

*This article is devoted to the use of terrorism in international politics as a means of information and communication technologies. The author has analyzed examples of the attacks of the XXI century and their implications in terms of the impact on world opinion and to use them to meet the strategic interests of the major actors in international relations.*

*Keywords: terrorism, international politics, information and communication technologies.*

УДК 159.942.5 : 37.011.3-052

Т.В. Чиханова  
м. Вінниця, Україна

## ФЕНОМЕН ПСИХІЧНОГО ВИГОРАННЯ У ПСИХОЛОГІВ ТА СТУДЕНТІВ ЦЬОГО ФАХУ

**Постановка проблеми.** Вивчення проблеми психічного вигорання у психологів і студентів цього фаху має велике теоретичне і практичне значення.

На основі теоретичного аналізу проблеми конкретизовано поняття «психічне вигорання», розкрито його сутність, виявлена структура і специфіка у працівників психології. Доведено загальний негативний вплив і виявлені конкретні форми впливу феномена психічного вигорання на психічне здоров'я психолога і його здатність ефективно виконувати професійну діяльність. Емпірично досліджена і концептуально розкрита роль особистісних детермінант і організаційних факторів у формуванні феномену психічного вигорання у психолога, що дозволяє розширити уявлення про його сутність, динаміку, якісні та індивідуальні своєрідності.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що результати, здобуті під час дослідження, адекватні для використання у психологічному консультуванні психологів, в їх психокорекційній та психотерапевтичній роботі [3, с. 495].

**Аналіз попередніх досліджень і публікацій.** Оцінка схильності до психічного вигорання має велике значення для аналізу процесу професійного становлення особистості психолога, для планування його професійної кар'єри. Незважаючи на очевидну актуальність цієї проблеми, проведений аналіз літератури дозволив виявити низку зарубіжних робіт, присвячених вивченню феномену психічного «вигорання» і одночасно малу розробленість теоретичної бази цієї проблеми у вітчизняній психології. У вітчизняній науці психічне вигорання як самостійний феномен практично не вивчалось, наявні лише поодинокі дослідження.

Аналіз зарубіжної літератури показує, що у даний час не існує єдиного розуміння сутності психічного вигорання і його структури. Багато визначень суперечать одне одному. Деякі дослідники вважають, що вигорання виникає лише у професіях типу «суб'єкт-суб'єкт». Інші вважають, що вигорання може зустрічатися і в інших професіях, або взагалі у не професійній сфері [6, с. 19]. Незважаючи на наявні розбіжності, в останні роки дослідники прийшли до спільної згоди операційного визначення психічного вигорання. Нині загальноприйнятим і найбільш уживаним є визначення вигорання, сформульоване С. Maslach і S. Jackson, які визначили вигорання як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і зменшення особистісних досягнень, що виникає в індивідів, що працюють з людьми. Більшість авторів, розглядаючи процес вигорання, відзначають, які він починається з напруги, яка є результатом протиріччя між очікуваннями, намірами, ідеалами індивіда і повсякденною реальністю. Результатом такого дисбалансу є стреси, які поступово розвиваються і можуть усвідомлюватися індивідом, або довгий час залишатися неусвідомленими [1, с. 32].

Незважаючи на різноманіття підходів до вивчення процесу виникнення феномена вигорання, у більшості з них відзначається, що вигорання виникає при наявності сильної

початкової мотивації, обумовлюється затяжним стресом, фруструючим робочим середовищем та його розвиток підтримується внаслідок використання неадекватних стратегій подолання стресу і психологічних захистів. При цьому мало уваги приділяється особистісним характеристикам і недостатнім емпіричним підтвердженням.

Г. Нікіфоров виділяє наступні ознаки і симптоми вигорання у психологів:

– зміни у поведінці – психолог часто дивиться на годинник; посилюється його опір виходу на роботу; відкладає зустрічі з клієнтами; часто спізнюється (пізно приходить і пізно йде); втрачає творчі підходи до вирішення проблем; працює старанніше і довше, а досягнення стають менше; усамітнюється і уникає колег; привласнює власність установи; збільшує вживання змінюючих настроїв психоактивних речовин (включаючи кофеїн і нікотин); втрачає здатність задовольняти свої потреби в розвагах і відновленні здоров'я; схильні до нещасних випадків;

– зміни у почуттях – втрата почуття гумору або гумор шибеника; постійне відчуття невдачі, провини і самозвинувачення; часто відчуває гнів, почуття образи і гіркоти; підвищена дратівливість, демонстрована на роботі і вдома; відчуття, ніби до нього чіпляються; почуття збентеження і байдужості; безсилля; зняття стресу, а не творча діяльність;

