

УДК 159.97

Мисенко О.В., к. психол. н., доцент кафедри загальної та прикладної психології і педагогіки ХНУВС

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРЯННЯ ТА ЗАХИСНИХ МЕХАНІЗМІВ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

У статті аналізуються результати дослідження професійного вигорання практичних психологів, а також взаємозв'язок основних показників вигорання з психологічними захисними механізмами.

Ключові слова: професійне вигорання, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень, механізми психологічного захисту.

Постановка проблеми. Вперше термін «вигорання» ("burn-out") у науковій літературі використав Freudenberger у 1974 році для характеристики явища розчарування та втоми, які він спостерігав у працівників психіатричних установ. У сучасній психології існують три основні моделі «вигорання» та створені відповідні їм методи оцінки [2].

Найбільш поширеною є трьохкомпонентна модель синдрому вигорання К. Маслач та С. Джексон. Відповідно до даної моделі вигорання визначається як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації, редукції особистих досягнень [1].

Слід зазначити, що деякі автори розглядають вигорання як новітній механізм психологічного захисту. Саме тому особливої актуальності набуває дослідження зв'язку показників вигорання з захисними механізмами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Огляд літератури і конкретних досліджень синдрому професійного вигорання свідчить, що основні зусилля дослідників спрямовувались на виявлення факторів, які викликають вигорання. Традиційно вони відносяться до двох блоків: особливості професійної діяльності та індивідуальні особливості самих професіоналів [6]. Серед факторів другої групи вивчались як соціально-демографічні характеристики: вік, стать, рівень освіти,

так і окремі особистісні характеристики [11].

Зокрема, виявлено існування зворотного кореляційного зв'язку віку та професійного вигорання [5]. У працях С. Maslach показано, що середній медичний персонал психіатричних установ «вигоряє» приблизно через 1,5 року після початку професійної діяльності, а соціальні робітники – через 2-4 роки. Ця закономірність пояснюється емоційним шоком, який відчувають молоді спеціалісти при зіткненні з реальністю, що не повною мірою відповідає їх очікуванням [12]. Найбільш тісний зв'язок відзначається між емоційним виснаженням та деперсоналізацією, на меншому рівні – з редукцією особистих досягнень. Але в інших дослідженнях підтверджується чутливість старшого віку до вигорання, що пояснюється накопиченням негативних вражень, довготривалим професійним стресом, зниженням психологічного імунітету.

Взаємозв'язок між статтю та вигоранням визначається по-різному. Деякі автори вважають, що чоловіки більше за жінок схильні до професійного вигорання [3], інші роблять протилежні висновки [4]. Разом з цим встановлено, що чоловіки мають більш високі бали деперсоналізації, а жінки більш схильні до емоційного виснаження [3; 4; 9]. Це пояснюється жіночою емоційністю, сенситивністю, внаслідок чого, вважається, жінки гірше дистанціюються від своїх клієнтів, гостріше переживають професійні проблеми...[9].

Існують також дані щодо прямого зв'язку рівня освіти та показниками професійного вигорання. Причиною цього можуть бути підвищені очікування людей з високим рівнем освіти. Але зазначена тенденція спостерігається лише стосовно деперсоналізації, а емоційне виснаження не залежить від даного фактору.

Також дослідники відзначають існування прямого зв'язку між психічним вигоранням та агресивністю і тривожністю як особистісними властивостями.

Цікавим напрямком досліджень є вивчення зв'язку між вигоранням та індивідуальними стратегіями опору вигоранню. Огляд робіт, присвячених даній темі, дозволяє зробити висновок про те, що високий рівень вигорання тісно пов'язаний з пасивними тактиками опору стресу; і навпаки, люди, які активно протидіють стресу, виявляють низький рівень вигорання [10; 13].

Мета дослідження. Основною метою проведеного дослідження був аналіз взаємозв'язків професійного вигорання та захисних механізмів у практичних психологів.

Для досягнення поставленої мети необхідно було реалізувати наступні задачі: провести теоретичний аналіз основних підходів до проблеми психологічних захистів особистості, дослідити показники професійного вигорання у практичних психологів, вивчити специфіку захисних механізмів практичних психологів, проаналізувати взаємозв'язок показників професійного вигорання та захисних механізмів. Досліджувалась змодельована стратифікована вибірка, до якої увійшли практичні психологи, психотерапевти, психіатри.

Для вирішення зазначених задач використовувався опитувальник Плутчіка-Келлермана-Конте; методика МБІ. Первісні дані оброблялись шляхом кореляційного аналізу.

Виклад основного матеріалу. Отримані у нашому дослідженні результати свідчать про наявність ознак професійного вигорання у всіх опитуваних. Зазначимо, середній стаж практичної діяльності опитуваних складав 5 років. При цьому середній рівень емоційного виснаження виявляють 60% опитуваних, високий – 40%. Основними проявами емоційного виснаження є зниження емоційного фону; погіршення взаємостосунків з колегами, зростання негативізму по відношенню до клієнтів; зловживання алкоголем, нікотиним, кофеїном; втрата відчуття гумору; підвищена дратівливість; прагнення до зміни роботи; порушення сну; відчуття постійної втоми.

