

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

МІЩЕНКО МАРИНА СЕРГІЇВНА

УДК 371.134:159

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ЗАПОБІГАННЯ СИНДРОМУ
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ
ПСИХОЛОГІВ**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Київ – 2016

Дисертацією є рукопис

Робота виконана на кафедрі психології Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини

Науковий керівник: кандидат психологічних наук
Вахоцька Ірина Олександрівна,
Уманський державний педагогічний
університет імені Павла Тичини,
доцент кафедри психології

Офіційні опоненти: доктор психологічних наук, професор
Шевченко Наталія Федорівна,
Запорізький національний університет,
завідувач кафедри педагогіки та
психології освітньої діяльності;

кандидат психологічних наук
Грицук Оксана Вікторівна,
Горлівський інститут іноземних мов
ДВНЗ «Донбаський державний
педагогічний університет», доцент
кафедри англійської філології,
перекладу та психології

Захист відбудеться «13» червня 2016 року о 14.00 годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.001.26 Київського національного університету імені Тараса Шевченка за адресою: 03187, м. Київ, проспект Академіка Глушкова, 2а.

З дисертацією можна ознайомитись у Науковій бібліотеці імені М. Максимовича Київського національного університету імені Тараса Шевченка за адресою: 01033, м. Київ, вул. Володимирська, 58.

Автореферат розісланий «12» травня 2016 р.

Вчений секретар
спеціалізованої вченої ради

Траверсе Т. М.

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. Система вищої освіти висуває нові вимоги до підготовки майбутніх практичних психологів, що зумовлює появу суперечностей у сфері професійної самореалізації. Для майбутніх фахівців важливо не тільки здобути знання, вміння та навички, але навчитися долати проблеми, які виникають внаслідок впливу професійної діяльності на особистість. Зокрема, під час роботи у невизначених, кризових ситуаціях, що є основою навчально-професійної діяльності з надання волонтерської психологічної допомоги сім'ям загиблих, учасникам антитерористичної операції, переселенцям, особам, які постраждали внаслідок бойових дій та перебувають у складних життєвих обставинах. Про це йдеться у численних нормативних документах, таких як: п. 2.2 рішення колегії МОН України «Про стан та проблеми надання психологічної допомоги суб'єктам освіти в умовах антитерористичної операції на Сході країни» (протокол № 3/3-3 від 26. 03. 2015 р.); лист МОН України «Про навчальну програму та спецкурс для підвищення кваліфікації практичних психологів і соціальних педагогів з проблеми «Навички кризового консультування та розвиток психосоціальної стійкості до стресу у дітей» (від 09. 06. 2015 р. № 1/9-284) та ін.

Важливим результатом при долученні студентів до практичної сфери є їх психологічна готовність до здійснення майбутньої професійної діяльності. Проте дослідники констатують тенденцію до зниження її рівня при здійсненні професійної кар'єри (Н. Шеленкова); кризу четвертого року навчання (О. Чуйко); виникнення переживання «внутрішнього смислового конфлікту» (Н. Шевченко) тощо. Внаслідок цих та інших передумов виникає синдром емоційного вигорання (далі – СЕВ), який розвивається у ситуаціях інтенсивної професійної взаємодії, що потребує подальшого дослідження та аналізу.

Найбільш розробленими аспектами проблеми СЕВ є: дослідження його сутності й структури (С. Максименко, Л. Карамушка, Дж. Фрейденбергер, Х. Маслач, М. Баріш, С. Кахілі, В. Шауфелі, Х. Сиксма, В. Дудяк); розробка психодіагностичного інструментарію (В. Бойко, Н. Водоп'янова, О. Рукавішніков) та засобів профілактики й корекції (К. Лаврова, Є. Ільїн, М. Авраменко, М. Борисова, А. Василенко, М. Воронцова, Н. Грисенко, А. Дербеньова, О. Котова, В. Кустова, К. Малишева, С. Мілованова, Н. Назарук, Т. Скорик, Л. Тищук, О. Хайрулін, Я. Чаплак); з'ясування детермінант його розвитку (В. Орел, Т. Зайчикова, М. Борисова, Л. Матвієнко, О. Чуйко, Ю. Жогно, А. Дроздова, Н. Булатевич, М. Горохова, Т. Груба, Л. Леженіна, Н. Чепелева) та особливостей динаміки (О. Грицук); особливостей взаємозв'язку з внутрішніми суперечностями психіки, особистісними проблемами суб'єкта (Т. Яценко) та ін. Дослідники наголошують на тому, що СЕВ призводить до таких негативних наслідків, як погіршення психічного та фізичного здоров'я, зниження ефективності

професійної діяльності, розвиток негативних установок стосовно колег і клієнтів.

Відповідно до теми дослідження суттєве значення мають праці, в яких висвітлюються проблеми професійного становлення практичних психологів (О. Кокун, Н. Шевченко, Н. Шеленкова, Л. Помиткіна, Т. Титаренко); специфіка їх професійної діяльності (Н. Пов'якель, В. Панок); емоційної стійкості студентів-психологів (К. Пилипенко).

Проте у вітчизняній науковій літературі не висвітлено особливості професійної діяльності майбутніх практичних психологів в умовах кризових ситуацій та їх вплив на формування зазначеного феномену. Недостатня розробленість проблеми чинників запобігання СЕВ зумовила вибір теми дисертаційного дослідження: «Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів».

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційна робота виконана в межах науково-дослідної теми Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини «Становлення особистості студентів практичних психологів у процесі формування їх готовності до майбутньої професійної діяльності» (номер державної реєстрації 0113U000328), є складовою наукової теми кафедри психології «Психологічні аспекти формування творчої особистості вчителя, студента, учня» (номер державної реєстрації 0111U007546).

Тему дисертаційного дослідження затверджено на засіданні Вченої ради Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (протокол № 4 від 21.09.2011 р.) та узгоджено у Міжвідомчій раді з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології НАПН України (протокол № 2 від 28.02.2012 р.).

Мета дослідження – з'ясувати чинники запобігання формування СЕВ у майбутніх практичних психологів у кризових ситуаціях; розробити та апробувати програму його психокорекції.

