

ФОРМУВАННЯ ЗАХИСНИХ РЕАКЦІЙ У ПСИХОЛОГА ТА ПРОФЕСІЙНЕ ВИГОРАННЯ

У статті наводиться порівняльний аналіз поглядів психоаналітиків та сучасних дослідників на проблему психологічного захисту, аналізується сучасний стан вивчення даного питання. Розглядається приналежність захисних механізмів до довільної поведінки людини. Стаття присвячена проблемі вивчення структурно-функціональних і змістових аспектів системи психологічного захисту суб'єкта та можливостям їх пізнання в різних теоріях. Проаналізовано системне розуміння психологічного захисту, яке передбачає врахування таких характеристик: адекватність захисту, гнучкість захисту, зрілість захисту. Захисні механізми розглядаються як адаптаційний механізм. Визначено, що у сучасній зарубіжній науковій літературі широке поширення отримали ідеї про суміжність механізмів захисту та про різний ступінь їх примітивності. Висвітлюється проблемність використання даного феномену, як ригідного, автоматичного і неусвідомлюваного процесу відображення і регуляції. Акцентовується увага на порушенні вищих психічних процесів особистості, що відбувається внаслідок зловживання захисними механізмами. Навколишня нестабільність сьогодення має руйнівний вплив на емоційний стан людини, яка долаючи різнопланові стресори, дедалі більш частіше змушена звертатись до використання захисних механізмів, що, в свою чергу, може призводити до різних видів патологічної залежності, насильницьких дій, суїцидів та ін., тобто до руйнування особистості. В статті робиться акцент на необхідності усвідомлення психологічного захисту задля можливості формування копінг-стратегій, які надають змогу виважено та осмислено реалізувати адаптацію суб'єкта до важкої ситуації, що є необхідною умовою для продуктивного вирішення конфлікту та подолання внутрішнього напруження та дискомфорту. Розкрито психологічні особливості синдрому професійного вигорання, як одного з наслідків хронічного професійного стресу у психологів. Визначено зміст соціально-психологічних детермінант синдрому професійного вигорання у психологів.

Ключові слова: психологічний захист, захисна система, адаптація, копінг-стратегії, соціально-психологічна адаптація, особистість, психіка, професійне вигорання.

Постановка проблеми. Поняття психологічного захисту набуло важливого значення у всіх напрямках психології та психотерапії. Концепція психологічного захисту була і залишається однією з найбільш важливих внесків психоаналізу в теорію особистості та в теорію психологічної адаптації. Люди перебувають під постійним впливом зовнішнього психічного тиску, який чинять оточуючі, а механізми психологічного захисту забезпечують зниження потенціалу емоційного напруження, яке може спричинити психічну травму. Психологічний захист виявляється не лише в разі виникнення надзвичайних обставин, а й у повсякденному житті. Тому це постійний механізм людської психіки. Якщо механізми психологічного захисту з якої-небудь причини не спрацьовують, то це може сприяти виникненню психічних порушень [6, с.417].

Особистісне та професійне зростання психолога ставить перед ним чимало соціальних, поведінкових, психологічних завдань. Соціальні ролі іноді можуть надто глибоко конфліктувати з установками та цінностями самої людини, що може призвести до виникнення деструктивних внутрішньоособистісних конфліктів та їх руйнівних наслідків як для самої особистості, так й для оточуючих [10, с.334].

Соціально-політичні та соціально-економічні зміни, які відбуваються в Україні сьогодні, висувають до практичних психологів нові, більш складні вимоги, що, безумовно, впливає на психологічний стан працівників, обумовлює виникнення емоційного напруження, розвиток значної кількості професійних стресів. Особливо яскраво вплив стресів проявляється у соціально-психологічній діяльності, через перенасиченість її такими стресогенами, як: відповідальність за розвиток підростаючого покоління, активна міжособистісна взаємодія, підвищена емоційна напруженість, недостатня соціальна оцінка тощо. Одним із найважчих наслідків довготривалого професійного стресу є синдром «професійного вигорання» [8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Концепція механізмів психологічного захисту так чи інакше присутня в роботах практично всіх видатних західних вчених. Відкриттю цього явища ми зобов'язані засновнику психоаналіза З. Фрейду. Далі над ним плідно працювали Г. Фрейд, А. Адлер, К. Хорні, Е. Берн, Е. Фромм, Ф. Перлз, М. Кляйн, Е. Еріксон, Г. Юнг, Г. Келлерман, Р. Плутчик та ін.

