

УДК 159.98

Міщенко М. С.

аспірант Уманського державного педагогічного університету

імені Павла Тичини

e-mail: marina_mishch@mail.ru

ORCID ID 0000–0003–0739–0497

СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ: РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Проблема емоційного вигорання практичного психолога є однією з центральних в аспекті вдосконалення фахової підготовки майбутніх практичних психологів. Стаття присвячена вивченню рівня синдрому емоційного вигорання в майбутніх практичних психологів. Синдром емоційного вигорання — це явище, що призводить до негативних змін в структурі суб'єкта діяльності, сприяє зниженню ефективності професійної діяльності. В статті представлені результати емпіричного дослідження синдрому емоційного вигорання. Намічено подальші перспективи розвитку вивчення цієї проблеми.

Ключові слова: емоційне вигорання, практичний психолог, симптом, фаза, студент, професійна діяльність.

Постановка проблеми. Сучасні соціально-економічні, політичні умови, висувають підвищені вимоги до практичних психологів, що призводять до проблем у сфері професійної самореалізації. Для студентів важливі не тільки знання, уміння та навички, але й необхідна допомога, щоб навчити долати проблеми, що виникають внаслідок впливу професії на особистість.

Особливістю навчальної діяльності студентів-психологів є робота в колективі, високий рівень емоційного напруження, велика кількість стресових ситуацій. Внаслідок цих та інших причин виникає синдром емоційного вигорання, який проявляється як у фізичній, так і в психологічній втомі.

Синдром емоційного вигорання зустрічається в першу чергу у представників професій типу «людина — людина», оскільки специфіка їхньої діяльності виражається високою соціальною значимістю як процесу, так і результату праці.

Підвищення вимог з боку суспільства до професійних якостей практичного психолога, збільшення навчального навантаження, психоемоційні перенавантаження роблять майбутніх фахівців ще більш вразливою групою щодо розвитку синдрому емоційного вигорання.

Аналіз досліджень та публікацій. Проблемою вигорання дослідники займаються впродовж останніх тридцяти років. Аналіз літератури свідчить, що проблема емоційного вигорання знайшла своє відображення у роботах зарубіжних і вітчизняних вчених, присвячених змісту та структурі синдро-

му емоційного вигорання (Л. М. Карамушка, С. Д. Максименко, В. Є. Орел та ін.), а також методам його діагностики (В. В. Бойко, Н. Є. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач, О. С. Старчекова, О. О. Рукавішнікова та ін.).

Метою статті є виявити вихідний рівень емоційного вигорання у практичних психологів та експериментально перевірити ефективність авторської програми.

Результати дослідження. На етапі констатувального експерименту вивчався вихідний рівень сформованості емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів.

Для виявлення рівня емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів нами була використана методика «Діагностика рівня емоційного вигорання В. В. Бойко» [1, с. 36].

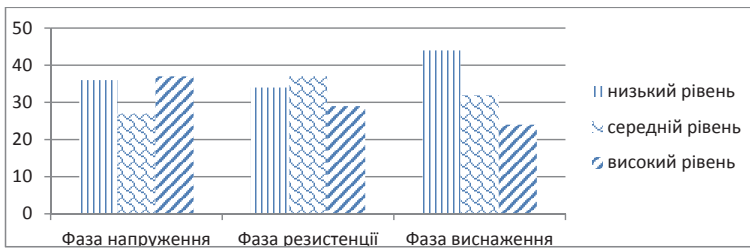


Рис. 1. Вираженість фаз емоційного вигорання за методикою В. В. Бойко (у % від загальної кількості опитаних)

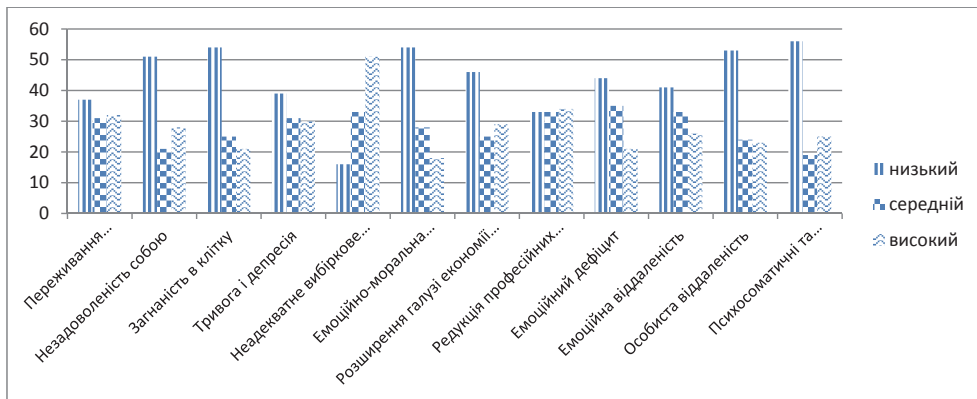


Рис. 2. Вираженість симптомів емоційного вигорання за методикою В. В. Бойко (у % від загальної кількості опитаних)