Відповідно до мети визначено такі **завдання** дослідження:

- 1) на основі аналізу наукових психолого-педагогічних джерел визначити стан розроблення досліджуваної проблеми та уточнити зміст поняття «емоційне вигорання майбутніх практичних психологів»;
- 2) з'ясувати особливості залежності рівня прояву СЕВ від індивідуально-психологічних характеристик майбутніх практичних психологів та виокремити психологічні чинники запобігання його появи;
- 3) визначити механізми психологічного захисту особистості як умови запобігання СЕВ у студентів при долученні їх до практичної діяльності;
- 4) розробити та апробувати програму психокорекції СЕВ.

Об'єкт дослідження – синдром емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів.

Предмет дослідження – психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів.

Відповідно до визначених завдань у роботі використано такі **методи дослідження**: *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння, класифікація, узагальнення та систематизація теоретичних засад досліджуваної проблеми; *емпіричні* – експеримент (констатувальний – для визначення рівня сформованості СЕВ у процесі практичної діяльності; формувальний – для перевірки ефективності запропонованої програми подолання та профілактики СЕВ). Психодіагностичні методики: «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко), «Визначення психічного «вигорання» (О. Рукавішніков), «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина–людина», «Комбінований особистісний опитувальник» (Г. Леєвик), «Опитувальник індексу життєвого стилю» (Плутчик–Келерман–Конте). Методи *статистичної обробки даних* – дисперсійний, кореляційний, регресійний аналіз, t-критерій Стюдента (для встановлення вірогідності результатів дослідження).

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає у тому, що *вперше*:

- обґрунтовано специфіку емоційного вигорання у майбутній професійній діяльності в кризових ситуаціях;

- виокремлено психологічні чинники запобігання формуванню СЕВ у майбутніх практичних психологів (раціоналізація, гіперкомпенсація, відкритість у спілкуванні, пластичність, екстравертованість, задоволеність роботою, розслабленість, низька тривожність, впевненість у собі);

- *уточнено і конкретизовано* зміст поняття «емоційне вигорання майбутніх практичних психологів»;

- *виявлено* та емпірично перевірено залежність рівня прояву СЕВ від індивідуально-психологічних особливостей практичного психолога (замкненість у спілкуванні, незадоволеність роботою, тривожність, напруженість, ригідність, невпевненість у собі, інтровертованість);

- *розроблено та апробовано* програму психокорекції СЕВ у майбутніх практичних психологів;

- *подальшого розвитку* набуло вивчення психологічних чинників запобігання СЕВ у майбутніх практичних психологів, оволодіння засобами його подолання в процесі навчання студентів у ВНЗ.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у тому, що вони можуть бути використані в процесі викладання навчальних дисциплін «Психологія особистості», «Психологія праці», «Конфліктологія», «Психологія управління», «Методика роботи практичного психолога»; у сприянні оптимізації процесу професійної підготовки майбутніх психологів під час їхнього навчання у ВНЗ та поступовому формуванню у них емоційної стійкості при долученні до практичної діяльності.

Результати дослідження **впроваджено** у навчальний процес Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини (довідка № 1254/01 від 13. 05. 2015 р.), Східноєвропейського національного

університету імені Лесі Українки (довідка № 03-29/02/1083 від 03.04.2015 р.), Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка (довідка № 134-н від 09.06.2015 р.) та Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського (довідка № 27.2/878 від 12.06.2015 р.).

Апробація результатів дисертації. Результати дисертаційного дослідження були представлені на Міжнародній науково-практичній конференції «Тенденції розвитку вищої освіти в Україні: європейський вектор» (Ялта, 2012), II Міжнародній науково-практичній конференції «Соціальна політика: концепції, технології, перспективи» (Київ, 2013), Міжнародній науково-практичній конференції «Педагогіка і психологія: сучасні тенденції та чинники розвитку» (Одеса, 2013), Міжнародній науково-практичній конференції «Педагогіка та психологія: актуальні питання взаємодії науки та практики» (Харків, 2013), Міжнародній науково-практичній конференції «Сучасні питання розвитку психології у міжнародному форматі» (Черкаси, 2014), Міжнародній науково-практичній конференції «В мире научных исследований» (Краснодар, Росія, 2014), Міжнародній науково-практичній конференції «Перспективні напрямки розвитку сучасних педагогічних і психологічних наук» (Харків, 2015), III Міжнародній науково-практичній конференції «Розвиток особистості у рамках просторово-часової організації життєвого шляху» (Одеса, 2015), II Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія в Україні та за рубежом» (Львів, 2015), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Психологічне діагностування в роботі практичного психолога» (Умань, 2013), II Всеукраїнській науковій інтернет-конференції «Проблеми та перспективи розвитку практичної психології в Україні» (Умань, 2013), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Психологічне діагностування в роботі практичного психолога» (Умань, 2013), II Всеукраїнському науково-практичному семінарі «Актуальні проблеми та особливості діяльності психолога в закладах освіти» (Умань, 2013), Всеукраїнській науково-практичній конференції «Практична психологія освіти XXI століття: проблеми та перспективи» (Умань, 2014), Всеукраїнській науково-практичній Інтернет-конференції з міжнародною участю «Особистісне зростання: теорія і практика» (Житомир, 2014), III Всеукраїнському науково-практичному семінарі «Актуальні проблеми та особливості діяльності психолога в закладах освіти» (Умань, 2015), Всеукраїнській науковій конференції студентів та молодих вчених «Практичні аспекти надання психологічної допомоги суб'єкту» (Черкаси, 2015), II Всеукраїнській науково-практичній конференції «Практична психологія освіти XXI століття: проблеми та перспективи» (Умань, 2015).

Основні положення та результати дисертаційного дослідження обговорювалися й отримали схвальну оцінку на засіданнях кафедри психології і лабораторії «Вдосконалення майстерності практичного психолога» Уманського державного педагогічного університету імені Павла

Тичини та кафедри психології розвитку факультету психології Київського національного університету імені Тараса Шевченка.

Публікації за темою дисертації. Основні результати дослідження відображено у 20 наукових працях, з них 5 статей у виданнях, що включені до переліку фахових у галузі психології МОН України, 2 статті у зарубіжних виданнях, а також 13 тез доповідей на наукових конференціях.

Структура та обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Список використаних джерел містить 203 найменування, з них 32 – іноземною мовою. Загальний обсяг роботи – 323 сторінки, з них 156 – основного тексту. Робота містить 18 таблиць (на 9 сторінках), 17 рисунків (на 7 сторінках) та 15 додатків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми; визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження; розкрито методи; висвітлено наукову новизну і практичне значення; подано інформацію про апробацію та впровадження результатів дослідження, публікації, структуру й обсяг дисертаційної роботи.