У сучасній психологічній науці проблема психологічного захисту знайшла своє відображення в значній кількості робіт вітчизняних психологів (Л. М. Аболін, Л. І. Анциферова, Л. Д. Дьоміна, Б. В. Зейгарник, І. А. Ральнікова, В. І. Журбін, Ф. Є. Василюк, Є. В. Лапкін, Б. Д. Карвасарський, А. Лібіна, А. Лібін та ін.)

Аналіз літератури свідчить, що проблема синдрому “професійного вигорання” знайшла своє відображення у роботах зарубіжних і вітчизняних вчених присвячених змісту та структурі цього синдрому (Г.Діон, Н. О. Левицька, М.П. Лейтер, Л. Малець, В.Є. Орел, Т.В. Форманюк, Х.Дж. Фрейденбергер, У.Б.Шуфелі та ін.).

Мета статті – дослідити особливості формування захисних реакцій організму та особливостей професійного вигорання у психологів.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження. Практичні психологи постійно стикаються з проблемою неефективного психологічного захисту, який проявляється в порушенні психічного здоров’я та дезінтеграції особистості в соціумі, або ж в недостатній захищеності людини від психотравмуючих факторів, що в результаті приводить людину до пасивності, дезадаптації чи в гіршому випадку до професійного вигорання [7, с. 89].

Вчення про психологічний захист належить класичному психоаналізу ХХ ст. і теоретичні погляди сучасних дослідників спираються на ідеї З. Фрейд та Г. Фрейд. Представники цього напрямку розглядали психологічний захист як засіб вирішення конфлікту між «Я» та інстинктивними потягами, бажаннями та афектами на несвідомому рівні. На думку Г. Фрейд самозахисні механізми є «...повністю автоматизованими і не залежать від свідомості, але результати їх діяльності все одно проявляються, стаючи, таким чином, доступними для спостереження». Пізніше термін «захисний механізм» був продовжений, інтерпретований, трансформований та модернізований як представниками різних поколінь дослідників психоаналітичної орієнтації [12, с. 86].

В класичному психоаналізі та в Его-психології причинами виникнення механізмів психологічного захисту прийнято вважати афекти, пов’язані з незадоволенням базових потреб, а також конфлікти (внутрішні та зовнішні) (А. Адлер, О. Кьорнберг, Х. Кохут, Г. Фрейд, З. Фрейд, К. Хорні, Е. Еріксон, К. Юнг). У теорії об’єктних відносин – це травма народження, конфлікт між уродженими потягами (любов/агресія), примітивні страхи, значущі первинні відносини (Д. В. Віннікотт, М. Кляйн) [7, с. 91].

Мета психологічного захисту у різних концепціях представлена в безлічі варіантів. Частина дослідників вважають, що психологічний захист має позитивні функції, оскільки гарантує безпеку цілісності психіки. Водночас у деяких наукових концептах увага акцентується на неоднозначності функціонального навантаження психологічного захисту, звідки й суперечливий характер його цілей. Наприклад, Ф. Є. Василюк привертає увагу щодо протиріччя між цілями захисних механізмів, що спрямовані на прагнення урятувати людину від неузгодженості й амбівалентності почуттів, на запобігання усвідомлення небажаних змістів, на усунення негативних психічних

станів тривоги, страху, сорому і т.д., і тієї високої ціни, що сплачує людина за застосування захисних механізмів як ригідних, автоматичних, мимовільних і неусвідомлюваних процесів відображення і регуляції [2, с. 44].

Ю. Распутько вказує на те, що психологічно розвинута особистість використовує кілька захисних механізмів, які допомагають адаптуватися їй у різних ситуаціях. Але, відповідно до психологічного змісту Я-концепції особистості, психікою може застосовуватися різні захисні механізми, які не завжди адекватні по силі та змісту наявній загрозі. Так, робота захисних механізмів може як допомогти особистості, тимчасово обмеживши доступ до аналогічних загрозових інформаційних конструктів з подальшою інтеграцією чи адаптацією їх у особистість, так і нашкодити їй, перешкоджаючи значний час усвідомленню як наявних так і майбутніх загрозових інформаційних конструктів, що призведе до викривлення стабільного розвитку особистості, появи деструктивних внутрішньоособистісних конфліктів, формуванню психічних зрушень [10, с. 335].