З діаграми на рис. 1 видно, що ступінь сформованості фази «Напруження» спостерігається у 37 % (67), на стадії формування у 27 % (48), не сформована у 36 % (65). Домінуючими симптомами в даній фазі є симптом «переживання психотравмуючих обставин — 32 % (58) та «Тривога і депресія» — 30 % (54)...

Як бачимо, ступінь сформованості фази «Напруження» найвища з-поміж інших фаз, можна припустити, що вона виступає як «запускаючий» механізм у формуванні синдрому емоційного вигорання.

Ступінь сформованості фази «Резистенція» спостерігається у 29 % (52), на стадії формування у 37 % (66), не сформована у 34 % (62). Аналіз діаграми представляє дані про те, що домінуючим симптомом у фазі «Резистенція» є симптом «Неадекватного вибіркового емоційного реагування» у 51 % (92). Сформованість даного симптому свідчить про те, що студент перестає вловлювати різницю між двома принципово відмінними явищами: економним проявом емоцій і неадекватною вибірковою емоційною реакцією.

Ступінь сформованості фази «Виснаження» спостерігається у 24 % (43), на стадії формування у 32 % (57), не сформована у 44 % (80). В даній фазі всі симптоми сформовані майже на одному рівні. Симптом «емоційна віддаленість» сформований у 26 % (47), симптом «психосоматичні та психо-вегетативні порушення» — 25 % (45), симптом «особистісна віддаленість» сформований — 23 % (41), симптом «емоційний дефіцит» сформований — 21 % (38).

В результаті аналізу вираженості симптомів можна зробити висновок, що домінуючими є симптоми фази «Резистенції» (рис. 2), такі як неадекватне вибіркоче емоційне реагування, емоційно-моральна дезорганізація, розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов'язків.

Таким чином, можна побачити, що у студентів найбільш актуальними є проблеми прагнення обмежити свої професійні обов'язки та неадекватність вибіркового емоційного реагування. На поведінковому рівні у студентів досить яскраво проявляється антигуманістичний настрій: «Я не збираюся працювати по спеціальності», «Мені потрібен тільки диплом», «За копійки не буду працювати». Невідповідність між знаннями і власним уявленням студентів про значимість своєї професії, невміння адаптуватися в нових умовах, важких ситуаціях призводить до розвитку емоційного вигорання.

За допомогою методики «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина — людина» [2, с. 276] визначили показники основних складових синдрому емоційного вигорання. Високі показники симптому «редукції особистих досягнень» 78 % (141) — наслідок егоїстичних тенденцій і соціальної незрілості студентів. Високого рівня емоційного виснаження досягають 41 % (73) опитуваних. Наступний параметр, що характеризує синдром емоційного вигорання, — деперсоналізація (високий рівень — 46 % (26)).

Методика «Визначення психічного «вигорання» О. О. Рукавішнікова [2, с. 288] дала можливість дослідити прояви синдрому за такими основними показниками: психоемоційне виснаження; особистісне віддалення; професійна мотивація.

Психоемоційне виснаження проявляється наступним чином: середній рівень — 39 %, високий — 27 %, дуже високий — 9 %, що веде до зниження якості роботи, викликає дискомфорт у студента та оточуючих, але головне — знижує якість життя і в деяких випадках може призвести до виникнення серйозних хвороб (на нервовому ґрунті).

За показником «особистісна віддаленість» в студентів переважають середній (38 %) та високий (40 %) рівні. Вони критично ставляться до інших та не критично по відношенню до себе, виникає байдужість до своєї кар'єри.

Професійна мотивація студентів знаходиться на дуже низькому рівні (73 %), виражені прояви деструктивних змін професійної мотивації.

Отже, проведений константувальний етап експериментальної роботи з вивчення вихідного рівня емоційного вигорання показав в цілому середній та високий рівень даного феномену.

Завданням формувального етапу є розробити зміст та структуру програми зниження рівня емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів; здійснити експериментальну апробацію авторської програми; оволодіння знаннями та навичками учасниками тренінгу знань та навичок щодо попередження синдрому емоційного вигорання; перевірити ефективність розробленої програми.

