

7. Кон. И.С. Подростковая сексуальность на пороге 21 века. – <http://sexology.narod.ru/book>.
8. Радина Н.К. Перешенкова Е.Ю. Возрастные и социокультурные аспекты гендерной социализации подростков// Вопросы психологии – 2006. – №5. – С. 49-59.
9. Рымарев Ю. Личностные особенности подростков с различной гендерной идентичностью: Автореферат. дис... канд. психол. наук: 19.00.01/ Кубанский гос. ун-т. – К., 2006. – 22 с.
10. С്മьордова К.В. Вплив агентів гендерної соціалізації на формування гендерної ідентичності підлітків// Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні: матеріали всеукраїнської студ. наук. практ. конф. (12-13 квітня 2007 року). – Мелітополь, 2007. – С. 70-76.

The article is devoted to the problem of gender identity and gender socialization of teenagers, the concept vehicle of category is exposed, the attitudes of native and foreign research workers to the study of gender identity and teenagers' socialization are given.

**Key words:** gender identity, gender socialization, teenager, stages, feminism, masculinity, androgynity, psychological features.

*Отримано: 16.10.2008.*

**УДК 159.947.3**

*В.Ю. Шелков*

## **Особенности развития психичной саморегуляции при синдроме професийного вигорання**

У статті висвітлені основні особливості розвитку психичної саморегуляції в осіб, які схильні до синдрому професийного вигорання.

**Ключові слова:** синдром професийного вигорання, психична саморегуляція, емоційний досвід.

В статье освещены основные особенности развития психической саморегуляции у лиц подверженных синдрому профессионального выгорания.

**Ключевые слова:** синдром профессионального выгорания, психическая саморегуляция, эмоциональный опыт.

**Актуальність.** Процес соціально-економічних трансформацій, що відбуваються в нашій країні, сприяє змінам, які відображаються в усіх сферах життя, в тому числі і на ринку праці. Постає необхідним поглиблене вивчення феномена синдрому професійного вигорання, прояву емоційної сфери особистості, пов'язаного з іншими проявами вигорання. Синдром професійного вигорання є однією із провідних тем, до яких звертаються вчені з метою дослідження й оптимізації процесу праці, його ефективності та професійного зростання.

**Аналіз проблеми.** У контексті психології саморегуляції синдром професійного вигорання можна розглядати як результат деструктивних її форм. При порушенні процесів усвідомленої саморегуляції виникає загроза емоційного виснаження та когнітивно-поведінкових порушень, які є складовими синдрому.

У процесі психологічної саморегуляції виникає вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі впливи. Це особливий патологічний стан, пов'язаний із адаптацією до нового рівня існування при зниженні всіх функціональних резервів організму. В контексті професійної діяльності сучасні дослідники називають цей стан синдромом професійного вигорання.

Вивчення феномена професійного вигорання було започатковане дослідженням стресостійкості людини у різних видах професійної діяльності. Значний внесок у вивчення та теоретичне обґрунтування явища професійного вигорання зробили американські вчені Крістіна Маслач, Герберт Фройденберг, Аяла Пайз тощо.

За концепцією Буріша виділені декілька фаз синдрому професійного вигорання:

- 1) фаза попередження, яка передбачає етапи: а) надмірної участі, відмови від потреб, не пов'язаних з роботою; б) виснаження;
- 2) зниження рівня особистої участі: а) у ставленні до колег – перехід від допомоги до нагляду і контролю;

- б) стосовно оточуючих – відсутність емпатії; в) зростання вимог – концентрація на власних потребах, заздрість;
- 3) емоційні реакції: а) депресія; б) агресія, зниження толерантності;
  - 4) фаза деструктивної поведінки: а) в інтелектуальній сфері – ригідність мислення, згасання уваги; б) у мотиваційній сфері – зниження ініціативності; в) у емоційно-вольовій сфері – самотність, відмова від власних інтересів тощо;
  - 5) психосоматичні реакції: зниження імунітету, дисфункція внутрішніх органів, сексуальні розлади, порушення сну, наркотична залежність та ін.;
  - 6) розчарування: негативна життєва установка, екзистенційний відчай.

Взаємозв'язок процесу психічної саморегуляції і проявів емоційної сфери особистості виступає як індикатор емоційної напруги з можливістю розвитку синдрому професійного вигорання.

