

Отримані дані мають бути враховані при розробці програм психологічної допомоги підліткам, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту на Сході України. Важливим є також подальше дослідження психоемоційних проблем найбільш уражених груп підлітків, постраждалих внаслідок воєнного конфлікту, зокрема тих, що виявляють підвищений ризик зловживання алкоголем, асоціальної поведінки та суїциду.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Тарабрина Н. Практикум по психологии потравматического стресса. Спб: Питер, 2001.
2. Adaptation and testing of an assesment for mental health and alcohol use problems among conflict-affected adults in Ukraine / Doty S.B., Haroz E., Singh N., Bogdanov, S.; Bass J., Murray L., Callaway K., Bolton P. Kyiv : NaUKMA, 2018. URL: http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/13865/Adaptation_and_testing_of_an_assesment.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
3. Developing a Culturally Relevant Measure of Resilience for War-Affected Adolescents in Eastern Ukraine / Bogdanov S. et al. *Journal on Education in Emergencies*. 2021. Vol. 7 (2). P. 311– 334. URL: <https://inee.org/resources/field-note-developing-culturally-relevant-measure-resilience-war-affected-adolescents>
4. Goodman R. The strengths and difficulties questionnaire: A research note. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 1997. Vol. 38 (5.) P. 581–586. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/j.1469-7610.1997.tb01545.x>

Боднар А. Я.

ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

У психологічній літературі проблема професійного вигорання розглядається у межах трьох основних напрямів: що це явище є виявом синдрому хронічної втоми, стану фізичного, психічного, емоційного виснаження, який є наслідком тривалого перебування в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування; професійне вигорання – це двовимірна модель, що складається з емоційного виснаження та

деперсоналізації; трикомпонентна система, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію, редукцію особистісних прагнень [1, с. 56].

Наприкінці ХХ ст. емоційне вигорання розглядали як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у вигляді повної або часткової відсутності емоційного реагування у відповідь на психотравмуючий вплив [2, с. 59].

Аналізуючи літературу можна зазначити, що методи діагностики та вияву синдрому професійного вигорання розглядали не як цілісний феномен особистості досліджуваного, а в рамках його приналежності до різноманітних професійних груп, тому «описовий та епізодичний характер цих досліджень не дозволяє цілісно розкрити зміст цього феномена» [3, с. 115].

Цікавим, на нашу думку, цілісним науковим підходом до вивчення професійного вигорання особистості, котрий водночас дозволяє здійснювати первинну діагностику цього явища, є класифікація Дж. Гринберга, який розглядає емоційне вигорання як процес, що охоплює 5 стадій.

Перша стадія емоційного вигорання – це «медовий місяць»: працівник спочатку отримує задоволення від професії і з ентузіазмом виконує завдання. Проте, що більше стресових ситуацій у професійній діяльності, то менше задоволення він отримує.

На другій стадії з'являється втома, апатія, безсоння. За відсутності додаткової мотивації, стимулювання працівник втрачає інтерес до трудової діяльності, зникає зацікавленість працювати продуктивно, виникають порушення трудової дисципліни. Надто висока мотивація призводять до професійного виснаження працівника: надміру використовуються внутрішні ресурси, але це ще не завдає шкоди здоров'ю.

Хронічні симптоми на третій стадії виявляються так: надмірна праця, відсутність чергування праці із відпочинком викликає фізичну втому та

захворювання, психологічні переживання, роздратованість, загострену озлобленість і безсилля.

Четверта стадія кризова: розвиваються хронічні захворювання, внаслідок яких людина частково або повністю втрачає працездатність, підсилюється переживання незадоволення собою, обраною професією та власним життям.

На п'ятій стадії емоційного вигорання усі фізичні та психологічні проблеми переходять у гостру форму, а небезпечні захворювання розпочинають загрожувати життю людини. Отож, проблеми у професійній діяльності призводять до загрози кар'єрному зростанню фахівця [4, с. 98].

Модель професійного вигорання Б. Пармана, Е. А. Хартмана складається із чотирьох стадій, а її автори окреслюють цей феномен як фізичний та психологічний дискомфорт [5, с. 448].

Основні зусилля психологів спрямовані на вияв чинників, що спричиняють професійне вигорання. Такими чинниками традиційно є особливості професійної діяльності, індивідуальні характеристики професіоналів, внутрішні аспекти діяльності. Цікавим, з цієї точки зору, є науковий підхід Орла В.Є., який поєднує синдром «професійного вигорання» з стильовими особливостями поведінки та діяльності професіонала. Під стилем він розуміє ступінь включеності людини в середовище. Стилі в науковій літературі поділяються на 4 групи: адаптації; діяльності; взаємодії індивідуальності із соціальними структурами, процесами, окремими суб'єктами; відношення системи поєднання індивідуальності із соціумом, сукупністю умов життя [6, с. 33].

Така класифікація дозволила Орлу В.Є. «розташувати всі стилі в просторі трьох рівнів: індивідуально-психологічному, соціально-психологічному та соціальному» [6, с. 34].

Індивідуально-психологічний представлений такими стильовими особливостями особистості – когнітивною, емоційною, моторною.

Соціально-психологічний – особливостями взаємодії у сфері суб'єкт-суб'єкт (наприклад – стилі керівництва, спілкування, виховання).

До соціального – особливості взаємовідносин особистості із соціумом в цілому. Він характеризується індивідуальністю життєвого шляху людини, більш широким спектром реакцій, які виходять за рамки професійної діяльності [6, с. 34].

Метою дослідження, яку поставив перед собою Орел В.Є., було встановлення взаємозв'язку стилю діяльності певного професіонала, а саме, педагога, та його професійним вигоранням. Стиль поведінки визначався за допомогою спеціально розробленої анкети, яка диференціювала респондентів по трьох традиційно представлених стилях діяльності – авторитарному, демократичному та ліберальному. В процесі досліджено було виявлено, що найменше піддаються професійному вигоранню респонденти з демократичним стилем діяльності, найбільше – педагоги з групи авторитарного стилю діяльності.

Список використаних джерел

1. Бойко В.В. Синдром емоціонального вигорання: діагностика и профилактика / В.В. Бойко. – СПб: Питер, 2008. – 336 с.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других / В.В. Бойко. – М.: Наука, 1996. – 154 с.
3. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової. – К., 2006. – 365 с.
4. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии. Эмпирические исследования / В.Е. Орел // Психологический журнал. – 2001. – т.22. – № 1. – С. 90-101.
5. Мащак С.О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема/ Мащак С.О.//Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – 2(1) – 2012. – С. 444-452.
6. Орел В.Е. Синдром «психического выгорания» и стилевые особенности поведения и деятельности профессионала. – Сибирский психологический журнал. – 2006. – №23. – С.33-39.