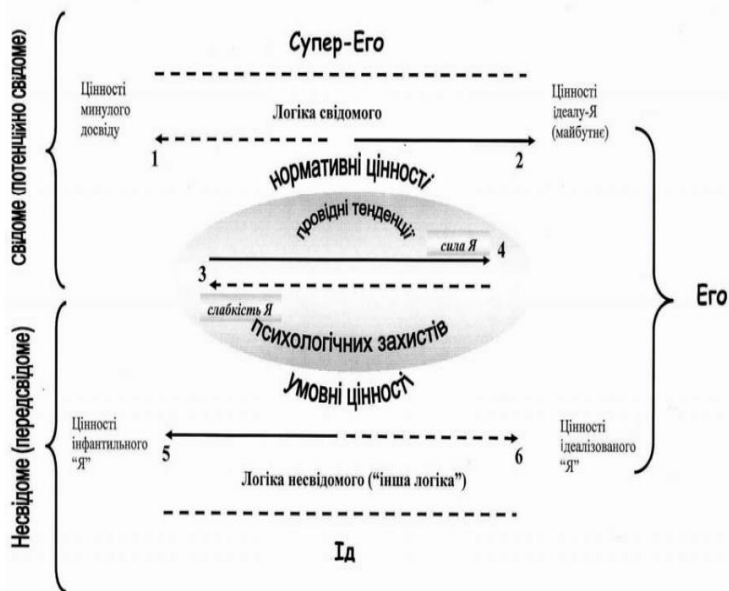


Рис. 1. Модель внутрішньої динаміки психіки (за Т.С. Яценко)

Розуміння психологічних захистів уточнюється введенням академіком НАПН України Т. С. Яценко «Моделі внутрішньої динаміки психіки». Модель

(див. рис. 1) передбачає наявність двох сфер психіки, які не можливо досліджувати відокремлено: свідомі і несвідомі сфери. Вони мають діаметрально протилежну спрямованість і, таким чином, згармонізуються між собою. Чим менше у суб'єкта автоматизованих психологічних захистів, тим швидше свідомі і несвідомі сфери згармонізуються на реалістичних засадах, і чим більше вони виражені, тим сприятливішими є умови для гармонізації психіки на основі соціально-перцептивних викривлень (суб'єктивна інтеграція психіки) [14, с. 50].

Т.С. Яценко зауважує, що «психодинамічна теорія уточнює розуміння функціональних особливостей психологічних захистів саме введенням двох різновидів захистів: базових та ситуативних, які вказують на взаємозв'язок між соціальною адаптивністю та глибинно-психологічною (інфантильною) зорієнтованістю (внутрішньою активністю психіки)» [14, с. 51].

Існування захисних механізмів вважається незаперечним і експериментально підтвердженим. За характером фрустраторів, проти яких спрямовані захисні механізми, їх поділяють на: захисні механізми, спрямовані проти зовнішніх фрустраторів та захисні механізми, спрямовані проти внутрішніх фрустраторів. Анна Фройд запропонувала класифікацію захисних механізмів, які використовуються проти внутрішніх фрустраторів: репресія (придушення), регресія, формування реакції, ізоляція, заперечення (анулювання) здійсненої дії, того, що відбувається, проєкція, інтроєкція, звернення на власну особистість, перетворення на власну протилежність, сублімація. Надалі цей перелік був доповнений новими механізмами, спрямованими проти зовнішніх фрустраторів: втеча від ситуації, заперечення, ідентифікація, обмеження «Я» [13, с. 236].

Позитивне відчуття у процесі захисної реакції є ілюзорним, завдяки взаємозв'язку психологічних захистів із ідеалізованим «Я» суб'єкта. За наявності невдачі зберігається енергетичний заряд для подальшої захисної дії через не бачення об'єктивного змісту своїх дій та розвинуту тенденцію дискредитації гідності інших людей. При цьому в суб'єкта зберігається стійке сподівання на успіх, яке зумовлюється потребами ідеалізованого «Я» [3, с. 111].

Захисні механізми розглядаються як адаптивний механізм, оскільки вони захищають особистість від тривоги та неприємних переживань, але одночасно вони відіграють і дезадаптивну роль, так як за своєю природою вони викривлюють правильне сприймання об'єктивної реальності [6, с. 421].