Синдром професійного вигорання найчастіше виникає в результаті конфліктів у системі взаємовідносин “начальник-підлеглий”. Основним предиктором синдрому є невідповідність особистості працівника вимогам, які йому пред'явлені.

Розповсюдженість синдрому професійного вигорання найбільш яскраво виражена у людей, які працюють. Вчителі, соціальні робітники, психологи, лікарі, робітники правоохоронних органів, рятувальники, космонавти, пілоти-випробувачі, програмісти – всі ці професії мають фактори ризику, бо сама робота зобов'язує надавати людям допомогу часто, навіть, не жаліючи себе. Також схиляє до вигорання й робота з “важкими” клієнтами. У медицині це геронтологічні, онкологічні пацієнти, агресивні та суїцидальні хворі, пацієнти із залежностями. В останній час концепція синдрому емоційного вигорання поширилася на спеціальності, для котрих контакт з людьми взагалі не характерний – програмісти.

Соціальні робітники за родом своєї діяльності залучені до тривалого напруженого спілкування з іншими людьми. Ризик виникнення синдрому професійного вигорання в соціальній роботі може зростати в наступних випадках:

- монотонність роботи, особливо якщо її сенс здається сумнівним;

- вкладення в роботу великої кількості особистісних ресурсів при браку визнання та позитивної оцінки;
- суворій регламентації робочого часу, особливо при нереальних термінах її виконання;
- роботи із “немотивованими” клієнтами, які постійно чинять опір намаганням їм допомогти та незначними, мало помітними результатами такої роботи;
- напруженості та конфліктності у професійному середовищі, недостатньої підтримки з боку колег та їх надмірного критицизму;
- браку умов для самовираження особистості на роботі, коли не захочуються, а придушуються експериментування та інновації;
- роботи без можливості подальшого навчання та професійного вдосконалення;
- нерозв’язаних особистісних конфліктів спеціаліста;
- незадоволеності професією, яка базується на усвідомленні неправильності її вибору, невідповідності своїх здібностей вимогам професії, результативності своєї праці і т. ін.

Педагогічну діяльність відзначає висока емоційна напруженість. Емоційні фактори діяльності педагога важко навіть перерахувати, але відомо, що за своєю природою вони можуть бути як об’єктивними, так і суб’єктивними. Поступово формується відчуття постійної невдачі, психологічної беззмістовності професійної діяльності, що часто обумовлюється психологічною перенапругою професійних буднів. Тривожність, депресія, емоційна ригідність та спустошеність – така ціна відповідальності вихователя. Тому, з метою економії власних енергоресурсів, педагоги вдаються до різних механізмів психологічного захисту, або, принаймні, вимушені на професійне вигорання. Значна вираженість проявів професійного вигорання обумовлена змістом роботи педагога, який вимагає особистісного залучення, мобілізації сил, не завжди супроводжується адекватною оцінкою власних психічних витрат.

Професія лікаря є однією із найважливіших у соціальній сфері. Безумовно, вона відноситься до сфери “людина – людина”, і це означає, що ці працівники також досить часто стають жертвами синдрому професійного вигорання. Серед основних професійних чинників, що зумовлюють

результати дії тривалого стресу, можна виділити значне емоційне насичення актів взаємодії з пацієнтами. Серед медичних спеціальностей є ряд галузей з більш високим ризиком цього прояву. До них відноситься психіатрія, наркологія та інші галузі медицини, де нерідко доводиться мати справу з агресивною поведінкою пацієнтів, часто контактувати з особами із залежністю від психоактивних речовин. Робота з людьми похилого віку, хронічно і смертельно хворими, які вимагають постійного інтенсивного догляду, новонародженими також пов'язана з підвищеним ризиком вигорання. Зважаючи на значне навантаження, особливо за кількістю пацієнтів, з яким працюють медичні сестри і лікарі, виявлено, що синдром професійного вигорання проявляється неадекватним реагуванням на пацієнтів і своїх колег, відсутністю емоційної залученості, втратою здатності до співпереживання пацієнтам, перевтомою, яка веде до редукції професійних обов'язків та негативного впливу роботи на особисте життя.

Серед представників психологічних професій під вплив синдрому професійного вигорання підпадають люди з низьким рівнем професійної захищеності. Провокувати синдром можуть соматичні хвороби та їх наслідки, переживання важкого стресу, психологічні травми.

