

VOLODYMYR SHEVCHENKO, SVITLANA MAKUSHEVA
Mykolaiv

CRISIS OF PROFESSIONAL STANDING OF STUDENT-PSYCHOLOGIST

The article deals with the problems of professional development crisis, the determinants of the crisis of professional development are studied: adaptation and disadaptation. A study was carried out to identify the manifestations of the main signs of a professional crisis in the form of disadaptation among students in courses 1 and 2 of the specialty «Psychology». The main determinants of the negative professional genesis of the student psychologist are singled out and the main recommendations for overcoming and preventing crises of professional development are developed.

Keywords: occupational genesis, crisis, professional formation, adaptation, disadaptation, determinants.

ВЛАДИМИР ШЕВЧЕНКО, СВЕТЛАНА МАКУШЕВА
г. Николаев

КРИЗИС ПРОФЕСИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕННЯ СТУДЕНТА-ПСИХОЛОГА

В статье рассматриваются вопросы кризиса профессионального развития, изучаются детерминанты кризиса профессионального становления: адаптация и дезадаптация. Проведено исследование по выявлению у студентов 1 и 2 курсов специальности «Психология» проявлений основных признаков профессионального кризиса в форме дезадаптации. Выделены основные детерминанты негативного профессиоогенезиса студента – психолога и разработаны основные рекомендации относительно преодоления и предотвращения кризиса профессионального становления.

Ключевые слова: профессиоогенез, кризис, профессиональное становление, адаптация, дезадаптация, детерминанты.

Стаття надійшла до редколегії 10.04.2017

УДК 159.923

ВОЛОДИМИР ШЕВЧЕНКО, НАТАЛІЯ ПОЛЄШКО
sheva-65@list.ru
м. Миколаїв

ФЕНОМЕН ПСИХІЧНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ

У статті розглянуто причини, прояви, симптоми та методи профілактики синдрому психічного вигорання. Аналізуються результати емпіричного дослідження синдрому психічного вигорання практичних психологів студентів спеціальності «Психологія».

Ключові слова: психічне вигорання, деперсоналізація, емоційний тонус, депресія, симптом, професійне вигорання, емоційне виснаження.

Актуальність дослідження цього психологічного феномена обумовлено його негативними наслідками, які проявляються в поступовому розвитку негативних соціально-психологічних установок щодо власної особистості кожної людини, близьких людей, колег, роботи. Незважаючи на вивченість синдрому в іноземній психології, представленість даної проблематики в роботах вітчизняних психологів і на те, що на цей момент накопичено

досить багато фактичного матеріалу (що відноситься до умов, при яких виникає вигорання, його негативних наслідків), актуальність вивчення синдрому вигорання не зменшується. Це обумовлено тим, що пояснювальні можливості існуючих підходів до вигорання невеликі, і до сих пір немає хорошої теорії, яка пояснювала б даний синдром. Практично немає робіт, які б носили постановочний характер і виходили на теоретичний рівень аналізу,

розглядаючи синдром вигорання в ширшому контексті.

Останнім часом в освіті відбуваються реформи, які вимагають від студентів великих зусиль в оволодінні компетенціями своєї спеціальності. Це накладає на них не тільки інтелектуальних але емоційних та психічних навантажень. Освітній процес повинен нести в собі не тільки розвиваючий і навчальний потенціал, але і зберігати здоров'я всіх учасників цього процесу.

У сучасній науці немає єдиного трактування поняття вигорання. Воно розглядається як *результат* перевтоми на роботі (Н. Freudenberg) [8]; впливу комплексу стресогенних чинників (С. Maslach, А. Г. Абрумова, В. В. Бойко) [1; 9]; невиправданих рольових очікувань (М. Lauderdale) [5], втрати ефективності діяльності (С. Cherniss); як *різновид стресу* (К. Kondo, Е. Maher та ін.); особистісна *деформація* (С. Maslach, W. Shaufeli, Н. Е. Водоп'янова та ін.) [2]; вироблений особистістю *механізм психологічного захисту* (В. В. Бойко); патологічна *реакція* внаслідок тривалих професійних стресів середньої інтенсивності (L. Morrow) та ін.

Ми підходимо до розуміння вигорання як процесу поступової втрати емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що відбувається під дією пролонгованого професійного стресу та проявляється у симптомах психоемоційного виснаження, цинізму та зниження задоволення від виконаної роботи.

Термін «емоційне вигорання» запропонував американський психолог Фреденберг (1974) для характеристики психологічного стану здорових людей, які знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з клієнтами, пацієнтами в емоційно насиченій атмосфері при наданні професійної допомоги.