У **першому розділі** – «**Теоретичний аналіз стану розроблення проблеми синдрому емоційного вигорання**» – здійснено теоретичний аналіз підходів щодо розроблення досліджуваної проблеми; уточнено зміст поняття «емоційне вигорання у майбутніх практичних психологів».

У результаті теоретичного аналізу встановлено, що існують кілька підходів до визначення структури СЕВ, а саме: однофакторна модель, згідно з якою СЕВ є станом фізичного й психологічного виснаження, викликаного тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях (А. Пінес, Е. Аронсон); двофакторна модель, де СЕВ зводиться до двовимірної конструкції, що складається з емоційного виснаження і деперсоналізації (В. Шауфелі, Х. Сиксма); трьохфакторна модель містить емоційне виснаження, деперсоналізацію і редукцію особистих досягнень (Х. Маслач, С. Джексон); чотирьохфакторна модель, де один з її елементів (емоційне виснаження, деперсоналізація або зменшення персональних досягнень) поділяється на два окремі чинники (Р. Шваб, Дж. Мімс). Вчені стверджують, що деперсоналізація пов'язана з перебігом процесу праці та особливостями клієнтів.

Ми ґрунтуємося на тримірній моделі СЕВ (В. Бойко), яка містить три компоненти напруження, резистенція та виснаження. Складовими якої є компоненти вигорання (емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція професійних обов'язків (К. Маслач)) та особливості загального адаптаційного синдрому (за Г. Сельє). Кожен з компонентів тримірної моделі супроводжується чотирма симптомами, завдяки яким можна дослідити специфіку прояву СЕВ у майбутніх практичних психологів.

Для обґрунтування теоретичних основ СЕВ значущими є дослідження, у яких цей феномен розглядається з двох позицій, як процес (Н. Булатевич, А. Рукавішніков, В. Бойко, А. Маркова, К. Черніс, М. Баріш, А. Етзіоні,

П. Сідоров, Дж. Грінберг, Б. Перлман, Е. Хартман, О. Грицук, Н. Водоп'янова, Є. Старченкова, К. Малишева та ін.) та стан (Дж. Фрейнбергер, Т. Кириленко, В. Орел, М. Борисова, Т. Зайчикова, А. Пінес, Е. Аронсон, К. Маслач та ін.). СЕВ у майбутніх практичних психологів є процесом, який проявляється в емоційному виснаженні, у формуванні негативних установок щодо себе, оточуючих, до своєї майбутньої діяльності, внаслідок включення до сфери професійної діяльності.

Йдеться саме про емоційне вигорання, оскільки професійне вигорання є реакцією організму на тривалий вплив стресів, що обумовлені виконанням професійної діяльності та призводять до виснаження (емоційного, психічного, фізичного) особистісних ресурсів працівника. Емоційне вигорання виникає внаслідок емоційного виснаження при складній взаємодії індивідуально-психологічних особливостей людини в ситуаціях міжособистісних стосунків.

Учені визначають три групи чинників, які обумовлюють формування СЕВ: а) особистісні – схильність до інтроверсії, реактивність, низька або надмірно висока емпатія, жорсткість та авторитарність щодо інших, низький рівень самооцінки та самоповаги (Г. Нікіфоров); б) рольові – рольовий конфлікт, рольову невизначеність, незадоволеність професійним та особистісним зростанням, низький соціальний статус, відчуження в референтній групі (Г. Нікіфоров); в) організаційні – перенавантаження, нестача часу для виконання роботи, відсутність або недостатність соціальної підтримки з боку колег та керівництва, неможливість впливати на прийняття важливих рішень, двозначні вимоги до роботи, одноманітну монотонну та безперспективну діяльність, нераціональну організацію праці та робочого місця, відсутність вихідних, відпусток та інтересів поза роботою (О. Папанова).

При цьому недостатньо дослідженою залишається сфера індивідуально-психологічних характеристик, які сприяють або перешкоджають розвитку СЕВ.

Другий розділ – «Емпіричне дослідження психологічних чинників запобігання виникнення синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів» – містить опис методологічних принципів та методів емпіричного дослідження та його організації; методики та етапів дослідно-експериментальної роботи, а також аналіз результатів констатувального етапу.

Дослідження проводилося на базі Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини, Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка, Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. У дослідженні взяли участь 180 осіб (з них 135 жінок і 45 чоловіків), віком 18 –

22 роки. Дві групи були контрольними (КГ1 – 60 осіб, КГ2 – 60 осіб), а третя – експериментальна (ЕГ – 60 осіб).

Емпіричне дослідження проводилось у декілька етапів упродовж 2014–2015 рр. На початку дослідження було виявлено рівень вираженості СЕВ у майбутніх практичних психологів та індивідуально-психологічні якості, які провокують розвиток феномену під час проходження студентами практики.

Аналіз фаз СЕВ (за методикою В. Бойка) констатувального етапу дослідження дає підстави стверджувати, що рівень розвитку фази напруження спостерігається у 37 % студентів експериментальної і контрольних груп; ступінь прояву фази резистенція – у 29 %; ступінь прояву фази виснаження – у 24 %.

Таблиця 1

Рівень розвитку фаз синдрому емоційного вигорання (у %)

№	Фази синдрому емоційного вигорання	Рівні розвитку фаз		
		Високий	Середній	Низький
1.	Напруження	37	27	36
2.	Резистенція	29	37	34
3.	Виснаження	24	32	44

Як видно з таблиці 1, домінуючою є фаза напруження, тобто розвиток СЕВ відбувається саме з першої фази, яка характеризується переживанням психотравмуючих обставин, тривогою та депресією, незадоволеністю собою, загнаністю у клітку. Щодо показників за окремими симптомами, то найбільш домінуючим у даній фазі є симптом переживання психотравмуючих обставин – 32 %. Домінуючим симптомом у фазі резистенція є симптом неадекватного вибіркового емоційного реагування – 51 %. Менше за все виражена емоційно-моральна дезорієнтація у 18 %, а більше і приблизно рівною мірою симптоми редукції професійних обов'язків – 34 % і розширення сфери економії емоцій – 29 % респондентів. Ступінь сформованості симптомів фази виснаження знаходяться майже на одному рівні: емоційна віддаленість – 26 %, психосоматичні та психовегетативні порушення – 25 %, особистісна віддаленість – 23 %, сформований емоційний дефіцит – 21 %.

