

**Дорошева О.Р.**

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

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.

Актуальність теми зумовлена тим, що емоційне вигорання у сучасному світі вважається одною з найпоширеніших загроз у професійної реалізації особистості.

Великої значущості ця загроза набуває у студентів-психологів, які в майбутньому пов'язуватимуть свою професійну діяльність із непростою людською «душею».

Починаючи з 2 курсу на основі загальних знань про психіку студенти-психологи 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.

Важливим є те, що емоційне вигорання не просто підриває здоров'я, а й призводить до небажання у студентів вчитись далі, пропадає мотивація і волевольова стійкість і в майбутньому можуть розвиватися невротичні розлади, психосоматичні захворювання. 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.

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

Частіше 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.

Висновки: Теоретичне та експериментальне вивчення явища емоційного вигорання у студентів, чиїм 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 доц. кафедри практ. психол. Харцій О.М.