Часто клієнти з особистісними розладами здатні викликати в оточення, в тому числі і у психолога, мимовільне почуття неприязні та обурення своєю поведінкою. Але психолог зобов'язаний надавати допомогу клієнтам незалежно від моральних якостей останніх. Психолог змушений допомагати всім, хто до нього звертається, навіть якщо це злочинці або особи із асоціальною поведінкою, і не має права розмірковувати про право цих осіб на психологічну допомогу.

Робота з такими людьми супроводжується труднощами та потребує душевних сил, а також спеціальних навичок. У поняття душевних сил, якими повинен володіти психолог, входить терпимість, висока психічна толерантність. У цьому випадку мова йде про психічну дефензивність, здатність переносити незвичайну поведінку співбесідника без вираженого хвилювання. Подібні навички відносяться до навичок донорства, або навичок робити добро.

До категорії працівників, які підпадають під вплив синдрому професійного вигорання, відносяться й працівники

кримінально-виконавчої системи. Цьому сприяють багато фізіологічних, психологічних, економічних і соціальних факторів. Так, рішення професійних задач потребує від працівників пенітенціарних закладів інтенсивного спілкування та вміння будувати свої взаємовідносини з осудженими і колегами. Інтенсивне спілкування в рамках трудової діяльності підвищує вірогідність виникнення синдрому. До факторів, які сприяють розвитку цього феномена, окрім основних (особистісні, рольові та організаційні), відносяться додаткові, характерні для пенітенціарної служби фактори, такі як незадоволеність матеріальних потреб та потреби в самоактуалізації, низький статус у професійній групі.

Синдром професійного вигорання торкається і працівників правоохоронних органів, які весь час знаходяться на передовій лінії боротьби зі злочинністю. Це патрульні, дільничні, оперативні працівники, працівники охоронних відомств. У цій групі постійне психологічне і фізичне напруження та навіть перенапруження закономірно призводять до невротизації. Головні болі та прагнення “зняти стрес алкоголем” – це поширене явище.

Основною внутрішньою причиною виникнення синдрому професійного вигорання, незалежно від професії, виступає не сформованість процесів психічної саморегуляції, яка ускладнює конструктивну адаптацію організму до мінливого середовища.

У процесі психічної саморегуляції напруженої діяльності залежність програми діяльності від суб’єктивної моделі умов опосередковується емоційним досвідом, в якому містяться інтегративні успіхи – неуспіхи з синкретичними полімодальними образами раніше здійснених спроб. Встановлено, що емоційний досвід має певний зміст, який залежить від рівня професійної підготовки спеціаліста, розвитку його професійної діяльності. Емоційний досвід завжди є індивідуальним, він постійно коригується у відповідності до отримуваної інформації. Емоційні реакції на успіх – неуспіх виступають основною базою емоційного досвіду.

Гармонійність професійної діяльності і професійних взаємовідносин – це результат цілісної функціональної системи психічної саморегуляції напруженої та водночас продуктивної діяльності з однієї сторони, а з іншої – системна властивість особистості, що набута індивідом й проявляється в єдності

емоційних, інтелектуальних, вольових та інших відносин, у які він залучається в умовах напруженої діяльності.

Система саморегуляції людей, схильних до синдрому професійного вигорання, у напружених умовах виражається як афективний процес, в якому проявляються базальні основи емоційного життя, які виступають як афективні реакції. Процес протікає як колапс і має нерозчленований характер. Емоційний досвід фахівців, які мають індивідуальну схильність підпадати під вплив синдрому професійного вигорання, виступає як психологічний бар'єр, як внутрішня суб'єктивна перепона до успішного досягнення мети професійної діяльності. У таких випадках переживання оформлюються в афективні процеси, в яких реалізуються здебільшого глибинні основи емоційного життя, наслідки яких мають випадковий (позитивний або негативний) характер. Проявляються вони моторно, зовнішньо, ситуативно, реалізуючись як некерована, незворотна афективна експресія. Соматична складова такого афекту є провідною.

Синдром професійного вигорання виникає внаслідок гіперемоційної системи саморегуляції. Такий вид психічної саморегуляції виступає в рамках професійної діяльності та соціальних відносин в цілому здебільшого як деструктивний. Оскільки емоційна (базальна) частина регуляторного процесу переважає над раціональною (усвідомленою), що веде до швидкого емоційного виснаження. Тобто, коли базальна саморегуляція в рамках компенсаторного процесу перебирає на себе більшість функцій усвідомленої саморегуляції, виникає синдром професійного вигорання.

