

Міщенко М.С.

*аспірант Уманського державного педагогічного
Університету імені Павла Тичини*

**Методологічні принципи та методи емпіричного дослідження синдрому
емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів.**

У статті розглянуто принципи вивчення синдрому емоційного вигорання: принцип детермінізму, принцип розвитку, принцип системності, принцип психофізичної єдності, принцип єдності свідомості і діяльності. Розкрито методи емпіричного дослідження синдрому емоційного вигорання. Проаналізовано вплив емоційного вигорання на професійну діяльність практичного психолога.

Ключові слова: емоційне вигорання, практичний психолог, принцип, метод.

В статье рассмотрены принципы изучения синдрома эмоционального выгорания: принцип детерминизма, принцип развития, принцип системности, принцип психофизического единства, принцип единства сознания и деятельности. Раскрыты методы эмпирического исследования синдрома эмоционального выгорания. Проанализировано влияние эмоционального выгорания на профессиональную деятельность психолога.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, практический психолог, принцип, метод.

The article deals with the study of the principles of emotional burnout syndrome: the principle of determinism, the principle of development, the principle of consistency, the principle of mind-body unity, the principle of unity of consciousness and activity. Empirical research methods revealed a syndrome of emotional burnout. The influence of emotional burnout in professional activities of practical psychology.

Keywords: emotional burnout, psychologists, principles, methods.

Актуальність статті. Дія численних емоційних факторів (як об'єктивних, так і суб'єктивних) викликає наростаюче почуття незадоволеності, погіршення самопочуття і настрою, накопичення втоми, фізіологічних показників, які

характеризують напруженість роботи, що веде до професійних криз, виснаження і вигорання. Результатом цих процесів є зниження ефективності професійної діяльності практичних психологів, вони перестають справлятися зі своїми обов'язками, втрачають творчий настрій щодо предмета та продукту своєї праці, деформують свої професійні відносини, ролі та комунікації.

Постановка проблеми. Дослідження емоційного вигорання психолога є важливим як з теоретичної, так і з практичної точки зору. Гострота проблеми емоційного вигорання допомагаючим типам професіям, недостатність досліджень, викликає необхідність вивчення такого явище як емоційне вигорання, і пов'язаних з ним психоемоційних та психосоматичних станів особистості. Досить актуальною, логічною і обгрунтованою є підбір психодіагностичних і розробка психокорекційних методів роботи з емоційним вигоранням, що базується на сучасному знанні принципів, прийомів і методів психології та психотерапії, які спрямовані на профілактику та корекцію порушень особистісної, емоційної та соціальної сфери індивіда.

Метою статті є проаналізувати методологічні принципи та методи емпіричного дослідження синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів.

Виклад основного матеріалу. Методологія – це система принципів організації теоретичної і практичної діяльності, система правил і нормативів пізнання і способів побудови теорії.

На основі загальних методологічних принципів будується будь-яке психологічне дослідження. Виходячи з методологічних принципів і конкретних завдань тих чи інших особливостей, визначається стратегія, спільний шлях психологічного дослідження.

Л.С. Виготський зазначав, що вища методологія управляє роботою кожного елемента «організму» науки, кожним рухом думки з добування і поясненню фактів [2, с.216].

Розглянемо основні принципи вивчення синдрому емоційного вигорання.

Принцип детермінізму був запропонований С. Л. Рубінштейном у формулюванні «зовнішне через внутрішнє» (тобто зовнішні причини впливають на людину, лише заломлюючись крізь внутрішні умови) [1, с.136].