Результати формувального етапу було узагальнено за експериментальною і контрольними групами. При порівнянні даних вихідних вибірок до формувального етапу не було виявлено значущих відмінностей. В цілому на момент формувального етапу групи мали подібні показники синдрому емоційного вигорання. Таким чином, можна говорити про тотожність вибірок.

Середнє значення \bar{X} визначалося для кожного симптому (компоненту) окремо за контрольними та експериментальною групами студентів.

Досліджувані контрольних груп в тренінгу участі не брали, а досліджувані експериментальної групи пройшли чотирьохтижневий курс авторської програми.

Проведені розрахунки показали значну відмінність у результатах за рівнями сформованості синдрому емоційного вигорання до використання програми «Попередження та профілактики емоційного вигорання».

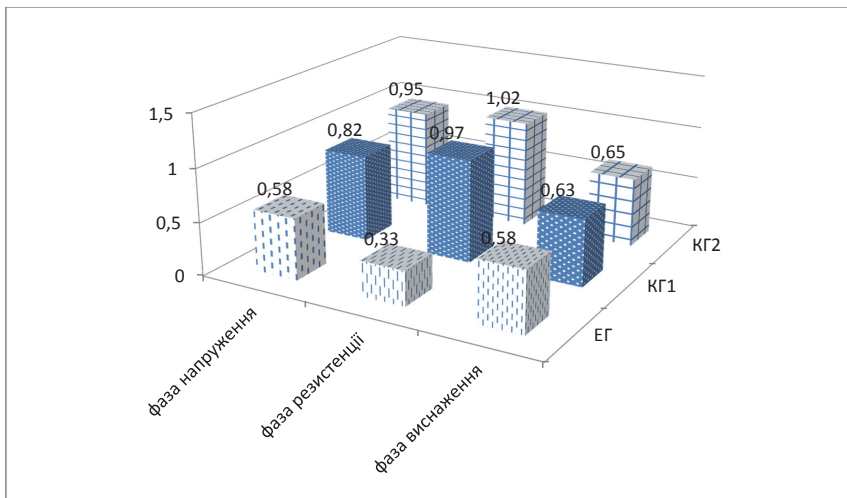


Рис. 3. Показники фаз емоційного вигорання контрольних та експериментальної груп (середнє значення)

При порівняльному аналізі середніх значень під час формувального етапу, представлених на рис. 3, виявлена динаміка в бік зменшення показників, які виражають рівень сформованості фаз емоційного вигорання (методика В. В. Бойко). Аналізуючи динаміку середніх показників, можна зробити висновок, що сформовані під час програми уміння дозволяють студентам знизити рівень тривожності, підвищити впевненість в собі та своїх здібностях, бути більш стійкими до розвитку емоційного вигорання. Як бачимо, показники знизились не тільки в експериментальній, але й в контрольних групах.

Аналіз результатів показав, що в порівнянні з студентами КГ1 і КГ2, студенти ЕГ краще вмюють володіти та керувати своїми емоціями, усвідомлювати особливості своїх емоційних станів, володіти прийомами зняття емоційної напруги, керувати м'язовим тонусом, що веде до формування навиків саморегуляції.

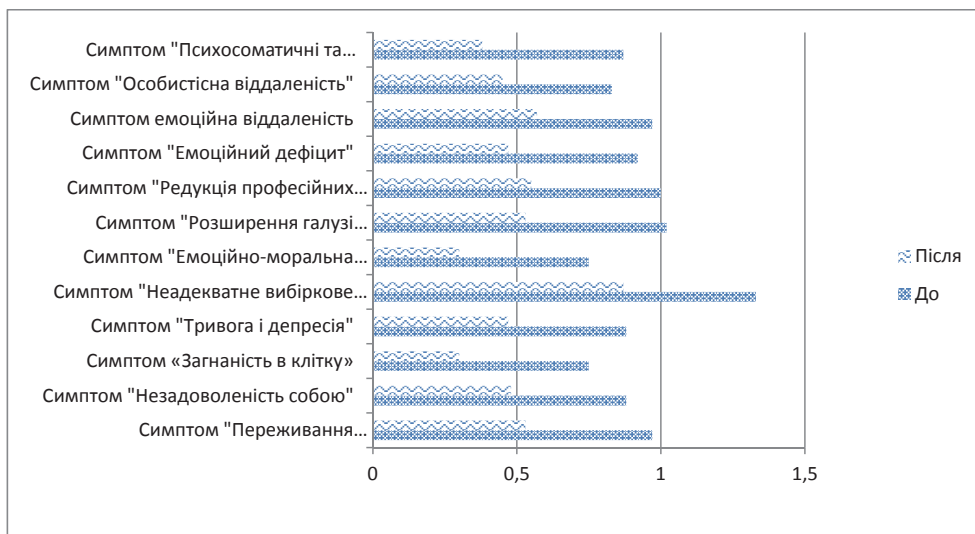


Рис. 4. Порівняльні показники симптомів емоційного вигорання ЕГ до і після введення корекційної програми (середнє значення)