Аналіз кореляційних зв'язків між рівнем СЕВ та індивідуально-психологічними характеристиками показав, що статистично значущі зв'язки було встановлено між такими змінними, як: замкненість/відкритість у спілкуванні -0,791 (фактор А), стриманість/активність у контактах -0,387 (фактор Н), простота/витонченість поведінки в суспільстві -0,238 (фактор N), збідненість/багатство емоційних реакцій людини -0,630 (фактор F), незадоволеність/задоволеність роботою -0,745 (фактор ВР), інтроверсія/екстраверсія -0,704 (фактор Е), низька/висока тривожність 0,781 (фактор Тр), пластичність/ригідність 0,673 (фактор Р), розслабленість/напруженість 0,637 (фактор Q4), впевненість/невпевненість у собі 0,733

(фактор O), неврівноваженість/контроль емоційних реакцій -0,749 (Фактор С).

Також встановлено кореляційні зв'язки СЕВ з механізмами психологічного захисту, а саме: витісненням (0,378), регресією (0,419), запереченням (0,563), компенсацією (0,417); рівень значущості $p < 0,01$.

Це дозволяє зробити висновок, що СЕВ формується переважно у осіб замкнених, стриманих у контактах, незадоволених роботою, тривожних, ригідних, невпевнених у собі, напружених та в тих, що проявляють збідненість і неврівноваженість емоційних реакцій. Вони переносять проблеми із свідомості у сферу підсвідомого, намагаючись здобути стан більшої захищеності, за якого в ситуації, що викликає тривогу, несвідомо використовують несформовані патерни поведінки, а також компенсують певні успіхи в іншій сфері діяльності. Найбільш виражені психологічні механізми захисту здебільшого пов'язані з емоційною сферою особистості, яка має вияв у поведінкових реакціях, що, своєю чергою, позначається на ефективності виконання професійної діяльності.

За даними розподілу факторних варіацій для механізмів психологічного захисту виокремлено 4 типи поведінки особистості залежно від поєднання домінуючих у неї механізмів захисту: трудоголізм, самоїдство, втеча від проблеми, пасивне переживання.

Перший тип «Трудоголізм» описує 19,7 % дисперсії та складається з трьох компонентів: раціоналізація (0,778), гіперкомпенсація (0,771), редукція особистих досягнень (-0,766). Представникам цього типу притаманна схильність до логічного пояснення будь-яких дій та ситуацій; наполегливість, спрямована на досягнення успіху в ситуаціях, де людина проявляла неспроможність; відсутність негативної оцінки себе, своїх досягнень та успіхів.

Другий тип «Самоїдство» описує 17,9 % дисперсії. Його складають: проекція (-0,762), емоційне виснаження (0,679), витіснення (0,567), деперсоналізація (0,537). Особам цього типу притаманна схильність до неадекватного сприймання себе, наявність емоційного виснаження та ігнорування наявних проблем або мотивоване усунення їх зі сфери свідомості.

Третій тип «Втеча від проблеми» описує 13,5 %, містить два компонента: регресія (0,842) та компенсація (0,632). Цьому типу притаманне несвідоме використання менш зрілих та менш адекватних зразків поведінки, які можуть захистити особистість, а також переключення на інші види діяльності, в яких людина відчуває себе більш спроможною.

Четвертий тип «Пасивне переживання» описує 11,7 %, містить два компонента: заміщення (-0,867) та заперечення (0,590). Загальне заперечення будь-якої наявності проблеми, що може заподіяти шкоду психіці особистості.

Для виокремлення чинників та їх компонентів у процесі факторного аналізу було визначено кількість складових, з яких побудовано факторну структуру. П'ять чинників пояснюють близько 70 % загальної дисперсії.

Результати факторного аналізу впливу на виникнення емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів

		Чинники				
		1	2	3	4	5
Є	інтроверсія – екстраверсія	,892				
ВР	задоволеність – незадоволеність роботою	,705				
Р	пластичність – ригідність		,839			
О	впевненість – невпевненість у собі		-,799			
Q4	розслабленість – напруженість			-,698		
А	замкненість – відкритість у спілкуванні			,675		
Тр	низька – висока тривожність				,827	
С	збідненість – багатство емоційних реакцій людини				,632	
Н	стриманість – активність в контактах					-,748
N	простота – витонченість поведінки в суспільстві					,742
Q2	конформність – нонконформність					,454

Перший чинник «Поведінковий» описує 14,5 % дисперсії та складається з двох компонентів: інтроверсія/екстраверсія (0,892) та задоволеність/незадоволеність ставленням до роботи (0,705). Високі бали за змінною Є свідчать про інтроверсію, а ВР – про незадоволеність роботою. Такі люди не виражають своє незадоволення роботою.

Другий чинник «Психодинамічний» описує 13,6 % дисперсії та складається з двох компонентів: пластичність/ригідність (0,839) та впевненість/невпевненість у собі (-0,799) і свідчить про те, що особа не здатна застосовувати нові форми поведінки у ситуації стресу чи емоційного вигорання, є непластичною, що може викликати у неї невпевненість у собі та своїх силах.

Третій та четвертий чинники «Емоційно-вольовий», описують відповідно 13,4% та 13,1% дисперсії і сформовані такими компонентами: розслабленість/напруженість (-0,698), замкненість/відкритість у спілкуванні (0,675), а також низька/висока тривожність (0,827), збідненість/багатство емоційних реакцій людини (0,632). Високий показник свідчить про емоційне напруження, відсутність активності у спілкуванні, глибинне переживання психологічного напруження та особистих проблем. Результатом такої поведінки є збідненість емоційних реакцій та підвищення рівня тривожності.

П'ятий чинник «Комунікативний» являє собою поєднання наступних компонентів: стриманість/активність у контактах (-0,748), простота/витонченість поведінки в суспільстві (0,742) та конформність/нонконформність (0,454). У осіб з такими індивідуально-психологічними показниками спостерігається значна обмеженість у соціальних контактах, стриманість та простота поведінки, залежність, несамостійність та прийняття думки більшості.