– зміни у мисленні – все більш наполегливі думки про те, щоб залишити роботу; не здатний концентрувати увагу; ригідне мислення, чинять опір змінам; посилення підозрливості й недовірливості; негуманне ставлення до клієнтів, менталітет жертви; заклопотаність власними потребами і особистим виживанням;

– зміни у здоров'ї – порушений сон; часті, довгостроково поточні незначні недуги; підвищена сприйнятливості до інфекційних захворювань; втомлюваність - втома і виснаження протягом цілого дня; прискорення порушень психічного і соматичного здоров'я [7, с. 76]

У низці робіт основна увага сфокусована на факторах робочого середовища як головних джерелах вигорання. Психічне вигорання розглядається як негативна організаційна поведінка, яка впливає не тільки на індивіда, але і на організацію в цілому [2, с. 72].

Професія психолога містить потенційні складнощі пов'язані з: можливістю психолога втратити ідентичність і розчинитися в клієнтах; негативним впливом на особисте життя; можливістю психічних порушень через постійні зіткнень з темними сторонами життя і психічною патологією.

Дійсно, специфікою професії психолога є психологічна і фізична ізоляція: необхідність проводити багато часу наодинці з клієнтами, дотримання принципу конфіденційності, контакт з великою кількістю страждань і проблем, психологічним болем інших людей. Як наслідок специфічної професійної діяльності, у багатьох практикуючих психологів виникають наступні проблеми: виснаженість від взаємодії; виникнення жорсткого самоконтролю; емоційна закритість навіть від близьких людей; схильність використовувати психологічні знання для аналізу і пояснень у стосунках у сім'ї і з друзями та ін. Існуюча у соціумі установка часто призводить до того, що оточуючі насторожено ставляться до психологів, що також веде до формування відстороненої позиції. Крім труднощів у відносинах з клієнтами і близькими людьми, у професійному середовищі існує конкуренція і конфлікти, пов'язані з бажанням здобути професійне визнання. Усі ці фактори можуть вважатися потенційними джерелами стресу, впливають не тільки на самого психолога, але і на його відносини з оточуючими. Отже, професія практичного психолога несе потенційну небезпеку «синдрому вигорання» [5, с. 47]

У перші роки самостійної професійної діяльності молодий психолог, в прагненні якомога краще допомогти клієнту, переживає підвищену відповідальність за свої дії, внаслідок недостатньої впевненості у своєму професіоналізмі відчуває надмірні емоційні навантаження. Надлишкова емоційна «включеність» у переживання клієнта, підвищений рівень тривоги як реакція на ситуацію невизначеності, невпевненість, настороженість щодо можливих наслідків, призводять до хронічних емоційних перевантажень.

Передбачається, що особистісні особливості деяких психологів роблять їх більш уразливими до розвитку синдрому вигорання. Зокрема, вони можуть бути пов'язані з

невротичною тривогою, нереалістичними цілями і очікуваннями і низькою самооцінкою. Іншою важливою характеристикою, що впливає на стресові реакції, є гнучкість; гнучкі люди схильні важче переживати стрес, пов'язаний з рольовими конфліктами, ніж ригідні, оскільки саме першим буває важко встановлювати межі і відповідати відмовою на додаткові вимоги [4, с. 95] Причинами виникнення синдрому вигорання, на думку О. Моховікова, є: внутрішній конфлікт, гострий психологічний стрес, гостра або хронічна фрустрація.

Вітчизняні психологи вважають, що в основі феномену «вигорання» лежить механізм ідентифікації – відчуження. Ідентифікуючись негативним переживаннями клієнта, консультант переживає «чуже своє» і, порушуючи цілісність «Я» у кризових ситуаціях, щопризводить до «вигорання» [5, с. 36].

Р. Кочюнас зазначає, що певні особистісні риси неспокійність, чутливість, емпатійність, схильність до інтроверсії, схильність ототожнювати себе з іншими, сприяє виникненню цього синдрому.

Відомо, що під час своєї діяльності психолог нерідко відчуває сильні негативні емоції. Існують запити від клієнтів з метою маніпулювання консультантом, звернення з приводу актуальних сенсацій, прохання «нашкодити» батькам, дітям і друзям, звернення з нудьги, звернення в стані алкогольного або наркотичного сп'яніння.

У будь-якого психолога є і постійні клієнти. Найчастіше це, ті, хто пережив психічну травму і потребує тривалої підтримки: самотні люди, інваліди, душевнохворі. Тому емоційна стійкість для психолога – одна з необхідних особистісних характеристик.