Він свідчить про те, що у кожного явища є причина. Для дослідження можна відзначити, принаймні, два наслідки. По-перше, якщо причина є, її можна знайти. По-друге, це вказує на пріоритет пошуку причини порівняно, наприклад, з описом явища: друге служить засобом для першого. У нашому дослідженні, незважаючи на складність і неоднозначність причинно-наслідкових зв'язків, все ж можна позначити сам синдром емоційного вигорання як наслідок, а коло явищ, в якому ми будемо шукати його причини – особливості особистості студента. При цьому, звичайно, маються на увазі не окремі ізольовані особистісні риси, а їх комплекси. Складність же детермінації полягає в тому, що особливості особистості будуть, з одного боку, розглядатися нами як причини, що визначають перебіг процесу емоційного вигорання та його характеристики, а з іншого, вони не є раз і назавжди даними. Так що зазначена нами детерміністська картина досить умовна, і ми будемо дотримуватися її лише тому, що повномасштабне вивчення явища у всій його причинно-наслідковій складності вимагає невизначено довгого часу проведення дослідження. І ще це вказує на обов'язковість для нашого дослідження застосування ще одного фундаментального загальнонаукового пізнання – принципу розвитку.

Під розвитком слід розуміти зміну феноменів у певному напрямку. Керуватися принципом розвитку означає розглядати об'єкти, які розвиваються, а не перебувають у статичній позиції, і з'ясовувати закономірності цього розвитку. У теоретичній частині даної роботи принцип розвитку застосовувався, зокрема, при розгляді феномена адаптації, в динамічних моделях синдрому емоційного вигорання.

Застосування принципу системності в дослідженні полягає в тому, що в кожному конкретному факті вбачається роль останнього в утриманні рівноваги всієї системи. Системний підхід – напрям методології досліджень, який полягає

в дослідженні об'єкта як цілісної множини елементів в сукупності відношень і зв'язків між ними, тобто розгляд об'єкта як системи. Наприклад, адекватно зрозуміти і вивчати психологічний захист можна тільки виходячи з його ролі в захисті всієї психіки від перевантажень. Якщо ж його розглядати тільки як усунення одного стресового фактора, побудовані на цьому дослідження не дадуть нічого корисного. Саме тому ми підкреслюємо важливість розуміння синдрому емоційного вигорання як адаптаційної реакції, а не чогось однозначно шкідливого і небажаного.

Розуміння системи як комплексу елементів, що знаходяться у взаємодії, дозволяє більш чітко структурувати компоненти, які складають синдром емоційного вигорання:

- Цілісність, яка дозволяє розглядати систему одночасно і як єдине ціле, і як підсистему вище стоячих рівнів.
- Ієрархічність побудови, тобто наявність множини (принаймні двох) елементів, які базуються на основі підпорядкування елементів нижчого рівня елементам вищого рівня. Реалізація цього принципу добре видна на прикладі будь-якої конкретної організації, яка являє собою взаємодію двох підсистем: керуючої і керованої. Одна підпорядковується іншій.
- Структуризація, яка дозволяє аналізувати елементи системи і їх взаємозв'язки в рамках конкретної організаційної структури. Як правило, процес функціонування системи обумовлений не стільки властивостями її окремих елементів, скільки властивостями самої структури.
- Множинність, яка дозволяє використовувати множину кібернетичних, економічних і математичних моделей для опису окремих елементів і системи в цілому.
- Системність – властивість об'єкта володіти всіма ознаками системи.

Принцип психофізичної єдності заснований на уявленні про те, що нервова система є матеріальним субстратом психіки і багато в чому визначає її. Вірно і зворотне: фізіологічні процеси нервової системи також залежать від процесів психічних. У нашому дослідженні цей принцип відображений,

насамперед, у змісті опитувальників вигорання, в тому, що поряд з чисто психологічними симптомами розглядаються і фізіологічні.

Принцип єдності свідомості і діяльності означає, що будь-яка поведінка не може бути розглянута лише як зовнішнє або тільки як внутрішнє. За одними і тими ж зовнішніми вчинками може ховатися різний внутрішній зміст, і навпаки. Звідси випливає більш прикладний принцип вивчення психіки і свідомості в єдності внутрішніх і зовнішніх проявів. Для об'єктивного вивчення нам доступно тільки зовнішнє – поведінка. За поведінкою завжди стоїть внутрішній психічний зміст.