Отже, психологічний захист – це окрема стратегія поведінки, що є водночас адаптаційним механізмом психічної саморегуляції в конфліктній ситуації. Вивчення їх має велике значення для прогнозування психоемоційних розладів та професійного вигорання [13, с. 235].

Дуже важливо вибудувати механізм психологічного захисту, пов'язаний з робочими навантаженнями. Неправильний розподіл часу або власних ресурсів можуть призвести до, так званого, синдрому професійного вигорання. По суті, це хронічний стрес. Його основна причина – це монотонність виконуваної роботи і відсутність будь-яких помітних змін навколо. Це можна назвати стабільністю, а можна – одноманітністю. І, звичайно, подібне негативно впливає на загальний стан і здатність працювати [6, с. 422].

В останні роки в Україні, так само як і в розвинених країнах, все частіше говорять не тільки про професійний стрес, а й про синдром професійного згорання або вигорання працівників [8].

А. Б. Леонова визначає професійне вигорання як синдром, що розвивається на тлі хронічного стресу і веде до виснаження емоційних і особистісних ресурсів працюючої людини. Професійне вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «визволення» від них. По суті, професійне вигорання - це дистрес або третя стадія загального адаптаційного синдрому - стадія виснаження (за Г. Сельє) [4, с. 28].

С. Машак вказує, що структурними компонентами синдрому професійного вигорання є емоційне виснаження, деперсоналізація та некомпетентність у певній галузі. Професійне вигорання слід розглядати як процес професійної кризи, пов'язаної з трудовою діяльністю та порушенням міжособистісних стосунків [5, с. 447].

У класифікації В. В. Бойка подано низку зовнішніх і внутрішніх чинників-передумов, що зумовлюють професійне вигорання. Група організаційних чинників охоплює умови матеріального середовища, зміст роботи, соціально-психологічні аспекти діяльності, комунікативну компетентність, хронічну напруженість психоемоційної діяльності, підвищену відповідальність за виконання функцій та операцій [1, с. 133]. Психологічними дослідженнями виявлено: високий рівень вигорання тісно пов'язаний з пасивними тактиками боротьби зі стресом. Фахівці, що вміють активно протидіяти стресу, демонструють низький рівень професійного вигорання.

Внутрішніми (індивідуально-особистісними) чинниками, які визначають емоційне вигорання, є схильність до емоційної ригідності, інтенсивна інтеріоризація (сприйняття і переживання) обставин професійної діяльності, слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності, етичні дефекти і дезорієнтація особистості [1, с. 135].

Розвитку синдрому сприяє відсутність належної винагороди (у тому числі не лише матеріальної, а й психологічної) за виконану роботу, що змушує людину думати, що її робота не має цінності для суспільства. У руслі роботи

психолога з девіантними підлітками на сьогодні не лише відсутня у багатьох закладах (виховні колонії, школи соціальної реабілітації тощо) належна матеріальна винагорода, але й психологічна – можливості професійного зростання та відсутність задоволення.

Фрейденберг вказував, що подібний стан розвивається у людей, схильних до співчуття, ідеалістичного ставлення до роботи, разом із тим нестійким, схильним до марень, одержимих нав'язливими ідеями. У цьому випадку синдром емоційного вигорання може бути механізмом психологічного захисту у формі часткового, або повного виключення емоцій у відповідь на психотравмуючий вплив.

Серед особистісних чинників, що сприяють «вигоранню», виділяють емпатію, гуманність, м'якість, захопленість, ідеалізованість, інтровертність, фанатичність. Є дані, що у жінок емоційне виснаження настає швидше, ніж у чоловіків, хоча це підтверджується не у всіх дослідженнях. А. Пайнс з колегами встановили зв'язок «вигорання» з відчуттям значущості себе на робочому місці, із професійним просуванням, автономією і рівнем контролю з боку керівництва. Значимість роботи є бар'єром для розвитку «вигорання». У той же час незадоволеність професійним зростанням, потреба в підтримці, недолік автономії сприяє «вигоранню». В. І. Ковальчук зазначає роль таких особистісних особливостей, як самооцінка і локус контролю. Людям з низьким рівнем самооцінки і екстернальним локусом контролю більше загрожує напруга, тому вони більш вразливі і схильні до «вигорання» [7, с. 92].