З'ясовано, що зміни у показниках чинників впливу (підвищення/пониження) власне і визначають дієвість чинників запобігання СЕВ. Тому можемо констатувати, що чинники запобігання емоційного

вигорання є оберненими до чинників впливу: замкненість/відкритість у спілкуванні, незадоволеність/задоволеність роботою, висока/низька тривожність, напруженість/розслабленість, ригідність/пластичність, невпевненість/впевненість в собі, інтровертованість/екстравертованість.

Нами виокремлено три групи чинників запобігання СЕВ при долученні майбутніх фахівців до практичної сфери, зокрема: а) професійні характеристики (навички психогігієни); б) індивідуальні характеристики (комунікативні, емоційно-вольові, психодинамічні, поведінкові особливості); в) об'єктивні характеристики (зміна виду діяльності, повноцінний відпочинок, правильне планування свого часу).

Професійні характеристики представляють сукупність видів діяльності, необхідних для розвитку та навчання навичкам саморегуляції, формуванню позитивного ставлення до себе, до інших людей, до світу в цілому, здібностей до самоспостереження, самоаналізу, рефлексії, внаслідок чого студенти схильні більш ефективно використовувати механізми психологічного захисту. В цьому контексті результативним є психологічний тренінг, що дозволив учасникам оптимізувати свої потенційні можливості, сприяв самовираженню, допомагав здійснювати процес самопізнання під час роботи в групі.

Індивідуальні характеристики представлено наступними чинниками. Розвиток емоційно-вольової сфери майбутнього фахівця залежить від усвідомлення власних емоційних станів, усунення причин дискомфорту, формування умінь адекватного емоційного реагування, зняття емоційної напруги, стимулювання і пробудження бажаних почуттів, звільнення від небажаних.

Специфіка професійної діяльності практичного психолога (Н. Пов'якель, В. Панок), постійне спілкування з клієнтами, що потребують психологічної допомоги, неформальна передача інформації та встановлення оптимального психологічного контакту, потребує високого рівня розвитку комунікативної сфери, оскільки є одним із показників його успішної діяльності. Розвинений комунікативний потенціал забезпечує уникнення появи деперсоналізації, і своєю чергою, СЕВ. Простежуються прямо і обернено пропорційна залежності: чим вищою є комунікативна компетентність, тим ефективнішою є взаємодія з суб'єктом професійної діяльності та меншим є ризик виникнення СЕВ.

СЕВ виявляється в таких поведінкових реакціях, як уникнення, маніпулятивні та агресивні дії, які відносяться до неефективного копінгу. Їх часте використання не сприяє успішному подоланню професійних стресів, що слугує одним з чинників наростання СЕВ. Разом з тим, постійне використання уникнення і маніпулювання може бути наслідком підвищеного емоційного виснаження і реакцій на зниження продуктивності діяльності та незадоволеністю своєю роботою.

Встановлено, що непластичність емоційного реагування, замкнутість у своєму внутрішньому світі та підвищена тривожність, що є деструктивною

особистісною рисою і негативно позначається на життєдіяльності студента, знижує рівень працездатності, викликає невпевненість у своїх силах, є предикаторами розвитку СЕВ. Натомість вміння студента раціонально використовувати свій час, збалансовано планувати відпочинок та навчальне навантаження, змінювати та чергувати різні види діяльності, правильно організовувати періоди активності та відпочинку запобігають його емоційному перевантаженню та психологічному виснаженню, тобто є запорукою зниження ймовірності виникнення СЕВ.

У третьому розділі – «Психологічне подолання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів» – представлено програму психокорекції СЕВ; висвітлено організацію, перебіг і результати формульованого дослідження.

На формульованому етапі розроблено та апробовано програму психокорекції СЕВ у майбутніх практичних психологів з метою конструктивного впливу на рівень СЕВ. Програма складається з тринадцяти занять, кожне з яких тривалістю 3 години і періодичністю три рази на тиждень. Метою програми є подолання симптомів формування СЕВ у майбутніх практичних психологів на основі розвитку навичок та умінь саморегуляції, підвищення рівня емоційної стійкості. Основними завданнями якої є: виявити психологічні особливості студентів, які можуть провокувати розвиток СЕВ; знизити рівень тривожності, напруженості, ригідності у студентів; розвивати впевненість у собі та відкритість у спілкуванні; навчити студентів аналізувати свої вчинки та емоції; підвищити психологічну грамотність студентів щодо особливостей психологічної адаптації при виконанні ними практичної професійної діяльності, стресових станів і шляхів їх подолання; сприяти розвитку позитивного ставлення до професійної діяльності та власних досягнень.

Під час проведення програми використовувалися такі методи і техніки роботи як міні-лекції та бесіди, «мозковий штурм», створення та аналіз проблемних ситуацій, вирішення ситуаційних задач, робота в малих групах, групові дискусії, використання арт-терапевтичних вправ, релаксаційні техніки, психогімнастика.

На констатувальному етапі дослідження групи формувалися рандомізовано. Було встановлено, що відмінності між групами за визначеними параметрами не є значущими, а отже, досліджувані групи на початку експерименту були рівносильними.

Таблиця 3

Показники сформованості фаз синдрому емоційного вигорання в студентів експериментальної та контрольних груп до та після впровадження програми (у %)

Фази	ЕГ		КГ1		КГ2	
	до	після	до	після	до	після
Напруження	37	18	33	28	42	37
Резистенція	25	10	27	25	35	32
Виснаження	33	20	22	18	17	17

Згідно з даними табл. 3, відбулося зменшення кількості студентів, що мають високий рівень СЕВ. Динаміка показників, свідчить, що сформовані під час реалізації програми вміння дозволяють студентам знизити рівень тривожності, підвищити впевненість у собі та своїх здібностях, бути більш стійким до розвитку симптомів СЕВ. Студенти експериментальної групи краще володіють та керують своїми емоціями, усвідомлюють особливості своїх емоційних станів, володіти прийомами зняття емоційної напруги, керують м'язовим тонусом, що веде до формування навичок саморегуляції.

Розроблена програма сприяла більш ефективному використанню механізмів психологічного захисту. Зокрема, замість витіснення проблем та емоцій у несвідоме, спрямування агресії на більш слабку людину чи предмет, студенти експериментальної групи стали усвідомлювати свої слабкі та сильні сторони і мають стійке бажання розвивати себе в умовах ВНЗ.

Встановлено відмінності результатів рівнів індивідуально-психологічних характеристик студентів в контрольних та експериментальній групах, які розраховано t-критерієм Ст'юдента ($t_{кр}=2,576$).

