

Слободянюк І.А.,
Слободянюк Л.У.
м. Київ

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПРОФЕСІОНАЛІЗАЦІЇ

У статті наведені теоретико-експериментальні дані про те, що професійна діяльність практичного психолога може призводити до формування негативних особистісних змін у фахівця на різних етапах професіоналізації. Авторі обґрунтовують положення про необхідність розроблення та впровадження програми профілактики та подолання синдрому професійного вигорання у практичних психологів.

Ключові слова: синдром професійного вигорання, психологічна допомога.

Постановка проблеми

На сьогоднішній день очевидним є те, що професійна підготовка не повинна завершуватися по закінченню ВНЗ, вона має тривати упродовж усього життя. Саме ця ідея покладена в основу неперервної освіти.

Основною складовою неперервної освіти є система післядипломної підготовки спеціалістів, яка покликана розв'язувати комплекс завдань, спрямованих на задоволення потреб громадян у постійному підвищенні професійного рівня, відповідно до вимог часу. До професій, для яких потреба в якісній підготовці кадрів і постійному підвищенні їх професійного рівня належить практична психологія. На нашу думку, післядипломна освіта практичних психологів, крім традиційних завдань поглиблення, розширення та оновлення професійних знань, умінь і навичок, повинна включати психологічний супровід професійного зростання практичного психолога. На сьогоднішній день у науковій літературі існують різні формулювання поняття «психологічний супровід». Так, Д.Белова [1] та Т.Огородова [5] вважають, що психологічний супровід — це цілісний комплекс вивчення, формування й корекції професійного розвитку суб'єкта професійної діяльності; Є.Зеєр [4] тлумачить це поняття як систему способів та методів, які сприяють самовизначенню суб'єкта діяльності у процесі формування його орієнтаційного поля професійного розвитку, відповідальність за дії в якому він несе сам; Н.Єршова [3] розглядає психологічний супровід як особливу форму допомоги у вирішенні або зменшенні актуальності соціально-психологічних проблем, що перешкоджають самореалізації на будь-якому з етапів професіоналізації. Останнє з наведених визначень нам імпонує найбільше, тому в даній статті ми розглядатимемо поняття психологічного супроводу та психологічної допомоги практичним психологам у процесі їх професіоналізації як синоніми.

Ми обрали концепцію Н.Волянук для формування моделі психологічного супроводу у нашому дослідженні. Згідно з авторкою [2], психологічний супровід — це комплексний метод, що забезпечує зовнішні умови для прийняття оптимальних рішень суб'єктом діяльності в різних ситуаціях життєвого вибору. Основними завданнями психологічного супроводу професійного становлення виступають максимальне розкриття потенційних можливостей фахівця та створення умов для повноцінного прояву позитивних сторін його індивідуальності. Супровід необхідний, передусім, суб'єкту діяльності, який відчуває потребу в психологічній підтримці, і може бути здійснений на всіх етапах професійного розвитку. Структура психологічного супроводу складається з особистісно орієнтованих технологій, до яких входять, зокрема, моніторинг суб'єктного та професійного розвитку та тренінги суб'єктного та професійного розвитку і саморозвитку.

Мета дослідження полягала у виявленні проявів професійного вигорання у практичних психологів на різних етапах їхнього професійного становлення, для моніторингу наявності у них даного порушення та розроблення програми профілактики та подолання синдрому професійного вигорання.

Виклад основного матеріалу

Дослідження проявів професійного вигорання проводилося на базі Університету менеджменту освіти у м. Києві зі студентами-магістрами першого року навчання за фахом «Практична психологія» (група № 1 — 25 осіб) та психологами, що працюють у закладах освіти, які на момент обстеження були слухачами курсів підвищення кваліфікації (група № 2 — 28 осіб). За гендерною ознакою: 3 чоловіків, 50 жінок. Вік обстежуваних: від 22 до 53 років.

Опитування проводилось анонімно, що сприяло забезпеченню об'єктивності відповідей.