К. Маслач визначила це поняття як синдром фізичного і емоційного виснаження (включаючи розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до роботи, втрату розуміння і співчуття по відношенню до клієнтів або пацієнтів) [5].

Австралійські вчені М. Pierce та G. Molloy (1990) стверджують, що до емоційного вигорання схильний кожен із нас. Вони доводять, що швидкість «згорання» не пов'язана ні з

освітою, ні з рівнем інтелекту, ні навіть з оплатою праці. Чутливі й емоційні люди раніше помічають його симптоми, проте інтенсивність процесу не залежить ні від душевної організації, ні від особистої історії. Єдине, що має значення, – ситуація на роботі та ставлення до неї професіонала [3].

Згідно з сучасними даними, під «психічним вигоранням» розуміється стан фізичного, емоційного і розумового виснаження; що виявляється в професіях соціальної сфери». Цей синдром включає в себе три складових: емоційну виснаженість, деперсоналізацію (цинізм) і редукацію професійних досягнень.

Під емоційним виснаженням розуміється почуття емоційної спустошеності і втоми, викликане власною роботою. Воно проявляється в зниженні емоційного тону, втрати інтересу до навколишнього або емоційному перенасичення, в агресивних реакціях, спалахах гніву; появі симптомів депресії.

Деперсоналізація передбачає цинічне ставлення до праці та об'єктам своєї праці. Це розвиток негативних, черствих, байдужих установок; по відношенню до людей. Вона проявляється в деформації (знеособлення) відносин з іншими людьми: підвищення залежності від інших або, навпаки, негативізму цинічності установок і почуттів по відношенню до реципієнтів (пацієнтам, підлеглим, учням).

Нарешті, редукація професійних досягнень є виникнення у працівників почуття некомпетентності у своїй професійній сфері, усвідомлення неуспіху в ній.

А. А. Китаєв-Смик вважає, що така хвороба спілкування, як «вигорання» виникає внаслідок душевного перевтоми. Це свого роду плата за співчуття, коли в професійні обов'язки входить віддача душевного тепла, емоційне «викладання». На його думку, прояви «вигорання» такі: приглушення емоцій, зникнення гостроти почуттів і переживань, виникнення конфліктів з партнерами по спілкуванню в результаті перенесення роздратування на оточуючих; втрата людиною; уявлень про цінності життя, байдужість. Незважаючи на деяке звуження поняття «вигорання», таке його визначення не суперечить розумінню змісту «явища», і відображає основні його характеристики; про які йшлося раніше: емо-

ційне виснаження, віддалення від оточуючих, втрата, особистісних смислів.

Цікавий підхід до розгляду вигорання як процесуального феномена представлений в роботах В. В. Бойко. Він розглядає «вигорання» як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі впливи, придбаний стереотип емоційного, частіше за все професійної поведінки [1].

Розглядаючи симптоми, характерні для синдрому вигорання С. Кахилі запропонував виділяти 5 ключових груп симптомів:

1) емоційні, 2) фізичні, 3) поведінкові, 4) когнітивні, 5) соціальні.

Є. Махер в своєму огляді узагальнює інший перелік симптомів вигорання:

- а) втома, стомлення, виснаження;
- б) психосоматичні нездужання;
- в) порушення сну;
- г) негативне ставлення до клієнтів;
- д) негативне ставлення до своєї роботи;
- е) убогість, репертуару робочих дій;
- ж) зловживання хімічними агентами (кава, тютюном, алкоголем, наркотиками, ліками);
- з) переїдання або відсутність апетиту;
- і) негативна Я-концепція;
- к) агресивні почуття (дратівливість, напруженість, тривожність, занепокоєння, схвилюваність, гнів);
- л) занепадницькі настрої незв'язані з ними емоції (песимізм, почуття безнадії, апатія).

Деякі дослідники намагалися прирівняти «вигорання» до третьої стадії стресу (виснаження), якій передують стійкий, і не піддається контролю рівень збудження [5].

Головна відмінність стресу і «вигорання», незважаючи на схожість третьої фази стресу і симптомів «вигорання» полягає в тому, що стрес – реакція неспецифічного характеру, тоді як «вигорання» відбувається лише в певних випадках. Співвідношення між вигоранням і стресом може бути розглянуто з позицій тимчасового чинника і успішності адаптації. Різниця між стресом і вигоранням криється, перш за все, в тривалості цього процесу. Вигорання являє собою тривалий, «розтягнутий» у часі робочий стрес. З точки зору Сельє,

стрес є адаптивний синдром, який мобілізує всі сторони психіки, людини, вигорання ж є зривом в адаптації. За визначенням вигорання є тривалим процесом, тому відносна відмінність цих двох процесів можна зробити, якщо розглянути їх в процесі розвитку в часі. Обидва поняття можуть бути визначені ретроспективно, якщо адаптація успішно досягнута – це робочий стрес, якщо відбулося погіршення адаптації – це вигорання.