Таблиця 4

Показники індивідуально-психологічних характеристик в експериментальній групі до та після впровадження програми

Фактори особистості	До (середнє значення)	Після (середнє значення)	t-критерій
Замкненість/відкритість у спілкуванні (А)	1,72	2,38	2,64
Стриманість/активність у контактах (Н)	1,75	2,4	2,61
Простота/витонченість поведінки у спілкуванні (N)	1,92	2,5	2,57
Збідненість/багатство емоційних реакцій людини (F)	1,7	2,27	2,59
Впевненість/невпевненість у собі (O)	1,88	1,35	2,63
Розслабленість/напруженість (Q4)	1,71	2,12	2,64
Неврівноваженість/контроль емоційних реакцій (С)	1,52	2,17	2,96
Консерватизм/прагнення до нового (Q1)	1,8	2,48	2,99
Низький/високий рівень цілей (РЦ)	2	2,6	2,58
Задоволеність/незадоволеність роботою (ВР)	1,55	2,13	2,75
Низька/висока тривожність (Тр.)	2,1	1,33	3,33

Значення t в експериментальній групі, крім факторів І (низька/висока емоційна чутливість), Е (підпорядкованість/домінування у поведінці в групі), В (низький/високий логічний інтелект), G (низька/висока дисциплінованість), L (довірливість/підозрілість), ВС (психологічний клімат у сім'ї), РД (низький/високий рівень домагань), Р (пластичність/ригідність) перевищує 2,576, що означає, зміни показників факторів і є не випадковими порівняно з контрольними групами.

З'ясовано, що досліджувані експериментальної групи досить відкриті, активні у спілкуванні, емоційно стійкі, добре контролюють свої емоції та керують ними. Вони отримують задоволення при виконні роботи. Студенти, що мають низький рівень СЕВ, характеризувалися високим рівнем саморегуляції.

Результати застосування програми свідчать про зниження показників симптомів СЕВ, повніше й адекватніше прийняття себе, ефективніше застосування механізмів психологічного захисту, керування внутрішніми мотивами; зміни у структурних компонентах СЕВ (розширення самоусвідомлення, формування позитивного самоствалення, освоєння навичок саморегуляції); поліпшення взаєностосунків у колі друзів і колег; схильність до знаходження компромісів у вирішенні складних питань та вмінь саморегуляції емоційного стану.

На основі аналізу отриманих результатів дослідження розроблено рекомендації щодо запобігання появи симптомів СЕВ у майбутніх практичних психологів при виконанні ними практичної професійної діяльності, а саме: формування та розвиток стресостійкості, економія витрачання своїх енергетичних ресурсів у роботі з людьми при вирішенні складних ситуацій, повноцінний відпочинок, володіння навичками саморегуляції, професійний розвиток і самовдосконалення, правильне планування свого часу, зміна виду діяльності.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено узагальнення теоретичних та емпіричних результатів дослідження психологічних чинників запобігання СЕВ у майбутніх практичних психологів, що дає підстави дійти наступних висновків.

1. У ході теоретичного аналізу виявлено, що СЕВ розглядається як стан фізичного, психічного й емоційного виснаження, викликаного довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування (однофакторна модель); як емоційне виснаження та деперсоналізація, тобто погіршення ставлення до інших, а іноді й до себе (двофакторна модель); як емоційного виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень (трьохфакторна модель); як емоційне виснаження, деперсоналізація, яка пов'язана з перебігом процесу праці та особливостями клієнтів, редукція особистих досягнень (чотирьохфакторна модель). Аналіз наукових джерел свідчить, що проблема СЕВ вивчалася в різних методологічних традиціях. Внаслідок цього його трактують як стан, механізм психологічного захисту, форма професійної деформації. У нашому дослідженні СЕВ майбутніх практичних психологів є процесом, що проявляється в емоційному виснаженні, формуванні негативних установок щодо себе, оточуючих, до своєї майбутньої діяльності, внаслідок долучення до сфери професійної діяльності.

З'ясовано, що СЕВ спочатку проявляється на емоційному, а потім когнітивному та поведінковому рівнях, від психологічних до прояву соматичних симптомів.

2. З'ясовано, що у значної частини студентів переважає середній та високий рівень СЕВ при долученні до практичної діяльності, структура якого представлена розподілом за ступенем прояву симптомів СЕВ (переживання

психотравмуючих обставин, незадоволення собою, загнаності в клітку, тривоги і депресії, неадекватного вибіркового емоційного реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення сфери економії емоції, редукції професійних обов'язків, емоційного дефіциту, емоційної та особистісної відчуженості, психосоматичних і психовегетативних порушень) та фаз напруження, резистенції, виснаження; показників СЕВ: психоемоційне виснаження, особистісне віддалення, професійна мотивація; складових цього феномену: емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень. Перелічені симптоми наявні як на середньому, так і на високому рівнях та мають різний діапазон вираженості в межах кожного рівня.

Причинами виникнення СЕВ є особливості долучення до практичної професійної діяльності та індивідуально-психологічні характеристики майбутнього фахівця. До формування СЕВ більш схильні студенти, які невпевнені в собі, мають підвищену тривожність, інтровертовані, незадоволені майбутньою професією, з підвищеною напруженістю, ригідні та замкнені у спілкуванні.

Передумовою розвитку симптомів СЕВ є фаза напруження, у майбутніх фахівців виникає невідповідність між теоретичними знаннями та власними уявленнями про значущість їхньої професії, очікуваннями від неї і реальною трудовою діяльністю, що супроводжується відчуттям дискомфорту.

Виокремлено психологічні чинники запобігання формуванню СЕВ у майбутніх практичних психологів, такі як відкритість у спілкуванні, задоволеність роботою, низька тривожність, розслабленість, пластичність, впевненість в собі, екстравертованість. Ефективним засобом профілактики СЕВ є підвищення рівня емоційної стійкості студентів у процесі їх професійного становлення.

3. Аналіз результатів констатувального етапу дослідження доводить, що більшість студентів використовують такі механізми психологічного захисту, як витіснення, регресія, заміщення, проекція та компенсація. Високий рівень психологічних знань та інтелектуального розвитку сприяє більш ефективному використанню студентами механізмів психологічного захисту, що приводить до зниження розвитку СЕВ.