Дослідження психологів і фізіологів свідчать про взаємозв'язок емоційної стійкості і властивостей вищої нервової діяльності. П. Анохін вказує, що емоційні відчуття закріпилися як своєрідний інструмент, що утримує життєвий процес в його оптимальних межах. Я. Стреляу вважає, що емоційна стійкість залежить від якості «реактивності особистості». Що стосується «реактивності», вона характеризує висоту порогу чутливості проблеми і порогу працездатності: чим нижче поріг чутливості, тим нижче поріг працездатності. А особи, які мають високу реактивність до стимулів, у значній мірі погіршують якість діяльності у стресових ситуаціях.

Отже, на думку В. Небіліціна, проблема властивостей нервової системи «перетворюється на план проблеми чинників оперативної надійності людини, яка стикається з екстремальною ситуацією в умовах значної напруженості» [9, с. 125].

Одне з проведених досліджень стосувалося питання про те, чи пов'язана тенденція до вигорання у психологів з певними довготривалими дезадаптивними особистісними тенденціями, наявними у них ще у вищих навчальних закладах, і подальшим зіткненням зі стресовими факторами, властивими психологічній практиці.

Дослідження впливу особистісних характеристик на розвиток синдрому психічного вигорання у працівників сфери психічного здоров'я республіки Білорусь, з використанням опитувальника 16-PF, показало високу кореляцію з показниками вигорання таких особистісних рис як низька емоційна стійкість, конформність, інтровертність, боязкість, підозрілість, схильність до почуття провини, імпульсивність, тривожність.

Психічне вигорання напряму залежить від емоційної стійкості і тому дуже важливо звертати увагу саме на стійкість ще у студентські роки майбутніх психологів; якщо вчасно звернути на це увагу, то є вірогідність у майбутньому уникнути виникнення синдрому психічного вигорання.

**Мета нашої роботи** – дослідити феномен психічного вигорання у психологів.

**Виклад основного матеріалу:**

Відповідно до мети було визначено такі завдання дослідження:

- вивчити стан питання з теми дослідження;
- дослідити феномен психічного вигорання.

Методи й організація дослідження.

- методика «Визначення психічного вигорання» А. Рукавішнікова.

Досліджували 30 психологів за допомогою методики А. Рукавішнікова.

- тест «Емоційна стійкість»
- EPQ Айзенка

Досліджували 52 студентів факультету практична психологія.

Результати дослідження:

Для дослідження рівня психічного вигорання у психологів використовувалась методика Рукавішнікова «Визначення психічного вигорання». Вона містить 3 шкали: психоемоційне виснаження, особистісне віддалення, професійну мотивацію.

Рівень психічного вигорання було визначено, порахувавши суму 3 шкал для кожного з психологів.

За результатами дослідження нами було визначено, що психічне вигорання на дуже низькому рівні у 2 чоловік та на низькому у 9 чоловік, на нашу думку це можна пояснити тим, що можливо вони були ригідні, їм легше встановлювати межі і відповідати відмовою на додаткові вимоги.

Психічне вигорання на середньому рівні у 15 чоловік, це може говорити про те, що у цих психологів адекватна самооцінка і вони ставлять перед собою реальні цілі.

Те, що у 4 чоловік психологічне вигорання на високому рівні, може свідчити про те, що вони переживають підвищену відповідальність за свої дії. Саме ці психологи після університету працюють у психологічних структурах менше року. Після опрацювання літератури було визначено, що молоді психологи недостатньо впевнені у своєму професіоналізмі та відчувають надмірні емоційні навантаження, саме тому виникають такі проблеми.

*Таблиця 1*

#### **Визначення психічного вигорання**

Психічне вигорання на дуже низькому рівні	Психічне вигорання на низькому рівні	Психічне вигорання на середньому рівні	Психічне вигорання на високому рівні
2 особи	9 осіб	15 осіб	4 особи

Оскільки психічне вигорання з'являється тільки у професійній діяльності у студентів ми досліджували одну з детермінант психічного вигорання, а саме емоційну стійкість.

Для дослідження емоційної стійкості у студентів використовувалась методика EPQ Айзенка та тест «Емоційна стійкість». У методиці EPQ Айзенка нам потрібна була шкала «нейротизм-стабільність» саме у ній визначається емоційна стійкість.

За результатами дослідження було визначено, що у 16 студентів емоційна стійкість на високому рівні, у майбутньому це може бути одним з чинників захисту від психічного вигорання, низький рівень емоційної стійкості у 9 осіб, саме вони можуть бути у зоні ризику тих, у кого у майбутньому може бути психічне вигорання. Та у 28 студентів емоційна стійкість на середньому рівні, оскільки існує декілька детермінант психічного вигорання, це може бути і як поштовхом до психічного вигорання так і захистом від вигорання.