Компенсація раціонального мислення емоціями виникає, коли має місце розладнаність організаційної структури останнього. У рамках такого відхилення у працівника має місце несформованість основних оперативних компонентів процесу усвідомленої саморегуляції діяльності, а саме:

- брак, або повна відсутність планування роботи;
- низький рівень когнітивної активності;
- низька здатність до цілісного активного самовираження, у тому числі і вербального.

Велике значення у саморегуляторній активності стосовно професійної діяльності має збір інформації та співвіднесення її з професійними стандартами.

Часто каталізатором професійного вигорання виступає саме нездатність особистості виражати свій тілесний та емоційний стан на раціональному рівні. У психосоматичній медицині вже давно має місце вивчення феномену незнання себе і нездатності до раціонального самовираження як джерела різноманітних психологічних та соматичних розладів.

**Висновки.** Психічна саморегуляція виступає як внутрішньоособистісна основа стійкості працівника до синдрому професійного вигорання.

Основою конструктивності психічної саморегуляції в професійній діяльності є збалансованість процесів усвідомленої та базальної систем саморегуляції.

У разі низької організації процесу професійної діяльності виникає розладнаність системи усвідомленої саморегуляції діяльності, що веде до переважання афективних реакцій над раціональними і закінчується повним емоційним виснаженням – синдромом професійного вигорання.

#### **Список використаних джерел**

1. Бубенко В.Ю., Козлов В.В.. Саморегуляция: виды и содержание // Проблемы психологии и эргономики. №1, 2003. С. 29-36
2. Леонтьев Д. А. Духовность, саморегуляция и ценности. // Гуманитарные проблемы современной психологии. – Известия Таганрогского государственного радиотехнического университета. – 2005, №7. – С. 16-21.
3. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. 2-е, испр. изд. – М.: Смысл, 2003.
4. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются // Практикум по социальной психологии – СПб: Питер, 2001. – 234 с.
5. Орел В. Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии // Психологический журнал – М., 2001. – №1. – С. 158.
6. Рассказова Е.И. Психологические ресурсы саморегуляции и реабилитации личности в экстремальных условиях // Личность в экстремальных условиях. Материалы международной научно-практической конференции. Часть 1. – Петропавловск-Камчатский: Изд-во КамГУ, 2005. – С. 100-103.



7. Ронгинская Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал. – 2002, том 23, №3. – С.85-95.
8. Самикіна Н., Сулицький В. Синдром вигоряння у працівників пенітенціарної системи // Соціальна психологія. – 2004. – № 4 (6). – С.43-48.
9. Сандомирский М. Е. Состояние психической дезадаптации в условиях хронического психоэмоционального стресса в связи с личностно-типологическими характеристиками. Автореферат на соискание ученой степени кандидата медицинских наук – Оренбург, 2001. – 22 с.
10. Сидоров П.И. Синдром эмоционального выгорания. / Международный неврологический журнал, №1 (11), М., 2007. – С. 129-139.
11. Трофименко Н.Є. Саморегуляція поведінки особистості як один із компонентів самосвідомості. Матеріали міжнародної інтернет-конференції “Научный потенциал мира – 2007” Секція “Психологія і соціологія” Підсекція № 5 “Психолого-виховні проблеми розвитку особистості в сучасних умовах”. Publishing house Education and Science s.r.o. – 2007.
12. Фомина А.Н. Проблема саморегуляции эмоционального состояния ребенка в учебном процессе. // Фомина А.Н. Диагностическая программа по изучению эмоционального состояния и особенностей индивидуальной саморегуляции учащихся младших классов. – Н. Новгород, 2003.
13. Чижма Д. М. Аналіз теоретичних підходів до проблеми саморегуляції особистості // Актуальні проблеми психології / За ред. Максименка С. Д. – Т. X, вип. 4, – К., 2008.
14. Morosanova V. I. Extraversion and neuroticism: the typical profiles of self-regulation. // European Psychologist. 2003. – №4.

The article envisages the basic features of development of mental self-control at persons subject to a syndrome of professional burning out.

**Key words:** syndrome of professional burning out, mental self-control, emotional experience.

*Отримано: 15.10.2008.*