

аспірант Уманського державного педагогічного
університету імені Павла Тичини

Анотація. Ця стаття присвячена вивченню формування синдрому емоційного вигорання в процесі виконання професійної діяльності. Вона розкриває особливості впливу емоційного вигорання на особистість в професійній діяльності. Розглянуто способи подолання виникнення емоційного вигорання.

Ключові слова: емоційне вигорання, професійна діяльність, професійна деструкція, особистість.

Аннотация. Эта статья посвящена изучению формирования синдрома эмоционального выгорания в процессе выполнения профессиональной деятельности. Она раскрывает особенности влияния эмоционального выгорания на личность в профессиональной деятельности. Рассмотрены способы преодоления возникновения эмоционального выгорания.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, профессиональная деятельность, профессиональная деструкция, личность.

Abstract. This article focuses on the study of the formation of emotional burnout syndrome in the course of professional activities. It reveals the peculiarities of emotional burnout on the individual in the profession. The methods of overcoming the emergence of emotional burnout.

Keywords: emotional burnout, profession, professional destruction of personality.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК БАР'ЄР ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

Постановка проблеми. Професійна діяльність людини – одна з провідних проявів активної особистості. Вона несе за собою професійний

розвиток працівника, що обумовлює формування професійного типу особистості.

Самореалізація у професійній сфері є важливим аспектом життєдіяльності людини протягом більшої частини її життєвого шляху.

Існує ряд професій, в яких людина починає відчувати почуття внутрішньої емоційної спустошеності внаслідок необхідності постійних контактів з іншими людьми. На думку дослідників, негативні психічні переживання і стани можуть зачіпати різні грані трудового процесу – професійну діяльність, особистість професіонала, професійне спілкування, в цілому негативно позначається на професійному розвитку особистості. Професійна діяльність людини тягне за собою професійний розвиток працівника, що обумовлює формування професійного типу особистості. Помітний вплив надає професія і на особистісні особливості представників тих спеціальностей, робота яких пов'язана з людьми.

Аналіз досліджень і публікацій. Проблемі синдрому емоційного вигорання, питанням взаємозв'язку в індивідуальному розвитку особистості, вивченням індивідуально-психологічних особливостей особистості, а також цілого комплексу професійно важливих якостей присвячені дослідження авторів як: С.П. Безносів, Н.Е. Водоп'янова, Т.В. Зайчикова, Л.М. Карамушки, А.Г. Макарова, С.Д. Максименка, Л.В. Мардахаєв, В.Е. Орел, О.С. Старченкова, В.А. Толочек, О.В. Хорошкина, Ю.В. Щербатих та ін. На думку дослідників, (Л.В. Топчий, А.К. Маркова, В.В. Бойко та інші) негативні психічні переживання в цілому негативно позначається на професійному розвитку особистості.

Метою статті є висвітлити особливості негативного впливу емоційного вигорання на професійну самореалізацію особистості.

Виклад основного матеріалу. Помітний вплив надає професія на особистісні особливості представників тих спеціальностей, робота яких пов'язана з людьми. Крайня форма професійної деформації особистості

виражається у формальному, суто функціональному відношенні до людей. Вона погіршує соціально-психологічний клімат у колективі, розвиток самої особистості, служить основою виникнення психологічних бар'єрів.

Негативні деформації як професійно небажані якості або професійні деструкції перешкоджають самореалізації особистості і ведуть до сенс-життєвої незадоволеності людини [2]. Професійні деформації порушують цілісність особистості, знижують її адаптивність, стійкість, негативно позначаються на продуктивності діяльності та якості життя в цілому, негативно впливають на мотивацію і професійну позицію [1].

Розвитку професійних деформацій сприяє емоційна напруженість професійної праці.

Однією з форм професійних деструкцій є синдром емоційного вигорання. Під синдромом емоційного вигорання розуміється вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі дії.

Схильність до професійної деформації особливо часто спостерігається у певних професій, представники яких мають важко контрольовану і обмежену владу. Від рішення і волі цих людей залежить здоров'я і життя інших людей. Емоційне вигорання розглядаємо як особистісну деструкцію, що розвивається внаслідок дезадаптації до широкого спектру комунікативних стресів у професійній діяльності, в основному в системі «людина-людина».

