

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ
ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІЖНАРОДНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
УКРАЇНСЬКА АКАДЕМІЯ АКМЕОЛОГІЇ**

**СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ПРОФЕСІОНАЛА:
ПЕРСПЕКТИВИ Й РОЗВИТОК**

МАТЕРІАЛИ

VI Міжнародної науково-практичної конференції

24-25 березня 2017 року

Одеса
ОДУВС
2017

УДК 371.134
ББК 74.00
С76

Статті друкуються в авторському варіанті.
Оргкомітет дозволив собі лише скорочення
статей, які суттєво перевищували пропоновані обсяги

С76 **Становлення** особистості професіонала: перспективи й
розвиток : матеріали VI міжнар. наук.-практ. конф., м. Одеса, 24-
25 березня 2017 р. — Одеса : ОДУВС, 2017. — 128 с.

УДК 371.134
ББК 74.00

ОСОБЛИВОСТІ САМОДІАГНОСТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО «ВИГОРЯННЯ» ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

*Матиєнко Т. В.,
кандидат юридичних наук, доцент,
професор кафедри психології та педагогіки ОДУВС*

PROFESSIONAL FEATURES SELF-DIAGNOSIS "BURNOUT" AND WAYS TO OVERCOME

*Matienko T.,
PhD, Associate Professor,
Professor of Psychology and Education
Odessa State University of Internal Affairs*

Проблему попередження професійної деформації державного службовця потрібно розглядати як на загальнодержавному рівні, так і на особистісному. Більшість заходів щодо попередження професійної деформації державних службовців передбачають їх особисту участь. Державні службовці повинні, перш за все, самі позитивно впливати на соціально-психологічні явища, моральну атмосферу в установах, відповідним чином скеровувати свою поведінку та психічний стан для збереження особистого психічного і фізичного здоров'я.

Проблема збереження психічного здоров'я у професійній діяльності є актуальною, вона потребує комплексного дослідження. Вважається, що врегулювання психічного стану особи потребує не тільки гігієни тіла, а й психогігієни, самовиховання, чіткої життєвої позиції, чистоти помислів [1; 2]. Існує також думка, що шлях до психічного здоров'я – це шлях до інтегральної особистості, що не розривається внутрішніми конфліктами мотивів, сумнівів та зневіри в собі [2, с. 125]. Проте, недослідженим залишається питання збереження психічного здоров'я саме у державних службовців, перед якими сьогодні гостро постає проблема професійного «вигоряння».

В межах соціологічного дослідження «Рівень професійного «вигоряння» державних службовців» було досліджено думку респондентів щодо збереження їх психічного здоров'я у процесі професійної діяльності. Результати відповідей на запитання «На вашу думку, збереження Вашого психологічного здоров'я під час професійної діяльності залежить:» розподілились таким чином (рис. 1):

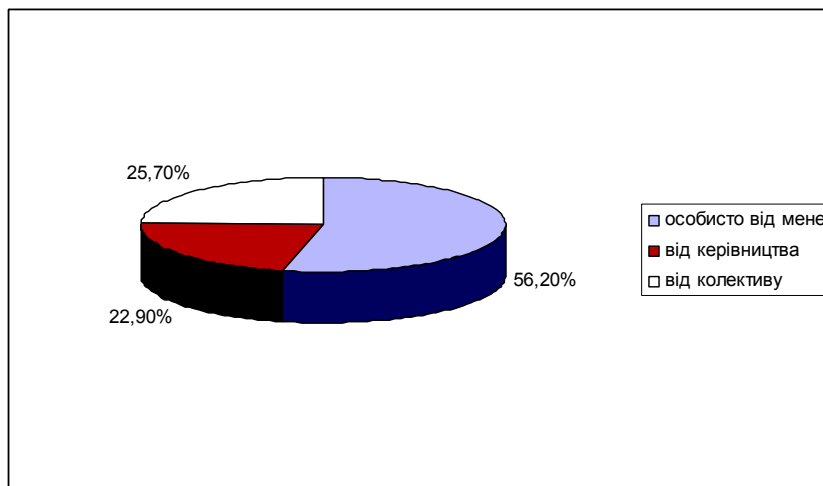


Рис. 1. Суб'єкти збереження психічного здоров'я державних службовців у процесі професійної діяльності