Іншою відмінністю стресу і вигорання є те, що вигорання характерно для людей, що мають високий рівень досягнень. Стрес не обов'язково може бути причиною вигорання. Люди прекрасно можуть працювати в стресових умовах, якщо вважають, що їхня робота важлива і значуща.

Таким чином, хоча й існує певна спільність між стресом і вигоранням, проте останній можна вважати відносно самостійним феноменом.

На думку А. Hochschild в основі вигорання лежить ступінь ідентифікації особистості. Він пропонує розрізняти два типи емоційних зусиль, які може проявляти людина:

1) поверхневі емоційні зусилля, коли індивід симулює емоції, які в дійсності відчуває, використовуючи вербальні і невербальні сигнали

2) глибокі емоційні зусилля як спроба дійсно відчути емоції, які від тебе очікують.

В обох випадках – можливі негативні наслідки. У першому випадку конфлікт між істинно випробовується емоцією і необхідної емоцією веде до вигорання, так, як зменшуються емоційні ресурси індивіда (емоційне виснаження) і посилюється; цинізм, відчуження (деперсоналізація). У другому випадку може виникнути самовідчуження, так як людина боїться втратити своє «Я». Це призводить до того, що втрачається здатність відчувати справжні емоції, так як глибокі емоції вимагають надмірної енергії, а це зменшує енергетичні ресурси індивіда [4].

Г. Нікіфоров виділяє наступні ознаки і симптоми вигорання у психологів: - зміни у поведінці – психолог часто дивиться на годинник; посилюється його опір виходу на роботу; відкладає зустрічі з клієнтами; часто спізнюється (пізно приходить і пізно йде);

втрачає творчі підходи до вирішення проблем; працює старанніше і довше, а досягнення стають менше; усамітнюється і уникає колег; привласнює власність установи; збільшує вживання змінюючих настроїв психоактивних речовин (включаючи кофеїн і нікотин); втрачає здатність задовольняти свої потреби в розвагах і відновленні здоров'я; схильні до нещасних випадків; - зміни у почуттях – втрата почуття гумору або гумор шибеника; постійне відчуття невдачі, провини і самозвинувачення; часто відчуває гнів, почуття образи і гіркоти; підвищена дратівливість, демонстрована на роботі і вдома; відчуття, ніби до нього чіпляються; почуття збентеження і байдужості; безсилля; зняття стресу, а не творча діяльність; - зміни у мисленні – все більш наполегливі думки про те, щоб залишити роботу; не здатний концентрувати увагу; ригідне мислення, чинять опір змінам; посилення підозрливості й недовірливості; негуманне ставлення до клієнтів, менталітет жертви; заклопотаність власними потребами і особистим виживанням; - зміни у здоров'ї – порушений сон; часті, довгостроково поточні незначні недуги; підвищена сприйнятливості до інфекційних захворювань; втомлюваність – втома і виснаження протягом цілого дня; прискорення порушень психічного і соматичного здоров'я

Професія психолога містить потенційні складнощі пов'язані з: можливістю психолога втратити ідентичність і розчинитися в клієнтах; негативним впливом на особисте життя; можливістю психічних порушень через постійні зіткнень з темними сторонами життя і психічною патологією. Дійсно, специфікою професії психолога є психологічна і фізична ізоляція: необхідність проводити багато часу наодинці з клієнтами, дотримання принципу конфіденційності, контакт з великою кількістю страждань і проблем, психологічним болем інших людей. Як наслідок специфічної професійної діяльності, у багатьох практикуючих психологів виникають наступні проблеми: виснаженість від взаємодії; виникнення жорсткого самоконтролю; емоційна закритість навіть від близьких людей; схильність використовувати психологічні знання для аналізу і пояснень у стосунках у сім'ї і з друзями та ін. Існуюча у соціумі установка часто

призводить до того, що оточуючі насторожено ставляться до психологів, що також веде до формування відстороненої позиції. Крім труднощів у відносинах з клієнтами і близькими людьми, у професійному середовищі існує конкуренція і конфлікти, пов'язані з бажанням здобути професійне визнання. Усі ці фактори можуть вважатися потенційними джерелами стресу, впливають не тільки на самого психолога, але і на його відносини з оточуючими. Отже, професія практичного психолога несе потенційну небезпеку «синдрому вигорання» [4].