Експериментальна перевірка теоретичної моделі сформованості синдрому професійного вигорання психологів освітніх закладів здійснювалася за допомогою трьох психометричних методик (для зручності порівняльного аналізу ми використовували ідентичний набір методик для обох груп).

З метою оцінювання рівня сформованості синдрому професійного вигорання та особливостей його структури використовувались методика діагностики рівня «емоційного вигорання» В.Бойка, методика «Оцінка власного потенціалу вигорання», методика «Дослідження синдрому вигорання» [8].

Досліджуючи структуру синдрому професійного вигорання у психологів, що працюють у закладах освіти, і у студентів, можна дійти висновку, що найбільш вираженим серед його симптомів є симптом резистентності — 72% (група № 2) та 87% (група № 1), симптом виснаження виявлено у 16%, симптом напруження — у 12 % опитуваних.

Як показали результати проведеного емпіричного дослідження, прояви симптомів професійного вигорання у психологів, що працюють в освітніх закладах мають певні особливості. Так, у переважній більшості опитаних (43%) із сформованим синдромом професійного вигорання та синдромом, що заходиться на стадії формування, переважає симптом розширення сфери

економії емоцій. На поведінковому рівні це проявляється в емоційній відчуженості, відстороненості, звуженні кола професійних комунікацій і може призвести до редукації професійних обов'язків.

Розглядаючи синдром професійного вигорання у психологів, що працюють у закладах освіти (група № 2), який досліджувався за допомогою методики В.Бойка «Методика діагностики рівня емоційного вигорання», методики «Оцінка власного потенціалу вигорання» [6], методики «Дослідження синдрому вигорання» [3], ми виявили наступне :

- синдром професійного вигорання в обстежуваних досягає рівня сформованості у 44%;

- у 24% знаходиться на стадії формування;
- у 32% не сформований.

За оцінкою власного потенціалу до вигорання високого його рівня не виявив у себе жоден з опитуваних. Як середній рівень власного потенціалу до вигорання оцінює 40% опитуваних, і переважна більшість опитуваних — 60% — оцінює його як низький. Співвідношення реального рівня сформованості синдрому професійного вигорання, отриманого за допомогою методики В.Бойка, та його суб'єктивної оцінки (методика «Оцінка власного потенціалу вигорання») виявило такі результати:

- 32% опитуваних з несформованим синдромом професійного вигорання (за В.Бойком) оцінюють власний потенціал до вигорання як низький;
- 24% опитуваних із сформованим синдромом професійного вигорання також оцінюють його як низький;
- 44% опитуваних із сформованим синдромом професійного вигорання оцінюють його як середній.

Аналіз результатів дослідження свідчить:

- сформований синдром професійного вигорання виявлено у піддослідних 44%;
- на синдром стадії формування професійного вигорання — у 24%;
- несформований синдром професійного вигорання — у 32% піддослідних.

Подібна розбіжність у результатах може бути зумовленою, на нашу думку, зниженням рівня рефлексії у психологів.

За результатами дослідження встановлено, що серед досліджуваних групи № 1 сформований рівень синдрому професійного вигорання виявлений у 28% опитаних, на стадії формування — у 36%, несформований — у 36%.

Таким чином, перший етап (етап моніторингу) реалізації обраної нами моделі психологічного супроводу професійного становлення як практичних психологів, так і студентів-магістрів дав змогу виявити наявність проявів синдрому професійного вигорання у вищезазначених категорій обстежуваних.

Для профілактики і подолання синдрому професійного вигорання нами розроблена програма надання психологічної допомоги практичним психологам та студентам-магістрам, яка включає в себе тренінги та інші форми групової роботи: тренінг партнерського спілкування, група особистісного зростання, супервізійна група та група профілактики професійного вигорання.

Тренінг партнерського спілкування спрямований на розвиток навичок спілкування і базових комунікативних умінь партнерської взаємодії, усвідомлення своїх ресурсів і обмежень у спілкуванні. Слід зазначити, що комунікативна майстерність необхідна практичному психологу (він повинен бути професійним комунікатором) не тільки в суто професійній діяльності (встановлення контакту з клієнтом тощо), а й не в меншій мірі у взаєминах з адміністрацією і колективом, де він працює. Наскільки він зможе знайти спільну мову з керівником, переконати його в необхідності тієї чи іншої роботи, настільки він і зможе реалізувати свій професійний потенціал.