Виснажений, знесилений та емоційно «згаслий» фахівець не здатен продуктивно працювати, оскільки у нього знижується рівень психологічної готовності до інноваційної діяльності, особистісного та професійного самовдосконалення, погіршуються взаємини з адміністрацією, колегами, батьками та учнями. Люди стають дратівливими, уразливими. Тому так важливо розглядати перші «дзвіночки» на емоційному тлі, вжити профілактичних заходів і не довести себе до нервового зриву [9, с. 3].

До соціально-психологічних симптомів професійного вигорання психолога відносяться такі неприємні відчуття і реакції, як:

- байдужість, нудьга, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус, відчуття пригніченості);
- підвищена дратівливість на незначні, дрібні події;
- часті нервові «зриви» (спалахи невмотивованого гніву або відмови від спілкування, «втеча в себе»);
- постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації причин немає (почуття провини, образи, підозрливості, сорому, скутості);

– почуття неусвідомленого хвилювання і підвищеної тривожності (відчуття, що «щось не так, як треба»);

– почуття гіпервідповідальності і постійне відчуття страху, що «не вийде» або людина «не впорається»;

– загальна негативна установка на життєві та професійні перспективи (за типом «Як не старайся, все одно нічого не вийде») [11, с. 127].

До поведінкових симптомів професійного вигорання відносяться наступні вчинки і форми поведінки психолога:

– відчуття, що робота стає все важче і важче, а виконувати її – все трудніше і трудніше;

– співробітник помітно змінює свій робочий режим дня (рано приходить на роботу й пізно йде або, навпаки, пізно приходить на роботу і рано йде);

– поза залежно від об'єктивної необхідності працівник постійно бере роботу додому, але вдома її не робить;

– керівник відмовляється від прийняття рішень, формулюючи різні причини для пояснень собі та іншим;

– почуття марності, невіра в поліпшення, зниження ентузіазму по відношенню до роботи, байдужість до результатів;

– невиконання важливих, пріоритетних завдань і «застрягання» на дрібних деталях, не відповідна службовим вимогам витрата більшої частини робочого часу на мало усвідомлювані або не усвідомлювала виконання автоматичних та елементарних дій;

– дистанційованість від співробітників і клієнтів, підвищення неадекватної критичності;

– зловживання алкоголем, різке зростання викурених за день сигарет, застосування наркотичних засобів [8].

Причинами професійного вигорання організації виступають постійні протиріччя в стратегічному і тактичному керівництві; надмірні, нездійсненні вимоги до працівникам; передача відповідальності співробітникам, які не мають повноважень; відсутність об'єктивних критеріїв для оцінки результатів праці; неефективна система мотивування і стимулювання персоналу.

Цілеспрямована профілактика професійного вигорання передбачає розвиток умінь і навичок рівномірного розподілу професійних навантажень; швидке перелаштування з одного виду діяльності на іншій; конструктивне вирішення конфліктів, підвищення професійної майстерності та кваліфікації шляхом самоосвіти та короткострокового навчання, вивчення досвіду успішних фахівців. Однією із важливих умов також є сформованість умінь адекватно

розподіляти обов'язки у професійному та приватному житті. Вигорання посилюється лише тоді, коли межі між професійним та власним життям розпочинають стиратися, а професійна діяльність потребує значної частини часу. Для збереження психологічного здоров'я фахівця слід обмежувати професійну діяльність і не поширювати її на життя у сімейному чи родинному колі, взаємодію із друзями [5, с. 449].

Висновки. Становлення системи психологічного захисту особистості виникає у відповідь на незадоволення базових потреб, у зв'язку з конфліктами (внутрішніми і зовнішніми) та примітивними страхами. Часте використання механізмів психологічного захисту призводить до їх фіксації на несвідомому рівні, а чим більше людина витісняє в безсвідоме, тим гірше вона знає себе, тим менше вона орієнтується в навколишньому середовищі і тим частіше при вирішенні своїх проблем вона буде потрапляти в безвихідні положення. Вищенаведене свідчить про актуальність досліджень в цьому напрямку, зокрема дослідження особливостей прояву механізмів психологічного захисту та усвідомлення їх використання з метою корекції та відмови від них на користь позитивних копінг-стратегій, як умов для продуктивного вирішення конфлікту та подолання внутрішнього напруження та дискомфорту, з метою уникнення професійного вигорання. Професійне вигорання особистості – це результат негативного впливу професійної діяльності на поведінку та мислення, порушення їх психологічної структури, що призводить до звуження кола інтересів і потреб до суто професійних; це домінування у певної професійної групи особистісних якостей та оцінювання об'єктивної дійсності крізь призму професійних інтересів.