Отже, державні службовці цілком усвідомлюють, що збереження їхнього психічного здоров'я найбільшою мірою залежить від них самих. Проте, для ефективного запобігання розвитку професійного «вигорання» самого лише усвідомлення своєї ролі у цьому процесі замало. Необхідною є наявність певних знань та вмінь, щоб вчиняти вольові дії із превентивною метою щодо професійного «вигорання». У цьому контексті державний службовець повинен пізнавати себе: виявляти сильні та слабкі сторони свого характеру, вміти безпристрасно та адекватно оцінити реальний рівень своїх фізичних і психічних можливостей. Як суб'єкт та об'єкт попередження професійного «вигорання» державний службовець повинен вміти керувати ним. Це вимагає від особи тренувань власної психіки, розкриття її резервів та розвитку й удосконалення психічних процесів (пам'яті, уваги, уяви).

Для того, щоб попередити появу психічних розладів, граничних станів та захворюнь, державному службовцю необхідно формувати і розвивати в собі якості самодостатньої, цілісної, внутрішньогармонійної особистості, яка б активно пізнавала і удосконалювала себе і довкілля, могла оптимально та гармонійно організовувати свою діяльність, побут, відпочинок і міжособистісну взаємодію у сім'ї та колективі. Таку особистість К. Роджерс називав повноцінно функціонуючою та виділяв п'ять її особистісних характеристик: відкритість до переживання; екзистенціальний зразок життя; довіра; емпірична воля; креативність [7].

Важливу роль у попередженні процесу професійного «вигорання» державного службовця відіграє його вміння займатися самовихованням, у процесі якого він повинен виробляти у собі якості суб'єкта позитивного впливу на своє психічне здоров'я. Самовиховання виявляється у діях особистості, спрямованих на саму себе, на вироблення якостей, що відповідають її ідеалам, життєвій меті, вимогам до себе. Індивід починає працювати над собою, самовдосконалюватися завдяки власній діяльності, формуючи свій характер, волю, інші позитивні якості [5].

На нашу думку, саме завдяки добре організованому процесу самовиховання державний службовець здатний ефективно займатись самозбереженням, а отже здатний бути суб'єктом і об'єктом збереження свого психічного здоров'я.

Розглядаючи самовиховання як необхідну умову самозбереження особи, потрібно окремо розглянути таке поняття як «психічне самоуправління», під яким розуміємо свідомий вплив людини на її психічні явища (процеси, стани, властивості), діяльність, поведінку для підтримки (збереження) чи зміни характеру їх протікання (функціонування). Отже, держслужбовець повинен бути ще й суб'єктом самоуправління і саморегулювання, а в якості об'єкта у цьому разі мають виступати притаманні йому психічні явища, особиста діяльність чи поведінка. Процеси психічного самоуправління і саморегулювання обов'язково мають носити свідомий і цілеспрямований характер.

Проте, варто розмежовувати поняття «самоуправління» та «саморегулювання». Вони, як переконаємося далі, не ідентичні, а лише синонімічні категорії. Особливістю самоуправління є конкретизація мотивів поведінки і діяльності, постановка відповідних цілей, вибір шляхів (програм) їх досягнення [3, с. 123]. Самоуправління для суб'єкта – це вирішення питань, що і яким чином робити, щоб зберегти своє здоров'я. Специфікою саморегулювання є виконання того, що було намічено. Перехід від самоуправління до саморегулювання – перехід від замислу до реалізації його в життя.

Як вже зазначалось, формування психічного здоров'я потребує від людини самовиховання духовної сфери та активної життєвої позиції. Для того, щоб здорове тіло і здоровий дух, за античним принципом, досягли гармонії, необхідно приділяти особливу увагу і першому, і другому, терпляче і регулярно працюючи над собою. Варто вміти керувати своїм психічним здоров'ям [6]. Це передбачає тренування своєї психіки, розкриття та розвиток її резервів, удосконалення психічних процесів, виховання в собі вольових якостей, дисципліни розуму і почуттів. Державний службовець повинен навчитися активного, усвідомленого психічного саморегулювання, чітко розуміти його цілі і характер впливу, оволодіти його технікою як невід'ємним компонентом культури поведінки. Державний службовець повинен вірити в свої сили, свої можливості і вміти ними розпоряджатися.