Кожна напружена ситуація в професійній діяльності залишає глибокий слід в душі, викликає інтенсивне співпереживання, болісні роздуми і безсоння. Поступово емоційні ресурси виснажуються, і виникає необхідність берегти їх, прибігаючи до механізмів психологічного захисту. Стимулює розвиток «емоційного вигорання» слабка мотивація до професійної діяльності. У такому разі не проявляється співпереживання, інтерес до клієнтів, розвиваються крайні форми вигорання – байдужість, байдужість, душевна черствість.

Високий рівень емоційної стійкості дозволяє протистояти розвитку синдрому емоційного вигорання та емоційної напруженості у професійній діяльності.

Існує тісний взаємозв'язок між професійним вигоранням і мотивацією діяльності. Вигорання може призводити до зниження професійної мотивації: напружена робота поступово перетворюється на беззмістовне заняття, з'являється апатія і навіть негативізм по відношенню до своїх обов'язків, які зводяться до мінімуму.

Діяльність фахівців професій особливого ризику супроводжується складністю, відповідальністю, небезпекою, фізичними і психічними навантаженнями і, як наслідок, зростанням вимог до професійної підготовленості, здібностям, мотивації, стресостійкості, що незаперечно впливає на збереження професійного здоров'я [4, с. 122].

Успішність і результативність діяльності фахівця залежить від його здатності зберігати відчуття стабільності та цілісності в різних ситуаціях. Очевидно, що фахівець, що не володіє внутрішнім ресурсом опірності до негативних впливів, може бути «виведений з ладу» або повністю втратити можливість для свого ефективного функціонування. Забезпечення фахівцем власної психологічної безпеки можна розглядати в якості одного з головних умов збереження професійного здоров'я, мінімізації фізичного і психічного травматизму, і, в цілому, ефективного виконання поставленого завдання. Спеціаліст професій особливого ризику повинен володіти знаннями, вміннями та навичками для збереження і відновлення цілісності свого тіла і психіки в заданій (у тому числі агресивної) середовищі, у відповідності зі своїми функціональними можливостями, «тут і зараз». Звідси чітко виділяються і основні напрями психологічного супроводу діяльності фахівців професій особливого ризику: попередження професійної деформації, зняття наслідків перенапруження в професійній діяльності, підтримання професійного здоров'я [3, с. 94].

Необхідною і базовою частиною профілактики виникнення синдрому емоційного вигорання є особистісна психологічна підготовка фахівців «допомагаючих» професій. Тут мається на увазі не тільки і не стільки теоретичне навчання основам психології, скільки практичне навчання, спрямоване на розвиток стресостійкості професіонала.

Важливим аспектом у професійній діяльності педагога є саморегуляція. Необхідність саморегуляції виникає тоді, коли особистість стикається з новою, незвичайною, важковирішуваною для неї проблемою, яка не має однозначного рішення або передбачає кілька альтернативних варіантів.

Висновки. Отже, емоційне вигорання, як професійна деструкція проявляється негативними змінами у професійній діяльності та в поведінці особистості. Деформація є наслідком емоційного вигорання, коли захисні механізми слабшають на стільки, що працівник не може протистояти згубним чинникам і починається процес руйнування особистості.

Таким чином, емоційне вигорання набувається в процесі професійної діяльності фахівця. Емоційне вигорання у представників «допомагаючих професій» являє собою комплекс психічних переживань і поведінки, які позначаються на працездатності, фізичному і психологічному самопочутті. Професійний розвиток обов'язково супроводжується виникненням професійних деструкцій, які негативно позначаються на динаміці розвитку, спотворюють профіль особистості, змінюють траєкторію професійного життя людини.

Література

1. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб., 2005, – 358 с.
2. Коростылева Л.А. Детерминанты затруднений самореализации личности в профессиональной сфере // Психологические проблемы самореализации личности. – СПб., 2003.

3. Райкова Е. Ю. Терапия и профилактика профессионального выгорания у представителей помогающих профессий [Текст] / Е. Ю. Райкова // Молодой ученый. – 2011. – №5. Т.2. – С. 92-97.
4. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 330 с.