Література

1. Бойко В.В. Синдром емоціонального вигорання: діагностика и профилактика / В.В. Бойко. – СПб: Питер, 2008. – 336 с.
2. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критической ситуации / Ф. Е. Василюк. – М.: МГУ, 1994. – 200 с.
3. Кононова М.М. До проблеми пізнання психологічних захистів у контексті психодинамічної теорії / М. М. Кононова // Психологія і особистість. – 2015. – № 1. – С. 109-119.
4. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса: учебное пособие / А. Б. Леонова. – Харьков: Адверта, 2004. – 316 с.
5. Мащак С.О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема / С. О. Мащак // Науковий вісник Львівського державного університету // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. -№ 2 (1). – 2012. – С. 444-452.

6. Михальська Ю.А. Особливості механізмів психологічного захисту особистості / Ю. А. Михальська, С. О. Ренке // Проблеми сучасної психології. – 2015. – Вип. 30. – С. 417-427.

7. Поліщук Д.С. Основні підходи до сутності механізмів психологічного захисту / Д. С. Поліщук // Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць. – 2014. – № 1 (40). – С. 88–95.

8. Попелюшко Р.П. Феномен «професійного вигорання» у практичних психологів / Р. П. Попелюшко / Електронний ресурс. Режим доступу:

elar.khnu.km.ua/jspui/bitstream/123456789/1232/1/10.doc

9. Профілактика професійного вигорання фахівців психологічної служби системи освіти (Тренінгова програма) / Укл. Вашкеба Ю.М. – Чернівці: Друк, 2018. – 69 с.

10. Распутько Ю. В. Роль захисних механізмів у перебігу внутрішньоособистісних конфліктів / Ю. В. Распутько // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. – Випуск 37(61). – С.334 - 337.

11. Реан А. А. Факторы стрессоустойчивости учителей: учебное пособие / А. А. Реан. – СПб.: Мирт, 2006. – 249 с.

12. Фрейд А. Введение в детский психоанализ; Норма и патология детского развития; «Я» и механизмы защиты / А. Фрейд. – Минск: Попурри, 2010. – 448 с.

13. Шевченко В. Взаємозв'язок захисних механізмів психіки та форм агресивної поведінки / В. Шевченко, А. Оганян // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. – № 1 (16), травень 2016. – С.234-239.

14. Яценко Т. С. Методологія професійної підготовки практичного психолога / Т. С. Яценко, О. В. Глузман, О. М. Усатенко. – Ялта: Республіканський вищий навчальний заклад «КГУ», 2014. – 148 с.

Транслітерація

1. Boyko V.V. Syndrom emotsiynoho vyhorannya: diahnostryka i profilaktyka / V.V. Boyko. – SPB: Piter, 2008. – 336 s.

2. Vasylyuk F. E. Psykholohiya perezhyvannya. Analiz podolannya krytychnoyi sytuatsiyi / F. E. Vasylyuk. – M.: MНU, 1994. – 200 s.

3. Kononova M.M. Do problemy Piznannya psykholohichnykh zakhystiv u konteksti psikhodinamichnoyi Teoriyi / M. M. Kononova // Psykholohiya i osobystist'. – 2015. – № 1. – S. 109-119.

4. Leonova A. B. Osnovni pidkhody do vyvchennya profesiynoho stresu: navchal'nyu posibnyk / A. B. Leonova. – Kharkiv, 2004. – 316 s.

5. Mashchak S.O. Profesiynne vyhorannya osobystosti yak sotsial'no-psykholohichna problema / S. O. Mashchak // Naukovyy visnyk L'vivs'koho derzhavnogo universytetu // Naukovyy visnyk L'vivs'koho derzhavnogo universytetu vnutrishnikh sprav. – № 2 (1). – 2012. – S. 444-452.

6. Mykhal's'ka YU. A. Osoblyvosti mekhanizmv psykholohichnoho zakhystu osobystosti / YU. A. Mykhal's'ka, S. O. Renke // Problemy suchasnoyi psykholohiyi. – 2015. – Vyp. 30. – S. 417-427.