При розгляді самозбереження державного службовця потрібно окремо звернути увагу на вміння останнього організувати власну поведінку та міжособистісні взаємини таким чином, щоб вони не тільки не становили загрози психічному здоров'ю, а й сприяли би його оновленню. Особливо це стосується поведінки держслужбовця в колек-

тиві, де потрібно створювати сприятливий, але різний за сутністю, соціально-психологічний клімат. Адже несприятливі прояви останнього породжують негативні емоції у тих, хто оточує індивіда. Кожна негативна емоція може бути згубною, якщо повністю заволодіє поведінкою людини, керуватиме нею [4]. Саме тому необхідно, щоб кожен державний службовець розвивав у собі саногенне мислення, яке сприяє подоланню негативних емоцій і забезпечує самозбереження особистості. Державний службовець не зможе стати суб'єктом попередження професійного «вигорання», якщо не навчиться керувати своїм внутрішнім станом, власними емоціями та думками. Саногенне мислення має базуватися на внутрішніх цілях індивіда, орієнтуватися на досягнення більш повної інтеграції уявлення державного службовця про себе, про суб'єктивні чинники своєї поведінки та діяльності. Воно потребує значного особистісного напруження, оскільки реалізується не як мимовільний процес, а як довільне, свідоме мислення, що потребує певної організації та попереднього навчання й виховання.

Загалом ступінь активності власних зусиль державного службовця, спрямованих на подолання життєвих труднощів, почуття особистої відповідальності пов'язане з вірою в успішне майбутнє. Актуального значення вони набувають в процесі соціальної адаптації до умов державної служби, у розвитку спроможності гнучко адаптуватися до різних суспільних змін. Ці характеристики часто є визначальними в соціально-психологічних реакціях на значущі події життя і здебільшого можуть суттєво впливати на процес соціальної регуляції поведінки.

З огляду на це, державний службовець для попередження власного професійного «вигорання» повинен:

1) *знати*: про своє психічне здоров'я, розуміти його роль для життєдіяльності та ефективного виконання службових обов'язків; основні фактори негативного чи позитивного впливу на психіку людини; види психогієни та специфічних засобів впливу на себе;

2) *вміти* контролювати свої почуття та психічні стани в процесі виконання функцій держави; використовувати оптимальні для себе методи саморегуляції;

3) *дотримуватися* здорового способу життя і свідомо реалізовувати програму поведінки самозбереження: уникати несприятливих умов життєдіяльності; займатися спортом; організовувати відпочинок; запобігати деструктивним стосункам у колективі та у сім'ї; не допускати фізичного, морального і психічного перевантаження.

Проте, реалізувати ці поради на практиці складно через специфіку управлінської діяльності в органах державної влади: державний службовець суттєво обмежений у вільному часі. З огляду на це, пропонуємо виконувати вправи, які не вимагають багато часу. Наприклад, ефективними, за В. Панкратовим, можуть бути такі вправи як «Розчнення почуття образи», «Подолання роздратування», «Подолання почуття приниження»

Попередження процесу професійного «вигорання» вимагає від державного службовця рішучих дій і, перш за все, непокори життєвим обставинам, свідомого прояву турботи про своє душевне благополуччя і навчання цьому свого оточення. Державний службовець повинен вміти ефективно використовувати власний інтелект, творчість, увесь особистісний потенціал для розв'язання власних життєвих проблем і, для психічного самооздоровлення та оздоровлення підлеглих.

Отже, більшість заходів щодо попередження професійної деформації не досягнуть мети, якщо до них не долучатимуться самі державні службовці. Вони повинні, перш за все, позитивно впливати на навколишні психічні явища, процеси, стани, свою поведінку (властивості) та діяльність для збереження особистого психічного і, відповідно, фізичного здоров'я.

Державний службовець не зможе стати суб'єктом попередження професійного «вигорання», якщо не навчиться керувати своїм внутрішнім станом, власними емоціями та думками. Оптимістичне мислення має базуватися на внутрішніх цілях особистості, орієнтуватися на досягнення більш повної інтеграції уявлення державного службовця про себе, про суб'єктивні чинники своєї поведінки та діяльності. Воно потребує значної особистісної напруженості, оскільки реалізується не як мимовільний процес, а як довільне, свідоме мислення, що потребує певної організації та попереднього навчання й виховання.

