

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

**РЕФЕРАТ**  
**кваліфікаційної роботи**  
**на здобуття освітнього ступеня бакалавр**  
**зі спеціальності 053 «Психологія»**  
**за освітньою програмою «Психологія»**  
**на тему: «Професійне вигорання серед практичних психологів»**

**Виконавець:**

студентка центру заочної та  
вечірньої форм навчання

Єрмак Дар'я Олександрівна \_\_\_\_\_  
(прізвище, ім'я, по батькові) /підпис/

**Науковий керівник:**

Д. ПСИХОЛ. Н.  
(науковий ступінь, вчене звання)

Асєєва Юлія Олександрівна \_\_\_\_\_  
(прізвище, ім'я, по батькові) /підпис/

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** У наш динамічний час, змінність соціально-економічних, суспільно-політичних, морально-духовних цінностей всього суспільства ставить перед кожною людиною багато питань і проблем. Одною немаловажною проблемою є професійний вибір, становлення і розвиток особистості професіонала. Від його позитивного вирішення залежить фізичне життя людини, особистісне самоствердження, психічне здоров'я.

Багато вчених займаються дослідженням однієї з головних проблем – це здоров'я людини. Вони дають різне пояснення та трактування цієї проблеми, розглядають поняття «здоров'я» під різними кутами зору. Здорова людини проявляє себе на фізичному, психологічному, соціальному та інших рівнях. Сучасне нестабільне життя, постійні стреси, різноманітні хвороби призводять до порушення нормального стану людини. Кожна людина по-різному пристосовується до нових обставин, до вирішення проблем і в цей час потребує спеціальної допомоги від психологів. В теперішній час багато установ, беручи до уваги проблему професійного вигорання працівників та впливу професійного вигорання на якість роботи, передбачають введення психологічної служби в організаційну структуру.

Надаючи психологічну допомогу людині і знаходячись в системі соціальних стосунків практичний психолог не може уникнути емоційного вигорання. Професійного вигорання – це психічний стан, який характеризується виникненням почуттів емоційного виснаження і втоми, викликаних власною роботою, і поєднує в собі емоційну спустошеність, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень.

При професійному вигоранні практичний психолог не може надати в повному об'ємі кваліфіковану допомогу клієнтові. При цьому страждають не лише його професійні здібності, але і стосунки в сім'ї, з друзями та клієнти, які не отримують необхідної допомоги. Проблематика професійного вигорання осіб різних галузей розробляється як зарубіжними так і вітчизняними психологами, однак, досліджень які спрямовані на визначення професійного вигорання серед самих психологів, не достатньо. З метою подолання та запобігання професійному вигоранню практичних психологів недостатньо дослідженими залишаються питання раннього діагностування та профілактики професійного вигорання серед практикуючих психологів.

**Об'єкт** особливості професійного вигорання працівників соціонімічної сфери.

**Предмет дослідження.** Психологічні аспекти та особливості прояву професійного вигорання практикуючих психологів.

**Мета і завдання дослідження.** Метою кваліфікаційної роботи є розкриття сутності професійного вигорання, його взаємозв'язок з іншими характеристиками практичних психологів.

Для досягнення зазначеної мети необхідно вирішити наступні **завдання**:

- проаналізувати науково-теоретичні надбання із обраної проблематики та визначитись із дефініцією «професійного вигорання»;

- на основі аналізу наукових досягнень визначитись із чинниками, стадіями та симптомами професійного вигорання;
- визначити рівень та симптоми професійного вигорання практичних психологів;
- проаналізувати отримані психодіагностичні данні та зробити висновки.

**Методи дослідження.** У роботі використовувалися аналітичний, системно-структурний, описовий, психодіагностичний та математико-статистичний методи.

**Структура роботи.** Випускна робота складається зі вступу, двох розділів, загальних висновків, списку використаної літератури та додатків. Загальний об'єм роботи – 86 сторінки, проілюстрований 5 малюнками та 1 таблицями. Список використаної літератури містить 32 джерела.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми роботи, визначено мету, завдання, об'єкт, предмет, наукову новизну і методи дослідження.

У **першому розділі** «Аналіз наукових поглядів вітчизняних та зарубіжних вчених на проблему професійного вигорання», розглянуто: основні концептуальні положення щодо визначення поняття професійного вигорання; основні психологічні чинники, які впливають на виникнення професійного вигорання; різноманітні концепції щодо стадій та симптомів професійного вигорання. Наведено результати сучасних досліджень, які було спрямовано на вивчення індивідуальних особливостей що перешкоджають формуванню професійного вигорання.

У **другому розділі** «Емпіричне дослідження особистісних чинників професійного вигорання практикуючих психологів» представлено організацію та методик проведення дослідження. Емпіричне дослідження було проведено в онлайн режимі серед практичних психологів України. Загальний об'єм вибірки склав 23 особи у віковій категорії від 30 до 45 років. У психодіагностичний інструментарій увійшли: «Психологічне вигорання» (розроблена Н.Є. Водопяною, О.С. Старченковою); «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик, Х. Келлерман); «Опитувальник способів подолання» (Р. Лазаруса, С. Фолкмана).

За результатами отриманими за методикою «Індекс життєвого стилю» встановлено, що 54,00 % респонденти схильні проявляти регресію, 11,00 % респондентів використовують реактивне утворення, по 10,00 % респондентів схильні до проєкції та заміщення, по 5,00 % респондентів – проявляють пригнічення та інтелектуалізацію, до компенсації схильні 4,00 % респондентів, а до заперечення лише 1,00 % респондентів.