7. Polishchuk D. S. Osnovni pidkhodi do sutnosti mekhanizmv psykholohichnoho zakhystu / D. S. Polishchuk // Visnyk NTUU «KPI». Filosofiya. Psykholohiya. Pedahohika: zbirnyk naukovykh prats'. – 2014. – № 1 (40). – S. 88-95.

8. Popelyushko R. P. Fenomen «profesiynoho vyhorannya» u praktychnykh psykholohiv / R. P. Popelyushko / Elektronnyy resurs. Rezhym dostupu: elar.khnu.km.ua/jspui/bitstream/123456789/1232/1/10.doc

9. Profilaktyka profesiynoho vyhorannya fakhivtsiv psykholohichnoyi sluzhby systemy osvity (Treninhova prohrama) / Ukl. Vashkeba YU.M, Chernivtsi, 2018. – 69 s.

10. Rasput'ko YU.V. Rol' zakhysnykh mekhanizmv u perebihu vnutrishn'oosobistisnykh konfliktiv / YU. V. Rasput'ko // Naukovyy chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 12. Psykholohichni nauky. – Vypusk 37 (61). – S.334-337.

11. Rean A. A. Faktory stresostiykosti vchyteliv: navchal'nyy posibnyk / A. A. Rean. – SPb . : Mirt, 2006. – 249 s.

12. Freyd A. Vvedennya v dytyachyy psykhoanaliz; Norma i patolohiya dytyachoho rozvytku; «YA» i mekhanizmy zakhystu / A. Freyd. – Mynsk: Popurry, 2010. – 448 s.

13. Shevchenko V. Vzayemozv'yazok zakhysnykh mekhanizmv psikhikita form ahresivnoyi povedinki / V. Shevchenko, A. Ohanyan // Visnyk Kyyivs'koho natsional'noho yniversytetu imeni Tarasa Shevchenka. – № 1 (16), traven' 2016. – S.234-239.

14. Yatsenko T. S. Metodolohiya profesiynoyi podhotovky praktychnoho psykholoha / T. S. Yatsenko, O. V. Hluzman, O. M. Usatenko. – Yalta: Respublikans'kyy vyshchyy navchal'nyy zaklad «KHU», 2014. – 148 s.

Kim O., Bohonkova Yu.

Formation of protective reactions in a psychologist and professional burnout

This article provides a comparative analysis of the views of psychoanalysts and modern researchers on the problem of psychological protection, analyzes the current state of the study of this issue. The belonging of protective mechanisms to

arbitrary human behavior is considered. The article is devoted to the study of structural, functional and substantive aspects of the system of psychological protection of the subject and the possibilities of their knowledge in various theories.

For the first time the term "psychological protection" was used by S. Freud. Analyzed systematic understanding of psychological protection, which provides for the following: the adequacy of the protection, flexible protection, the maturity of the protection. Protective mechanisms are considered as an adaptive mechanism. It is determined that in the modern foreign scientific literature ideas about the adjacency of protection mechanisms and about the different degree of their primitiveness are widely spread.

The problem of using this phenomenon as a rigid, automatic and unconscious process of reflection and regulation is highlighted. Attention is focused on the violation of higher mental processes of the individual, which occurs due to the abuse of protective mechanisms. The surrounding instability of today has a devastating impact on the emotional state of a person who, overcoming diverse stressors, is increasingly forced to turn to the use of protective mechanisms of consciousness, which, in turn, can lead to various types of pathological dependence, violent actions, suicides, etc. that is, to the destruction of the individual. The article focuses on the need to understand the psychological protection for the possibility of forming coping strategies that allow balanced and meaningful adaptation of the subject to a difficult situation, which is a necessary condition for a productive solution to the conflict and overcoming internal tension and discomfort.

The article reveals the psychological features of the syndrome of "professional burnout" as one of the consequences of chronic professional stress in psychologists. The content of socio-psychological determinants of the syndrome of "professional burnout" in psychologists is determined.

Keywords: *psychological protection, protective system, adaptation, coping strategies, social and psychological adaptation, personality, psyche, professional burnout.*

Кім Оксана Володимирівна – аспірант кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Северодонецьк;

Бохонкова Юлія Олександрівна – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, м. Северодонецьк.