

Кок Г. М.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ 2-5 КУРСІВ

Актуальність теми зумовлена тим, що емоційне вигорання у сучасному світі вважається одною з найпоширеніших загроз у професійній реалізації особистості. Великої значущості ця загроза набуває у студентів-психологів, які в майбутньому пов'язуватимуть свою професійну діяльність із непростю людською «душею».

Робота психолога – це тривалі стреси у сфері міжособистісного спілкування. Вона вимагає високого рівню відповідальності, вміння як встановлювати довірливі відносини, так і керувати бесідою й загальним її настроєм. І як наслідок такого напруження виникає емоційне та фізичне виснаження, втрата сил і відстороненість. Такі стани впливають на психічне здоров'я, на сприйняття своїх професійних обов'язків й їх виконання.

Студенти-психологи починаючи з 2 курсу на основі загальних знань про психіку починають заглиблюватись у більш складні й об'ємні теми, збільшується темп та інтенсивність навчання. З'являються тематики пов'язані із проблемами психіки, психічними розладами і патологічними станами, що нерідко може насторожити, збентежити та навіть іноді й шокувати.

Феномен емоційного вигорання можна пояснити як захисну реакцію психіки на довготривалий стресовий фактор, а синдром вигорання, як процес поступової втрати емоційності та фізичної енергії, який проявляється у швидкій стомлюваності, розумовому виснаженні, невдоволеності результатами виконаної роботи. Важливим є те, що емоційне вигорання не просто підриває здоров'я, а й призводить до небажання у студентів вчитись далі, пропадає мотивація і волева стійкість і в майбутньому можуть розвиватися невротичні розлади, психосоматичні захворювання.

Психологи виділяють п'ять ключових груп симптомів вигорання: фізичні, емоційні, поведінкові, інтелектуальні, соціальні.

Фізичні симптоми характеризуються стомленістю, зміною ваги, проблемами зі сном, хворобами з боку серцево-судинної системи і т. д. Емоційні - песимізмом, скудною емоційністю, апатією, агресією, підвищеною тривожністю. Поведінкові проявляються у низькій працездатності, потребі у постійному відпочинку, виправдуванням шкідливих звичок. Інтелектуальні - втрата інтересу до роботи, життя, стандартизація поглядів, закритість від нового. Соціальні - низька соціальна активність, зниження інтересу до комунікацій, звуження контактів, нерозуміння, відчуття недостатньої підтримки.

Дослідники синдрому емоційного вигорання виділяють стадії вигорання. Основною суттю є те, що чим нижча за рахунком стадія, тим глибше та серйозніше емоційне вигорання в цілому. Стикаючись з інтенсивним навчанням, недоліком вільного часу, студенти можуть поступово виснажуватися, поринати у апатію як до освіти так і до соціальної активності, що надалі може негативно впливати на них, як на майбутніх психологів-професіоналів.

Таким чином, теоретичне та експериментальне вивчення явища емоційного вигорання у студентів, чийм професійним майбутнім є психологія, пошук методів профілактики та корекції негативних станів, які викликані даним синдромом, є, на нашу думку, важливим завданням сучасної психологічної науки та практики.

Роботу виконано під керівництвом доцента кафедри Практичної психології
Казарової А.М.