Для дослідження рівня психічного вигорання у психологів було використано методичку Рукавішнікова «Визначення психічного вигорання». Ця методика містить у собі 3 шкали: психоемоційне виснаження, особистісне віддалення, професійну мотивацію. Проранувавши суму трьох шкал було визначено рівень психічного вигорання. У дослідженні приймали участь 10 психологів та 37 студентів спеціальності «Психологія».

Результати показали, що психічне вигорання у 3 – на низькому рівні і у 2 – на дуже низькому. Це обумовлено тим, що можливо вони були ригідні, їм легше встановлювати межі і відповідати відмовою на додаткові вимоги. Психічне вигорання на середньому рівні у 5 чоловік, це може говорити про те, що у них адекватна самооцінка і вони ставлять перед собою реальні цілі. Психологічного вигорання на високому рівні не було виявлено. Зазвичай воно притаманне особам які працюють у психологічних структурах після університету і ще не пройшов один рік.

Було визначено, що молоді психологи недостатньо впевнені у своєму професіоналізмі та відчувають надмірні емоційні навантаження, саме тому виникають такі проблеми.

Оскільки психічне вигорання з'являється тільки у професійній діяльності у студентів, то було досліджено один із видів психічного вигорання, а саме емоційну стійкість. Для дослідження емоційної стійкості у студентів було використано методичку EPQ Айзенка. У методичці EPQ Айзенка шкала «нейротизм-стабільність» визначає емоційну стійкість.

Результати дослідження показали, що у 13 студентів емоційна стійкість на високому

рівні, у майбутньому це може бути одним з чинників захисту від психічного вигорання, низький рівень емоційної стійкості у 11 осіб, вони можуть бути у зоні ризику тих, в кого у майбутньому може виявлятися психічне вигорання. У 15 студентів емоційна стійкість на середньому рівні, оскільки існує декілька видів (детермінант) психічного вигорання, це може бути і як поштовхом до психічного вигорання так і захистом від вигорання.

Можливо зробити висновок, що згідно з сучасними даними, під «психічним вигоранням» розуміється стан фізичного, емоційного і розумового виснаження; що виявляється в професіях соціальної сфери. Цей синдром включає в себе три складових: емоційну виснаженість, деперсоналізацію (цинізм) і редукацію професійних досягнень.

Запобігти синдрому допоможуть профілактичні заходи, спрямовані на зміцнення психічного здоров'я: обов'язковий вихідний раз в тиждень, протягом якого робити тільки те, що хочеться; «очищення» голови від тривожних думок або проблем шляхом аналізу (на папері або в бесіді з уважним слухачем); розстановка пріоритетів (в першу чергу виконувати дійсно важливі справи, а решта – в міру успішності).

Щоб не допустити появи синдрому або посилення вже існуючого феномена психічного вигорання, психологи рекомендують навчитися миритися з втратами. Почати боротьбу з синдромом легше, коли дивишся своїм страхам «в очі». Наприклад, втрачений сенс життя або життєва енергія. Потрібно визнати це і сказати собі, що ви починаєте все спочатку: ви знайдете новий стимул і нові джерела сили [3].

Ще одне важливе вміння, на думку фахівців, – це здатність відмовлятися від непотрібних речей, гонитва за якими і призводить до синдрому психічного вигорання. Коли люди-

на знає, що хоче він особисто, а не загальноприйнята думка, він стає невразливим для емоційного вигорання.

Професія психолога припускає наявність численних контактів з іншими людьми, на яких психолог впливає і які впливають на психолога. Тож, професія практичного психолога несе потенційну небезпеку «синдрому вигорання». Емоційна стійкість майбутнього психолога є дуже важливим фактором. Тільки тоді фахівець буде цілісним і потрібним, а загроза психічного вигорання буде мінімальною.