Метою групи особистісного зростання є усвідомлення особистісних проблем, які викликають почуття незадоволення, страху, конфлікти й напруження з оточуючими; подолання їх; досягнення особистісної цілісності, гармонії з собою і довколишнім світом.

Одним із суттєвих факторів, які перешкоджають поглибленню синдрому вигорання, є прийняття особистої відповідальності за свою роботу. Якщо практичний психолог через невдачі чи погане самопочуття займає пасивну позицію і звинувачує оточуючих, почуття безсилля і безнадії тільки зростає. Відповідальність може перекладатися на інших різними способами: «Мені не щастить, тому що клієнти опираються на консультування і не хочуть нічого змінювати в своєму житті»; «У всьому винна організація праці, а це від мене не залежить»; «У мене дуже багато клієнтів і мало часу на кожного з них» тощо. Така пасивна позиція практичного психолога змушує його капітулювати перед зовнішніми обставинами і почувати себе жертвою, що сприяє виникненню професійного цинізму. Тому практичному психологу надзвичайно важливо мати почуття відповідальності і вміти працювати навіть за наявності обмежень і перешкод. Замість того, щоб перекладати вину за власне безсилля на довколишніх і обставини, краще спрямувати свою енергію та увагу на реалізацію існуючих можливостей і подумати про зміну самих умов. Саме група особистісного зростання формує у її учасників почуття відповідальності за власне життя, професійну діяльність, орієнтує особистість на пошук і актуалізацію ресурсів.

Робота супервізійної групи передбачає аналіз конкретних випадків з психологічної практики, які викликають почуття незадоволення виконаною роботою, корекцію певних особистісних виявів, які перешкоджають успішній професійній діяльності. Така група надає фахівцеві упевненості у своїй професійній компетентності, унеможлиблює репродукування і тиражування помилок, які не завжди можуть фіксуватися й усвідомлюватися психологом-практиком.

Супервізійна група дає можливість обговорити професійні й особисті проблеми, які виникають у роботі практичного психолога. Аналізуючи шестирічний досвід роботи такої групи, ми можемо констатувати, що вона є ефективним засобом профілактики і подолання синдрому вигорання. Як говорять її учасники — шкільні психологи, для них надзвичайно цінною є можливість регулярного спілкування зі своїми колегами (групи проводяться з періодичністю 2 рази на місяць). Здебільшого в навчальних закладах психологи працюють поодиночі. В силу специфіки своєї професійної ролі вони ні з ким не можуть поділитися своїми професійними й особистими проблемами в колективі, де

вони працюють, тому для них надзвичайно важливим є почуття приналежності до професійного співтовариства. В супервізійній групі, про яку йдеться, співпрацюють учасники різного рівня професійної кваліфікації. Було помічено, наскільки зріс професійний рівень початківців, завдяки постійному спілкуванню з досвідченішими колегами. Практичні психологи, які прийшли в супервізійну групу ще студентами, підкреслюють значущість її в своєму професійному становленні. Це, в першу чергу, стосується етичних засад діяльності практичного психолога, формування зрілої професійної позиції, готовності до роботи з конкретними проблемами, які можуть виникнути в професійній діяльності.

Група профілактики професійного вигорання передбачає роботу з проблемами, які привели до особистісного професійного вигорання; пошук і актуалізацію ресурсів успішної професійної діяльності.

Програма групи профілактики професійного вигорання орієнтована на формування психологічної компетентності в питаннях профілактики і подолання синдрому професійного вигорання. В груповій роботі використовуються міні-лекції, групові дискусії, «мозковий штурм», рольові ігри. Нерідко такі групи отримують психотерапевтичну спрямованість, коли виникає потреба надання психотерапевтичної допомоги практичним психологам, які отримали особистісну травму під час роботи з дуже складними клієнтами, або травмуючими ситуаціями (наприклад, допомога психологу, який пережив спробу чи реалізацію суїциду клієнта). Учасники групи профілактики професійного вигорання нерідко приходять до висновку, що для того, щоб уникнути синдрому вигорання, практичний психолог повинен час від часу, але обов'язково оцінювати своє життя взагалі — чи живе він так, як йому хочеться. Якщо існує життя його не влаштовує, необхідно вирішити, що потрібно зробити для його позитивних змін. Тільки належним чином турбуючись про якість свого життя, можна залишитись ефективним психологом.