*Таблиця 2*

#### **Визначення рівня емоційної стійкості**

Високий рівень емоційної стійкості	Середній рівень емоційної стійкості	Емоційна нестійкість
16 студентів	28 студентів	9 студентів

**Висновки.** Аналізуючи психолого-педагогічну літературу, ми зробили висновок, що професія психолога належить до числа соціономних професій. Вона припускає наявність численних контактів з іншими людьми, на яких психолог впливає і які, у свою чергу, впливають на психолога. Таким чином, професія практичного психолога несе потенційну небезпеку «синдрому вигорання».

Під час дослідно-практичної роботи проведене діагностичне дослідження 30 психологів та 52 студентів. Результати показали, що: у 4 психологів психологічне вигорання на високому рівні, у 15 – на середньому рівні, у 9 – на низькому рівні і у 2 – на дуже низькому

Успішність, ефективність, продуктивність психологічної діяльності забезпечують ті особистісні якості, які усвідомлюються як незаперечні цінності. До структури беззаперечно має входити емоційна стійкість майбутнього психолога. Тільки тоді фахівець буде сучасним, цілісним і потрібним, а загроза психічного вигорання буде мінімальною.

Результати досліджень показали, що: 16 студентів мають високий рівень емоційної стійкості, у 28 – на низькому рівні і у 9 студентів емоційна стійкість на низькому рівні.

У перспективі дослідження планується розробляти корекційні вправи, які можуть допомогти у профілактиці і подоланні психічного вигорання.

### Література:

1. Водопьянова Н. Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях // Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Издательство СПбГУ, 2000. – С. 443-463.
2. Донцова М. В. Психологическое сопровождение профессионально-личностного становления студентов-психологов : автореф. дис. канд. психол. Наук / М. В. Донцова. – М., 2009. – 256 с.
3. Киршбаум Э. И. Психические состояния / Э. И. Киршбаум. – Владивосток : Изд-во Дальневост. ун-та, 1990. – 141 с.
4. Левитов, Н. Д. О психических состояниях человека / Н. Д. Левитов. – М. : Просвещение, 1964. – 132 с.
5. Маслач С, Витмут. Багатовимірної перспективи // Останні тенденції в теорії та дослідженнях психології : під ред. транспортна накладна Shaufeli, Кр. Маслач і Т.Марек. Вашингтон D.C : Taylor & Francis, 2008. – С. 154-157.
6. Орел В. Е. Феномен «выгорания» как проявление воздействия профессиональной деятельности на личность // Психология субъекта профессиональной деятельности : сборник научных трудов / Орел В. Е., Рукавишников А.А. М-Ярославль, 2006. – С. 112-114.
7. Психология здоровья : Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб., 2006. – 607 с.
8. Психологічна енциклопедія : автор-упоряд. О. М. Степанов. – К. : Академвидав, 2006. – 424 с.
9. Скугаревская М. М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости / М. М. Скугаревская. – 2002. – № 7. – 14 с.
10. Скугаревская М.М. Синдром эмоционального выгорания: личностные особенности у работников сферы психического здоровья // Белорусский медицинский журнал / М. М. Скугаревская. – 2007. – № 5. – 26 с.

*У статті робиться спроба вивчення проблеми психічного вигорання у психологів і студентів цього фаху, дослідження якого наразі момент часу має велике практичне значення. Також, спираючись на результати, здобуті під час дослідження, стає можливою розробка корекційних вправ, які можуть допомогти у профілактиці і подоланні психічного вигорання у психологів і допомогти студентам уникнути вигорання у майбутній професійній діяльності.*

**Ключові слова:** психічне вигорання, емоційна стійкість, психолог, стрес.

*В данной статье делается попытка более точно изучить проблемы психического выгорания у психологов и студентов этой специальности, исследование которых на данный момент времени имеет большое практическое значение. Также опираясь на результаты, полученные в ходе исследования, ставается возможной разработка упражнений, которые могут помочь в профилактике и преодолении психического выгорания у психологов и помочь студентам избежать выгорания в будущей профессиональной деятельности.*

**Ключевые слова:** психическое выгорание, эмоциональная устойчивость, психолог, стресс.

*In this paper we attempt a more precise study of the problems of mental burnout among psychologists and students of this specialty, which at this point in time is of great practical importance. Also, based on the results obtained in the course of the study, we can develop corrective exercises that can help in the prevention and management of mental burnout among psychologists and help students avoid burnout in the future professional activity.*

**Keywords:** mental burnout, emotional stability, psychologist, stress.