміння застосовувати техніки регулювання власного самопочуття, фізичного і психічного здоров'я.

Виявляючи безумовне бажання допомагати, психолог іде на великий ризик. На нього впливає вся гама суспільних явищ, тому важливо володіти професійно значущими якостями, щоб у процесі допомоги іншим запобігти власному «самознищенню». Уміння впоратися з власними негативними переживаннями, з агресією, дратівливістю – це здібності, що допомагають запобігти вигоранню. Психолог повинен передбачувати професійні ризики та мати інформацію про способи запобігання емоційного вигорання, бути емоційно стійким, готовим до психічних перевантажень.

Запропоновані рекомендації для профілактики та подолання синдрому емоційного вигорання потребують професійного супроводу – спеціального навчання, заснованого на індивідуальній підтримці та поетапному подоланні страху невдачі. Уміючи користуватися прийомами саморегуляції, самоконтролю і прислухатися до свого організму, можна навчитись керувати своїми емоціями і настроєм, опанувати способи зниження внутрішньої напруги.

На нашу думку, основними рекомендаціями щодо запобігання ризику появи емоційного вигорання є:

- 1) особистісна витривалість;
- 2) формування та розвиток стресостійкості (підвищення емоційної стійкості, раціональне мислення, психологічна грамотність і культура,

використання мотиваційно-вольових технік: самозаспокоєння, самонавіювання, самопереконавання та більш ефективних механізмів психологічного захисту: раціоналізація, гіперкомпенсація; техніка рефреймінгу (переформулювання) проблем (процес переоцінки значення якоїсь події без зміни контексту, в якому вона «розміщена»);

3) економія витрачання своїх енергетичних ресурсів в роботі з людьми при вирішенні складних ситуацій;

4) повноцінний відпочинок;

5) володіння навичками саморегуляції (релаксація, аутогенне тренування, дихальні вправи, медитація);

6) професійний розвиток і самовдосконалення (формування навичок асертивної поведінки, комунікативних навичок, навчання технікам ефективного самоуправління в емоційно напружених ситуаціях професійного спілкування, постійно проходити курси підвищення кваліфікації);

7) правильне планування свого часу (тайм-менеджмент, раціональний режим роботи та відпочинку);

8) зміна виду діяльності.

Література:

1. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания : диагностика и профилактика. 2 - е изд. / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.

2. Панок В. Основи практичної психології / В. Панок, Н. Чепелева, Т. Титаренко. – К. : Либідь, 2001. – 534 с.