Для забезпечення об'єктивного дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання майбутніх практичних психологів було використано наступні методи:

- 1) системно-структурний метод;
- 2) метод теоретичного аналізу та узагальнення наукових першоджерел з досліджуваної проблематики;
- 3) метод наукового спостереження;
- 4) метод психолого-діагностичного обстеження;
- 5) метод математичної статистики.

1. Системно-структурний метод. Метод, заснований на принципі системного підходу, що складається з декількох етапів: уточнення того, який науковий феномен береться для аналізу як ціле; виявлення якомога більшої кількості елементів цілого; групування елементів у необхідне і достатнє число підструктур та узгодження їх з наявними науковими теоріями; установлення різних зв'язків і відносин між елементами, підструктурами і цілим.

2. Метод теоретичного аналізу та узагальнення наукових першоджерел з досліджуваної проблематики. Даний метод направлений на аналіз наукових першоджерел і використовується з метою отримання вихідних даних для різнобічного дослідження проблеми емоційного вигорання майбутніх практичних психологів. З даної проблематики нами проаналізовано достатню кількість наукових джерел, що дозволяють уявити рівень розробленості теми.

Даний метод використовувався нами на всіх етапах дослідження. Порівняння та аналіз результатів досліджень вітчизняних і зарубіжних авторів, а також власні наукові розробки, дозволили оцінити стан опрацьованості досліджуваної проблеми, розробити основний алгоритм власної діагностичної роботи і визначити діагностичний комплекс.

3. Метод наукового спостереження. Використання даного методу дозволило додатково досліджувати значущі прояви особистості, а саме: особливості вербальних і невербальних реакцій або спонтанних коментарів під час психодіагностичного обстеження та ознайомлення з результатами тестування, інші можливі специфічні поведінкові реакції. Оскільки метод наукового спостереження завжди характеризується деякою суб'єктивністю і може створювати певну установку для інтерпретації того чи іншого наукового факту, науковий контроль за результатами спостереження здійснювався з боку інших методів, зокрема, методу психолого-діагностичного обстеження.

4. Метод психолого-діагностичного обстеження. Основною метою даного методу було дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання майбутніх практичних психологів, встановлення основних складових компонентів даного явища і співвідношення між ними. Цей метод включає ряд психодіагностичних методик, спрямованих на дослідження основних структурних компонентів емоційного вигорання майбутніх практичних психологів.

5. Метод математичної статистики. Дозволяє обчислювати так звані елементарні математичні статистики, що характеризують вибірковий розподіл даних, наприклад, вибіркоче середнє. Математичні методи обробки даних використовують математичні прийоми, формули, способи якісних розрахунків, за допомогою яких показники, отримані в ході експерименту, можна узагальнювати, приводити в систему, виявляючи приховані в них закономірності.

Статистико-математичні методи застосовуються при обробці матеріалів психологічних досліджень для того, щоб витягувати з тих кількісних даних, які

отримані в експериментах, при опиті і спостереженнях, можлива більше корисної інформації. Зокрема, в обробці даних, що отримуються при випробуваннях по психологічній діагностиці, це буде інформація про індивідуально-психологічні особливості випробовуваних [3, с.122].

Висновок. Таким чином, методологічну основу дослідження становлять розроблені в психології принципи детермінації психічних явищ, єдності психіки і діяльності, системності, психофізичної єдності, розвитку (О.М. Леонтьєв, Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, Г.С. Костюк та інші). Методи наукових досліджень – це ті прийоми та засоби, за допомогою яких вчені отримують достовірні відомості, що використовуються далі для побудови наукових теорій та вироблення практичних рекомендацій.

Література:

1. Варій М. Й. Загальна психологія. Навчальний посібник / 2-ге видан., випр. і доп. – К.: «Центр учбової літератури», 2007. – 968 с.
2. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. История и теория психологии / А.В. Петровской, М.Г. Ярошевский. – Ростов-на-Дону: Издательство «Феникс», 1996. – 416 с.
3. Сидоренко Є.В., Методи математичної обробки в психології / Є.В. Сидоренко.– М.: Мова, 2006. – 350 с.