

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАПОБІГАННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Мастіста Л. О.

студентка 3(5) курсу ОР бакалавр,
спеціальність 053 «Психологія» ФПСР

Керівник: Псядло Е. М.

доктор біологічних наук, професор, керівник кафедри
практичної та клінічної психології; ФПСР

Актуальність дослідження. Сьогоднішні події в нашій країні зумовлюють швидке зростання потреби у наших громадян в психологічній допомозі та професійних психологічних послугах. А відтак, професія психолога є в центрі уваги здобувачів вищої освіти, адже послуг професійного психолога потребують всі сфери життя людини та суспільної діяльності.

Вимоги до якості підготовки професійних психологів у вищих навчальних закладах пов'язані, в першу чергу, зі здоровим психічним, фізичним та психологічним станом і професійно важливими якостями особистості фахівця - психолога. Вищевикладене доводить необхідність попередження такого поширеного феномену як синдром емоційного вигорання. Адже професія психолога - одна з багатьох професій в сфері "людина - людина", яка наражає на небезпеку емоційно згоріти. В стані ж емоційного вигорання психолог не здатен надавати повноцінну кваліфіковану допомогу іншим людям.

Метою дослідження дослідити теоретично та емпірично синдром емоційного вигорання особистості і особливості та психологічні чинники його запобігання у студентів - майбутніх психологів.

Гіпотеза дослідження: рівень прояву синдрому

емоційного вигорання нижче у особистостей з високим рівнем оптимізму та активності, і низьким рівнем особистісної тривожності.

Об'єкт дослідження: синдром емоційного вигорання особистості.

Предмет дослідження: психологічні чинники запобігання виникнення синдрому емоційного вигорання у майбутніх психологів.

Задачі роботи:

1. Проаналізувати теоретичні підходи та історичний ракурс проблеми дослідження емоційного вигорання.

2. Дослідити вивчення проблеми синдрому емоційного вигорання та психологічних чинників його запобігання у студентів - майбутніх психологів.

3. Підібрати психологічні методики методики та провести дослідження

4. Провести практичне дослідження і проаналізувати отримані результати дослідження.

В процесі роботи використані такі **методи дослідження:**

- теоретичні: аналіз, синтез інформації, яка стосується даної теми, теоретичний аналіз психологічних джерел, порівняння та співставлення;

- емпіричні: спостереження, узагальнення вихідного дослідного матеріалу для більш детального ознайомлення з даною проблемою та виведення висновків.

Використано наступні методики дослідження:

1. Тест діагностики емоційного вигорання В.В. Бойко.

2. Методика діагностики тривожності Спілбергера-Ханіна.

3. Математичні статистичні методи обробки результатів дослідження.

Практичне значення: результати даного дослідження можуть бути використані як матеріали до лекцій,

практичних занять та тренінгів по вивченню та упередженню емоційного вигорання.

Синдром емоційного вигорання майбутніх психологів - це процес, який проявляється в емоційному виснаженні, характеризується виникненням негативних установок по відношенню до себе, оточуючих, та до майбутньої діяльності.

Синдром емоційного вигорання - це стан, що характеризується емоційним виснаженням, деперсоналізацією та редукцією особистісних досягнень та має ряд ознак: відчуття подавленості, зниження настрою та апатія, висока втомлюваність та відсутність змоги концентруватись на задачах, почуття неповноцінності, негативізм колег та клієнтів, відсутність бажання та сенсу в розвагах та хобі.

Синдром емоційного вигорання, як і стрес, має три фази: напруження, резистенції, виснаження.

Специфіка навчальної та професійної діяльності психолога через вплив зовнішніх та внутрішніх чинників може впливати на виникнення синдрому емоційного вигорання.

До зовнішніх факторів можемо віднести: напружений темп і графік діяльності, понаднормові навантаження, відсутність заохочень та винагород, неможливість занурення в робочий чи навчальний процес через зовнішнє відволікання, несприятлива та конфліктна атмосфера в робочому та учбовому просторі - тобто - умови праці та навчання, те, як організована діяльність. Зовнішні умови мають вирішальне значення, коли є передумови для вигорання: внутрішні фактори.

Внутрішні фактори - особливості характеру, установки, переконання, які впливають на прийняття особистістю своїх рішень. Це також можуть бути такі психологічні феномени, як: гіпервідповідальність,

перфекціонізм, надцінність професійної чи навчальної діяльності за рахунок інших сфер життя, мотиваційні проблеми та конфлікти.

На основі теоретичного аналізу можемо зробити висновок про вплив на розвиток емоційного вигорання індивідуально - психологічних особливостей особистості. Мова йде про: відсутність емоційної стійкості, локус контролю, наявність акцентуйованих рис характеру, особистісна витривалість, контрольованість емоційного стану.

Емоційне вигорання торкається також і особистісних властивостей та якостей. В професіях, тісно пов'язаних зі взаємодією з людьми, особистісні властивості та якості відіграють вирішальну роль.

Запобігання емоційному вигоранню є надзвичайно важливим для майбутніх психологів, оскільки їх професія пов'язана з інтенсивною емоційною взаємодією та високим рівнем стресу. Рекомендації та шляхи вирішення, які базуються на психологічній літературі, можуть допомогти зменшити ризик вигорання і забезпечити здоровий професійний розвиток.

Висновки. Отже, можемо визначити, що емоційне вигорання спричиняє невідповідність між надмірними вимогами та тиском в навчально професійній діяльності, з якими стикається особистість та її внутрішньоособистісними ресурсами. Синдром емоційного вигорання особистості може виникнути не лише у зв'язку з навчальною чи професійною діяльністю, а й в інших сферах життя людини, в тому числі в сім'ї та стосунках з близькими.

Література

1. Кокун О. М. Психологія професійного ставлення сучасного фахівця: монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт.

агентство», 2012. 200 с.

2. Міщенко М. Н. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 236 с.

3. Морочило Н. М. Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету. Вісник студентського наукового товариства ДНУ ім. В. Стуса. 2020. № 12. Т.1. С.237 - 241.