Наступна складова професійного вигорання – деперсоналізація – виявлена на середньому рівні у 60% опитуваних, на високому – у 33,3%. Деперсоналізація відображає порушення в системі міжособистісних стосунків і виявляється у підвищенні залежності від інших, негативізмі, цинічності установок і відчуттів стосовно клієнтів.

За нашими даними, 53,3% опитуваних мають низький рівень редукції особистих досягнень, а 49% - середній. Даний компонент виявляється або в тенденції до негативного оцінювання себе, власних професійних досягнень та успіхів, або в редукції власної самоповаги, обмеженні власних можливостей та обов'язків щодо інших.

Для визначення взаємозв'язку показників професійного вигорання та захисних механізмів був проведений кореляційний аналіз. При цьому аналізувались наступні захисні механізми: реактивні утворення, раціоналізація, заміщення, проекція, компенсація, регресія, витиснен-

ня, заперечення. Дані кореляційного аналізу наведені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Взаємозв'язок показників професійного вигорання та захисних механізмів

Захисні механізми	Показники професійного вигорання		
	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція особистих досягнень
Реактивні утворення	0,097	-0,024	0,189
Заперечення	-0,092	-0,159	0,439
Заміщення	0,326	0,514*	0,497
Регресія	0,532*	0,771***	0,464
Компенсація	0,163	0,285	0,637*
Проекція	0,383	0,734**	0,347
Витиснення	-0,187	0,241	0,386
Раціоналізація	0,593*	0,470	0,488

* $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

Таким чином, виявлено прямий зв'язок між емоційним виснаженням та механізмами регресії та раціоналізації.

Зростання емоційного виснаження супроводжується зростанням імпульсивності, слабкого емоційного контролю, схильністю до простих поведінкових реакцій (регресія), а також схильністю особистості до побудови псевдологічних пояснень, установок у ситуації фрустрації, уходу «зі світу афектів у світ слів та абстракцій» (Ф.Є. Василюк, 1984), тобто, до раціоналізації.

Також визначено прямий зв'язок деперсоналізації та механізмів заміщення, регресії, проекції.

Тобто, високі показники деперсоналізації супроводжуються реакціями розрядки пригнічених емоцій, які при цьому спрямовуються на більш досяжні об'єкти (заміщення); схильністю до спрощених поведінкових стереотипів (регресія); переносу неусвідомлюваних або неприпустимих для особистості думок та почуттів іншим людям (проекція).

Відзначено прямий зв'язок редукції особистих досягнень та механізму компенсації.

Отже, зниження відчуття особистої та(або) професійної значущості супроводжується неусвідомлюваними спробами особистості знайти їм відповідну заміну – за допомогою фантазування або пошуку ідеалів інших, не пов'язаних з професійною діяльністю сферах життєдіяльності.

Підсумування результатів проведеного дослідження дозволяє зробити висновок: оскільки визначення конкретних форм психологічного захисту є відправним моментом при побудові особистісно-орієнтованої психотерапії, тому отримані результати мають практичну значущість як при проведенні психологічного консультування, так і в психотерапевтичній роботі, а також можуть бути використаними для профілактики та усунення професійного вигорання практичних психологів у супервізійному супроводі.

ЛІТЕРАТУРА

1. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005. - 336 с.
2. Орел В.Е.. Феномен "выгорания" в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. –2001. – № 1. – С. 12-15.
3. Burke R.J., Greengalass E. A longitudinal study of psychological burnout in teachers // Human Relations. – 1995. – V. 48 (2). – P. 187-202.
4. Daniel J., Shabo I. Psychological burnout in professional with permanent communication // Studia-Phy-schologica. – 1993. – V. 35 (4-5). – P. 412-414.
5. Dietzel L.C., Coursey R.D. Predictors of emotional exhaustion among nonresidential staff persons // Psychiatric Rehabilitation J. – 1998. – V. 21 (4). – P. 340-348.
6. Dion G. Le burnout chez les educatrices et garderie: proposition d'un modele theorique // Apprentissage et Socialisation. – 1989. – V. 12 (4). – P. 205-215.
7. Gargen A.M. The purpose of burnout: A Jungian interpretation. Special Issue: Handbook on job stress // J. of Social Behavior and Personality. – 1991. – V. 6 (7). – P. 73-93.
8. Gibson F., McGrath A., Reid N. Occupational stress in social work // British J. of Social Work. – 1993. – V. 19 (1). – P. 1-18.

9. Greenglass E.R., Burke R.J., Ondrack M. A gender role perspective of coping and burnout // *Applied Psychology An International Review*. – 1990. – V. 39 (1). – P. 5.
10. Holt P., Fine M.J., Tollefson N. Mediating stress: Survival of the hardy // *Psychology in the Schools*. – 1987. – V. 24(1). – P. 51-58.
11. Huebner E.S. Relationships among demographics, social support, job satisfaction and burnout among school psychologists // *School Psychology International*. – 1994. – V. 15 (2). – P. 181-186.
12. Kunzel R., Shulte D. "Burn-out" and praxisshock klinischer psychologen // *Zeitschrift für Klinische Psychologie Forschung und Praxis*. – 1992. – V. 15. – P. 303-320.
13. Lee R.T., Ashforth B.E. A meta-analytic examination of the correlates of the three dimensions of job burnout // *J. of Applied Psychology*. – 1989. – V. 81. – P. 123-133.