4. Розроблено програму психокорекції СЕВ, основна мета якої полягає у його подоланні майбутніми практичними психологами на основі розвитку навичок та умінь саморегуляції і підвищення рівня емоційної стійкості. Апробація програми в системі професійного навчання показала її ефективність. Аналіз отриманих даних доводить, що студенти експериментальної групи мають значно нижчі результати показника високого рівня прояву СЕВ після використання програми порівняно із контрольними групами.

Дисертаційне дослідження не вичерпує усіх аспектів проблеми СЕВ у процесі підготовки майбутнього практичного психолога до професійної діяльності. Отримані результати можуть бути основою для розробок спеціальних індивідуальних і групових програм подолання та попередження

СЕВ та для супроводу практичних психологів під час навчання у ВНЗ. До можливих напрямів подальших наукових пошуків можна віднести дослідження прояву СЕВ на різних етапах професійного становлення практичного психолога.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у наукових фахових виданнях:

1. Міщенко М. С. Особливості синдрому емоційного вигорання / М. С. Міщенко // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / гол. ред. С. Д. Максименко. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – Том 11. – Соціальна психологія. – Вип. 6. – Книга II. – С. 103–113.

2. Міщенко М. С. Специфіка емоційного вигорання у професійній діяльності практичного психолога / М. С. Міщенко // Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / гол. ред. С. Д. Максименко. – К.-Ніжин : ПП Лисенко М. М., 2013. – Том. 11. – Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Вип. 7. – Частина 2. – С. 56–63.

3. Міщенко М. С. Феномен емоційного вигорання особистості – теоретичний аналіз проблеми / М. С. Міщенко // Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія : Педагогіка і психологія : зб. статей / гол. ред. О. В. Глузман. – Ялта : РВВ КГУ, 2012. – Вип. 36. – Ч. 2. – С. 213–218.

4. Міщенко М. С. Профілактика та корекція емоційного вигорання у практичних психологів / М. С. Міщенко // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія. – Харків, 2015. – Вип. 57. – С. 30–34.

5. Міщенко М. С. Синдром емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів : результати емпіричного дослідження / М. С. Міщенко // Вісник ОНУ імені І. І. Мечникова. Психологія. – Одеса : Астропринт, 2015. – Вип. 2 (36). – Том 20. – С. 98–108.

Статті в іноземних виданнях:

6. Мищенко М. С. Взаємозв'язь емоціонального вигорання с чертами личности психолога / М. С. Мищенко // Азимут научных исследований : педагогика и психология / глав. ред. А. А. Коростелев. – Тольятти, 2013. – № 1. – С. 27–30.

7. Мищенко М. С. Особенности проявления внутриличностных конфликтов в профессиональной деятельности практического психолога / М. С. Мищенко // В мире научных исследований: сб. статей / глав. ред. : Петрова Т. А. – Краснодар, 2014. – С. 55–62.

Статті в інших виданнях:

8. Міщенко М. С. Методологічні принципи та методи емпіричного дослідження синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів / М. С. Міщенко // Український психолого-педагогічний збірник

/ гол. ред. Навацький Р. П. – Львів, 2014. – № 1. – С. 75–79.

9. Міщенко М. С. Особливості дослідження синдрому емоційного вигорання за допомогою методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко / М. С. Міщенко // Молодий вчений. – Херсон, 2015. – №4 (19). – Частина 3. – С. 103–106.

Тези наукових доповідей:

10. Міщенко М. С. Феномен емоційного вигорання як ризик пов'язаний з професійною діяльністю психологів / М. С. Міщенко // Проблеми вдосконалення майстерності практичного психолога : зб. наук. праць / за ред. Діхтяренко С. Ю. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2012. – С. 91–94.

11. Міщенко М. С. Проблема професійних деструкцій в розвитку психолога / М. С. Міщенко // Проблеми та перспективи розвитку практичної психології в Україні : зб. матеріалів Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції (24 жовтня 2013 р., м. Умань, Україна) / за ред. Діхтяренко С. Ю. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2012. – С. 107–110.

12. Міщенко М. С. Симптоми емоційного вигорання та його наслідки / М. С. Міщенко // Психологічне діагностування в роботі практичного психолога : зб. тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 лютого 2013 р., м. Умань, Україна). – Умань : ВПЦ «Візаві», 2013. – С. 103–106.

13. Міщенко М. С. Акцентуаційні риси особистості в професійній діяльності практичного психолога / М. С. Міщенко // Актуальні проблеми та особливості діяльності психолога в закладах освіти : зб. матеріалів II Всеукраїнського науково-практичного семінару (28 березня 2013 р., м. Умань, Україна) / за ред. Якимчук І. П. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2013. – С. 42–44.

14. Міщенко М. С. Емоційне вигорання практичних психологів у процесі їх професійної діяльності / М. С. Міщенко // Соціальна політика : концепції, технології, перспективи : зб. матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції (18–19 квітня 2013 р., м. Київ, Україна) / уклад. Ярошенко А. О., Голубенко Т. О. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. – С. 52–55.

15. Міщенко М. С. Загальна характеристика факторів емоційного вигорання у психологічній науці / М. С. Міщенко // Педагогіка і психологія : сучасні тенденції та чинники розвитку : зб. наук. праць Міжнародної науково-практичної конференції (1–2 лютого 2013 р., м. Одеса, Україна). – Одеса : ГО «Південна фундація педагогіки», 2013. – С. 10–12.

16. Міщенко М. С. Емоційне вигорання як бар'єр професійної самореалізації особистості / М. С. Міщенко // Практична психологія XXI століття : проблеми та перспективи : зб. матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (20–21 травня 2014 р., м. Умань, Україна) / за ред. Сафіна О. Д. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – С. 139–142.

17. Міщенко М. С. Синдром емоційного вигорання як результат професійного стресу / М. С. Міщенко // Актуальні проблеми та особливості діяльності психолога в закладах освіти : зб. матеріалів IV Всеукраїнського науково-практичного семінару (31 березня 2015 р., м. Умань, Україна) / за ред. Сафіна О. Д. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2015. – С. 40–41.

18. Міщенко М. С. Результати дослідження механізмів психологічного захисту у майбутніх практичних психологів / М. С. Міщенко // Практична психологія XXI століття : проблеми та перспективи : зб. матеріалів II Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (22 квітня 2015 р., м. Умань, Україна) / за ред. Сафіна О. Д. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2015. – С. 150–155.