Література:

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань: КГУ, 1987. – 261 с.
2. Андрос М.Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл / М.Є. Андрос // Освіта і управління. – 1998. – Т. 2. – №2. – С. 63 – 69.
3. Андросюк В.Г. Професійна психологія в органах внутрішніх справ. Загальна частина: Курс лекцій / В.Г. Андросюк, Л.І. Казміренко, В.С. Медведєв. – К.: УАВС, 1995. – 218 с.
4. Анохін П.К. Принципиальные вопросы общей теории функциональной системы / П.К. Анохін // Принципы системной организации функций. – М.: Наука, 1973. – 256 с.
5. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: в 2-х т. / А.Н. Леонтьев. – Т. I. – М.: Педагогика, 1983. – 392 с.
6. Потапчук Є.М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: Монографія / Є.М. Потапчук. – Хмельницький: Вид-во Національної академії Державної прикордонної служби України, 2004. – 323 с.
7. Роджерс Э. Коммуникации в организациях / Э. Роджерс. – М.: Экономика, 1980. – 347 с.

Юрченко-Шеховцова Т. І., Кудерміна О. І. ОСОБИСТОСТІ ПОЛІЦЕЙСЬКОГО-ПРОФЕСІОНАЛА Yurchenko-Shekhovtsova T., Kudermana H. DEVELOPED LEGAL CONSCIOUSNESS - THE KEY OF PERSONALITY, PROFESSIONAL POLICE	23
Каразоглю (Геділ) Фатьма ПОГЛЯДИ ВЧЕНИХ НА ПРОБЛЕМУ ПОЛІКУЛЬТУРНОГО ВИХОВАННЯ Karazohlyu (Hedil) Fatma SCIENTISTS VIEWS ON THE PROBLEM MULTICULTURAL EDUCATION.....	25
Коваленко О. П., Плачинда Т. С. МОДЕЛЮВАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ АВІАЦІЙНИХ ФАХІВЦІВ Kovalenko O., Plachinda T. S. MODELING OF EDUCATIONAL AND PRACTICAL ACTIVITIES IN THE TRAINING OF FUTURE AVIATION PROFESSIONALS	27
Супрун Д. М. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ПСИХОЛОГІВ Suprun D. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS OF PROFESSIONAL TRAINING OF PSYCHOLOGISTS	28
Постоян Т. Г., Сун Хаобин, ПРОФЕСІОНАЛЬНА КУЛЬТУРА МЕНЕДЖЕРА ОБРАЗОВАНИЯ: ПОНЯТТИЙНИЙ АСПЕКТ Postoyan T. G., Song Haobin PROFESSIONAL QUALITY OF AN EDUCATION MANAGER: CONCEPTUAL ASPECT	30
Стрельбицька С. М. МЕДІАЦІЯ В ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ МАЙБУТНЬОГО СОЦІАЛЬНОГО ПРАЦІВНИКА Strelbitskaya S. M. MEDIATION IN THE PROFESSIONAL ACTIVITY OF THE FUTURE SOCIAL WORKER	31
Стасевич К. В., Плачинда Т. С. ПРОФЕСІЙНЕ СТАНОВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З АВІАЦІЙНОЇ БЕЗПЕКИ ЯК ЗАПОРУКА ЯКІСНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ КУРСАНТІВ Stasevich K. V., Plachinda T.S. PROFESSIONAL EXPERTS OF FUTURE AVIATION SECURITY AS A GUARANTEE OF QUALITY TRAINING OF CADETS	32
Rostomova L. MOTIVATION AND COMMUNICATIVE APPROACH OF TEACHING FOREIGN LANGUAGE FUTURE LAW ENFORCERS	33
Москалюк О. І., ДІАЛОГІЧНЕ СПІЛКУВАННЯ ЯК НЕВІД'ЄМНА СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СОЦІАЛЬНОЇ СФЕРИ Moskaliuk O., DIALOGIC COMMUNICATION AS AN INTEGRAL PART OF TRAINING FUTURE EXPERTS OF SOCIAL SPHERE.....	35
Матієнко Т. В. ОСОБЛИВОСТІ САМОДІАГНОСТИКИ ПРОФЕСІЙНОГО «ВИГОРЯННЯ» ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ Matienko T. PROFESSIONAL FEATURES SELF-DIAGNOSIS "BURNOUT" AND WAYS TO OVERCOME.....	36
Лопатинська І. С. ОСОБЛИВОСТІ ТЮТОРСЬКОГО СУПРОВОДУ СТУДЕНТІВ ЮРИДИЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ Lopatynska I. FEATURES TUTOR SUPPORT LAW STUDENTS	39