Список використаних джерел

1. Бойко В. В. Синдром «емоціонального вигорання» в професіональному общении / В. В. Бойко. — СПб.: Питер. — 1999. — 154 с.
2. Водопьянова Н. Е. Синдром вигорання: діагностика і профілактика: 2-е изд./ Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченская. — СПб.: Питер. — 2009. — 223 с.
3. Ермакова Е. В. Изучение синдрома эмоционального вигорання как нарушение ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) / Е. В. Ермакова // Культурно-историческая психология. — 2010. — № 1. — С. 27—39.
4. Лукьянов В. В. Современные проблемы исследования синдрома вигорання у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / под ред. В. В. Лукьянова, Н. Е. Водопьяновой, В. Е. Орла, С. А. Подсадного, Л. Н. Юрьевой, С. А. Игумнова. — Курск. Гос. ун-т. — Курск. — 2008. — 336 с.
5. Мальцева Н. В. Проявление синдрома психического вигорання в процессе профессионализации учителя в зависимости от возраста и стажа работы // Дисс. ... канд. психол. наук. — Екатеринбург, 2005. — 212 с.
6. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» учителя // Вопросы психологии. — 1994. — № 2. — С. 23—26.
7. Чиханова Т. В. Феномен психічного вигорання у психологів та студентів цього фаху / Т. В. Чиханова // Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. — 2013. — Вип. 35. — С. 518—523.
8. Freudenberger H. J./ Burnout: Contemporary issues, trends, and concerns. Stress and burnout / H. J. Freudenberger. — N.Y.: Anchor Press. — 1983. — P. 23—28.
9. Maslach C. Job burnout/ C. Maslach., W. B. Schaufeli., M. P. Leiter // Annual Review of Psychology. — 2001. — Vol. 52. — P. 397—422.

VOLODYMYR SHEVCHENKO, NATALIYA POLIESHKO
Mykolaiv

PHENOMENON OF MENTAL BURNOUT IN STUDENTS PSYCHOLOGIST

The article deals with the causes, manifestations, symptoms and prevention methods syndrome mental burnout. The results of empirical research of mental burnout syndrome educators.

Keywords: mental burnout, depersonalization, emotional tone, depression, symptom, professional burnout, emotional exhaustion.

ВЛАДИМИР ШЕВЧЕНКО, НАТАЛІЯ ПОЛЄШКО

г. Николаев

ФЕНОМЕН ПСИХИЧЕСКОГО ВЫГОРАНИЯ У СТУДЕНТОВ ПСИХОЛОГОВ

В статье рассмотрены причины, проявления, симптомы и методы профилактики синдрома психического выгорания. Анализируются результаты эмпирического исследования синдрома психического выгорания практических психологов и студентов специальности «Психология».

Ключевые слова: психическое выгорание, деперсонализация, эмоциональный тонус, депрессия, симптом, профессиональное выгорание, эмоциональное истощение.

Стаття надійшла до редколегії 07.04.2017

УДК 159.923+378.18

ОЛЕНА ШЕВЧУК

м. Николаїв

ssp27101949@gmail.com

**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ
ПРОФЕСІЙНОЇ СУБ'ЄКТНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ:
РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ**

У статті викладено результати першого етапу дослідження «Інноваційні технології формування професійної суб'єктності майбутніх психологів», яке проводилося на кафедрі психології Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Здійснено обґрунтування інноваційних освітніх технологій на основі експерієнціального підходу та моделі засвоєння нової інформації Д. Колба. Узагальнено досвід використання інноваційних технологій викладачами кафедри психології (навчальних есе, соціально-психологічних тренінгів, ситуаційно-рольових ігор, аналізу випадків тощо). Викладено результати опитування студентів щодо застосування інноваційних освітніх технологій в університеті. Показано роль психологічної служби університету у формуванні професійної суб'єктності майбутніх психологів.

Ключові слова: інноваційні освітні технології, професійна суб'єктність психолога, експерієнціальне навчання, модель Д. Колба, навчальне есе, соціально-психологічний тренінг, ситуаційно-рольова гра.

Стрижньовим завданням підготовки практичних психологів є формування їх професійної суб'єктності. Професійна суб'єктність є інтегративною категорією підготовки майбутніх психологів, яка передбачає вмотивованість студента на досягнення фахової майстерності, здатність до самооцінки, прагнення саморозвитку і самовдосконалення. Вирішення цього завдання значною мірою залежить від системи вищої освіти, яка має бути динамічною та інноваційною для того, щоб забезпечувати випереджальну підготовку фахівців, здатних до ефективної діяльності в умовах національних і глобальних викликів не лише сьогодні, а й осяжного майбутнього. Принципово нові підходи в організації навчального процесу передбачає концепція

«Освіта 3.0, 4.0», пов'язана з швидким розвитком інформаційних технологій і впровадженням інноваційних принципів, форм і методів навчання [5]. Разом з тим, спостереження існуючої освітньої практики дають підстави вважати, що у формуванні професійної суб'єктності студентів – майбутніх психологів сучасні методи навчання застосовуються фрагментарно, у той час, як бажаної ефективності у даному разі можна досягнути шляхом запровадження системи освітніх технологій. Наведене свідчить, що означена проблема є актуальною і потребує вирішення як у теоретичному, так і практичному аспектах.

В останні роки проблема використання інноваційних методів і технологій привертала увагу багатьох українських і зарубіжних