19. Міщенко М. С. Результати діагностики особистісних якостей майбутніх практичних психологів / М. С. Міщенко // Психологія в Україні та за кордоном : зб. матеріалів II Міжнародної науково-практичної конференції (7–8 травня 2015 р., м. Львів, Україна). – Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2015. – С. 96–99.

20. Міщенко М. С. Рекомендації щодо запобігання синдрому емоційного вигорання в майбутніх практичних психологів / М. С. Міщенко // Перспективні напрямки розвитку сучасних педагогічних і психологічних наук : зб. тез Міжнародної науково-практичної конференції (13–14 лютого 2015 р., м. Харків, Україна). – Харків : Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2015. – Частина 2. – С. 91–94.

АНОТАЦІЯ

Міщенко М. С. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів. – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Київський національний університет імені Тараса Шевченка МОН України. – Київ, 2015.

Дисертація присвячена проблемі запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів.

Робота містить теоретико-методологічне обґрунтування та результати емпіричної перевірки специфіки психологічних чинників запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів. Визначено сутність поняття «емоційне вигорання майбутніх практичних психологів» як процес, що проявляється в емоційному виснаженні, формуванні негативних установок щодо себе, оточуючих, до своєї майбутньої діяльності, внаслідок долучення до сфери професійної діяльності.

З'ясовано, що існує залежність рівня прояву синдрому емоційного вигорання від індивідуально-психологічних характеристик майбутніх практичних психологів. Виокремлено чинники запобігання появи синдрому емоційного вигорання, серед яких є професійні, індивідуальні та об'єктивні характеристики. Досліджено механізми психологічного захисту особистості

як умови запобігання емоційного вигорання у студентів-психологів при виконанні практичної професійної діяльності.

Розроблено та впроваджено корекційну програму, спрямовану на зниження рівня синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів.

Ключові слова: синдром емоційного вигорання, психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання (професійні, індивідуальні, об'єктивні характеристики), майбутній практичний психолог, професійна діяльність, індивідуально-психологічні характеристики.

АННОТАЦІЯ

Мищенко М. С. Психологические факторы предотвращения синдрома эмоционального выгорания у будущих практических психологов. – Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология. – Киевский национальный университет имени Тараса Шевченко МОН Украины. – Киев, 2015.

Диссертация посвящена проблеме предотвращения синдрома эмоционального выгорания у будущих практических психологов.

Работа содержит теоретическое обоснование, методические основы и результаты эмпирического исследования проблемы. Определена сущность понятия эмоционального выгорания у будущих практических психологов. Понятие «синдром эмоционального выгорания будущих практических психологов» трактуется как процесс, который проявляется в эмоциональном истощении, формировании негативных установок по отношению к себе, к окружающим, к своей будущей деятельности, в результате включения в сферу профессиональной деятельности.

Выявлено, что большинство студентов-психологов характеризуются высоким уровнем синдрома эмоционального выгорания, структура которого представлена распределением переменных симптомокомплексов по степени выраженности фаз резистенции, напряжения, истощения.

Обнаружено и эмпирически проверено зависимость уровня проявления синдрома эмоционального выгорания от индивидуально-психологических характеристик будущих практических психологов. К формированию синдрома эмоционального выгорания более склонны студенты с низкой эмоциональной чувствительностью, неуверенностью в себе, с повышенной тревожностью, интровертированные, ригидные, недовольные отношением к будущей профессии, замкнутые в общении, сдержанные в контактах.

Исследованы механизмы психологической защиты личности как условия предупреждения эмоционального выгорания у студентов при включении в практическую деятельность. Более эффективно ими используются такие механизмы психологической защиты как гиперкомпенсация и рационализация.

Разработано и внедрено программу психокоррекции, направленную на снижение уровня эмоционального выгорания у будущих практических психологов. В ходе программы тренинга использовались методы: лекции, беседы, создание и анализ проблемных ситуаций, решение ситуационных задач, работа в малых группах, групповые дискуссии. Проведение программы привело к изменениям в структурных компонентах синдрома эмоционального выгорания, таких как расширение самосознания, формирование положительного самоотношения, освоения навыков саморегуляции, что позволило снизить уровень синдрома эмоционального выгорания.

Сравнительный анализ уровня эмоционального выгорания у студентов контрольных и экспериментальной групп свидетельствуют об эффективности разработанной программы снижения уровня эмоционального выгорания у будущих практических психологов.

Нами были разработаны рекомендации предотвращения появления синдрома эмоционального выгорания у будущих практических психологов, такие как формирование и развитие стрессоустойчивости, экономия расходования своих энергетических ресурсов в работе с людьми, полноценный отдых, владение навыками саморегуляции (релаксация, аутогенная тренировка, дыхательные упражнения, медитация), профессиональное развитие и самосовершенствование, правильное планирование своего времени, смена видов деятельности.

Ключевые слова: синдром эмоционального выгорания, факторы предотвращения синдрома эмоционального выгорания (профессиональные, индивидуальные, объективные характеристики), будущий практический психолог, профессиональная деятельность, личностные качества.

SUMMARY

Mishchenko M. S. The psychological factors preventing emotional burnout syndrome in the future practical psychologists. – Manuscript.

The thesis is for obtaining the scientific degree the candidate of psychological sciences on speciality 19.00.07 – pedagogical and age psychology. – Taras Shevchenko National University of Kyiv MES of Ukraine. – Kyiv, 2015.

The thesis is devoted to the prevention of emotional burnout syndrome in the future psychologist.

The work contains theoretical and methodological basis and check the specific results of empirical psychological factors prevent the syndrome of emotional burnout in the future psychologist. The essence of the concept of "emotional burnout future psychologist as a process that manifests itself in emotional exhaustion, forming negative attitudes about themselves, others, for their future activity, resulting additions to the field of professional activity.

It is found that there is a relationship of emotional burnout syndrome manifestations of individual psychological characteristics of future psychologists. The determined factors prevent the occurrence of the syndrome of emotional

burnout, including professional, objective and individual characteristics. The mechanisms of psychological protection of the individual as a condition preventing emotional burnout in students-psychologists in the practical profession.

Developed and implemented corrective program aimed at reducing emotional burnout in the future psychologist.

Key words: emotional burnout syndrome, psychological factors prevent emotional burnout syndrome (professional, personal, objective characteristics), future practical psychologist, professional background, personal qualities.