Висновки

Отже, теоретичний аналіз літератури та проведене емпіричне дослідження дають можливість зробити висновок про те, що професійна діяльність практичних психологів, які працюють у закладах освіти, сприяє формуванню у них синдрому професійного вигорання.

На підставі отриманих даних ми дістали переконливе підтвердження нашого припущення про те, що професійна діяльність практичного психолога може спричиняти негативні зміни в особистості фахівця на різних етапах професіоналізації. Про це свідчать виявлені прояви синдрому професійного вигорання у групі студентів, що здобувають психологічні знання, тобто знаходяться на ранньому етапі професіоналізації. Отримані результати ще раз переконливо доводять, що практичні психологи становлять «групу ризику» у сенсі деформуючого впливу професійної діяльності на особистість (у нашому випадку це синдром професійного вигорання). Тому існує необхідність у профілактиці формування даного синдрому у практичних психологів з метою запобігання їхніх особистісних та професійних деформацій. Роль профілактичного засобу і покликаний виконати психологічний супровід. На

наше глибоке переконання, подібний супровід необхідно розпочинати вже на старших курсах навчання студентів-психологів, тобто в навчальні плани підготовки фахівців у галузі практичної психології слід включати програму профілактики синдрому професійного вигорання.

ЛІТЕРАТУРА

1. Белова Д.Е. К проблеме психологического сопровождения самоопределения личности в профессии / Д.Е.Белова // Психология профессионально-образовательного пространства личности: сб. науч. статей. — Екатеринбург: Рос. гос. проф.-пед. ун-т, 2003. — С. 94–95.
2. Волянюк Н.Ю. Психологія професійного становлення тренера / Н.Ю.Волянюк. — Луцьк, 2006. — С. 323–333.
3. Ершова Н.Г. Психолого-педагогическое сопровождение формирования конкурентоспособности специалистов / Н.Г.Ершова. — Волгоград: ВЛПИФК, 2000. — С. 27–29.
4. Зеер Э.Ф. Психология профессий: учеб. пособие для студ. вузов. — 2-е изд. перераб., доп. / Э.Ф.Зеер. — М.: Академический проект, 2003. — 336 с.
5. Огородова Т.В. Психологическое сопровождение образовательного процесса в педагогических классах / Т.В.Огородова. — Ярославль: ИПК, ПиРРО, 2000. — 60 с.
6. Слободянюк І.А. Чи завжди повинен бути чоботар без чобіт? (про надання психологічної допомоги практичним психологам) / І.А.Слободянюк // Психолог. — 2003. — № 12 (60). — С. 1–2.
7. Слободянюк Л.У. Психологічні особливості синдрому психологічного вигорання практичних психологів на різних етапах професіоналізації / Л.У.Слободянюк // Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць. — Вип. 7 / Ред. кол.: В.В. Олійник (гол. ред.) та ін. — К.: Геопринт, 2008. — С. 305–313.
8. Технології роботи організаційних психологів: навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. Л.М.Карамушки. — К.: НІКОС, 2005. — С. 274–308.

В статье приводятся теоретико-экспериментальные данные о том, что профессиональная деятельность практического психолога может обуславливать негативные личностные изменения у специалиста на различных этапах профессионализации. Авторы обосновывают положение о необходимости разработки и внедрения программы профилактики и преодоления синдрома профессионального выгорания у практических психологов.

Ключевые слова: синдром профессионального выгорания, психологическая помощь.

The article devoted of problem burn-out of practical psychologists and the views of it's over-coming.

Key words: professional burn-out, psychologys help as facilitation