Проаналізувавши отримані дані можемо стверджувати, що практикуючі психологи, мають середній рівень виснаження, а найбільш характерними механізмом психологічного захисту є «регресія».

За методикою «Опитувальник способів подолання» Р. Лазаруса, С. Фолкмана, було оцінено розподіл показників уживаності, а також пріоритетності, копінг-стратегій досліджуваних. Встановлено, що практикуючі психологи найактивніше застосовують адаптивну стратегію – «планування вирішення проблеми», що підтверджує висновок, згідно з яким психологи

залишаються активними не зважаючи на наявність чи відсутність об'єктивних допоміжних ресурсів.

## ВИСНОВКИ

Проаналізувати науково-теоретичні надбання із обраної проблематики можна зазначити, що загальні напрямки порушення професійного розвитку і його конкретні прояви, пов'язані з появою негативних симптомів і якостей особистості під впливом специфічних умов діяльності і перевантажень, знайшли відображення в працях таких науковців, як: М.В. Барабанова, Л.С. Виготський, Б.В. Зейгарник, В.А. Коновалова, В.В. Лебединський, О.Р. Лурія, А.К. Маркова, В.П. Подвойський С.Л. Рубінштейн, Г.Й. Сухарев, Д.В. Трунов, та ін.

Узагальнюючи досліджений теоретичний матеріал щодо професійного вигорання слід відзначити, що існують три головні підходи до його вивчення: індивідуально-психологічний, соціально-психологічний, організаційно-психологічний. Але всі три підходи не розглядаються відокремлено один від одного і полягають у взаємодоповненні.

Серед фахівців всередині кожного підходу існує широкий спектр думок: від визнання професійного вигорання як негативного явища, з яким потрібно активно боротися, до прийняття невідворотності і необхідності його виникнення для особистісного зростання.

Головним, що об'єднує між собою всі наведені вище підходи, є те, що вони розглядають професійне вигорання як множинно детермінований процес, який визначається поєднанням професійних стресорів і індивідуальних особливостей фахівця.

Найважливішим в попередженні розвитку професійного вигорання є усвідомлення людиною сенсу своєї діяльності, рефлексія свого стану (соматичного і психічного), а також здатність ставитися до симптомів вигорання як до внутрішніх сигналів, які свідчать про виникнення психологічного дисбалансу.

Вивчаючи питання професійного вигорання та виходячи з вищевикладеного, вважається важливим як врахування індивідуальних особливостей фахівця, його мотивів та очікувань від роботи, так і характеру виконуваної ним роботи, обсягу та змісту обов'язків у поєднанні з загальною організацією роботи на місці.

Отже, причина вигорання – це комбінація цілого ряду чинників, але індивідуальна ситуація професійного розвитку може посилювати або згладжувати їх вплив. Формування синдрому вигорання у професійній діяльності може бути пов'язано з такими факторами, як ситуації зміни або втрати соціального статусу; ситуація втрати роботи; ситуація ризику; ситуації з екстремальними умовами; невизначені ситуації тощо. Характерними для «вигоряючих» ситуацій є перевантаження – занадто багато клієнтів, багато вимог, надлишок інформації.

Можна сміливо стверджувати, що психологічне консультування як системна діяльність є такою, яка має високий ступінь швидкого розвитку професійне вигорання і потребує більшої пильності та екологічності. З метою визначення рівня та симптомів професійного вигорання практичних психологів

нами було обрано наступний психодіагностичний інструментарій: «Психологічне вигорання» (розроблена Н.Є. Водопяною, О.С. Старченковою на основі робіт К. Маслач та С.Джексона (МВІ)); методика «Індекс життєвого стилю» (Р. Плутчик, Х. Келлерман); «Опитувальник способів подолання» Р. Лазаруса, С. Фолкмана (в адаптації Т. Крюкової, О. Куфтяк, М. Замишляєвої).

За результатами проведеного психодіагностичного дослідження виявлено, що для більшості практикуючих психологів, характерне майже повне вичерпання емоційних, фізичних та енергетичних ресурсів, яке викликає хронічну емоційну та фізичну втому, байдужість по відношенню до оточуючих, можуть спостерігатися ознаки депресії та дратівливості. Очевидні невдоволення собою, зменшення своєї цінності, негативне самосприйняття. Виникнення провини за власні негативні прояви або почуття, зниження самооцінки. Зниження рівня мотивації та ентузіазму по відношенню до будь-якої діяльності.

З'ясовано, що практикуючі психологи, які прийняли участь у дослідженні мають середній рівень виснаження, а найбільш характерними механізмом психологічного захисту для них є «регресія».

Розподіл показників уживаності, а також пріоритетності, копінг-стратегій досліджуваних показав, що практикуючі психологи найактивніше застосовують адаптивну стратегію – «планування вирішення проблеми», це у свою чергу підтверджує висновок, згідно з яким психологи залишаються активними не зважаючи на наявність чи відсутність об'єктивних допоміжних ресурсів.

Отримані результати дослідження вказують на необхідність постійного контролю свого психологічного стану самими психологами, вистежування своїх психологічних станів, вчасна супервізія та зняття напруги стануть профілактикою професійного вигорання. Задля наповнення ресурсами відновлення життєвих сил, покращення психоемоційного та фізичного стану, доцільно буде систематично відвідувати тренінги психологічної профілактики та підтримки для практикуючих психологів.

Таким чином мета та завдання дослідження є досягнутими.