Дані діаграми (рис. 4) демонструють зниження всіх показників симптомів емоційного вигорання у студентів. Найбільш яскраво виражено зниження симптомів: емоційно-моральна дезорганізація, загнаність в клітку, розширення галузі економії емоцій, редукція професійних обов'язків. В студентів ЕГ значно зменшилися показники у порівнянні з КГ1 і КГ2, в них змінилось ставлення до переживання психотравмуючих обставин. Вони стали розуміти, що з будь-якої ситуації можна знайти конструктивний вихід.

Таким чином, прояв синдрому емоційного вигорання, так як і його корекція, формується на психологічному рівні. Усвідомлення емоційно-моральних проблем, розуміння емоційного стану партнера знижує

тривогу і депресію, підвищує адекватність та інтенсивність розширення емоцій в комунікативних контактах. Вміння проявляти позитивні емоції викликає у суб'єкта комунікації відповідну позитивну реакцію і на фізичному рівні, покращуючи фізичне та психічне самопочуття, поведінка стає адекватною відповідно до ситуацій, покращується ставлення до себе та інших.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що під час проведення корекційної програми в першу чергу зникають сформовані симптоми, а на стадії формування несформовані симптоми зменшуються: сформовані переходять на стадії формування в несформовані.

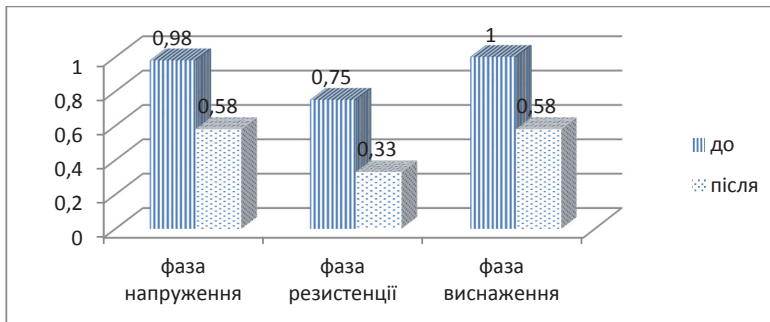


Рис. 5. Середнє значення по фазах емоційного вигорання в експериментальній групі

Аналізуючи результати вторинної діагностики (рис. 5), можна побачити зміни в отриманих результатах до і після проведення корекційної програми. Після проведення програми подолання емоційного вигорання у студентів, за результатами повторної діагностики знижені бали по всіх фазах вигорання. У зв'язку з впевненістю в собі знижується ризик напруження у вирішенні проблем власних та оточуючих, студент не замикається в собі, а шукає вихід з будь-якої проблеми. Таким чином, дана програма підтверджує необхідність проведення зі студентами такої форми роботи.

Для наочності подамо результати показників графічно (рис. 6, 7, 8).

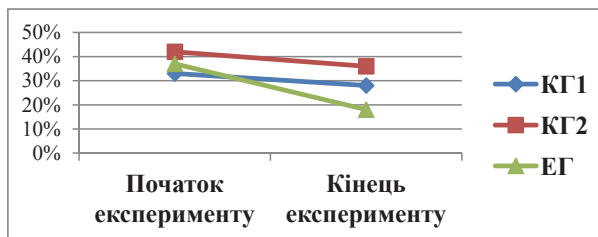


Рис. 6. Діаграма показників фази напруження за результатами констатувального та формувального експерименту

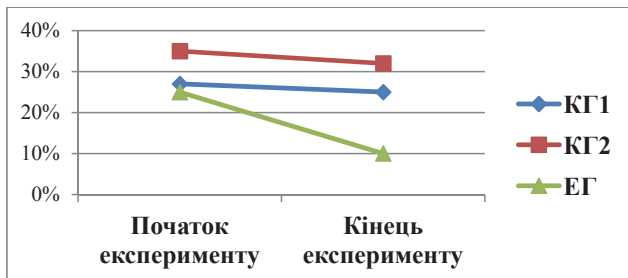


Рис. 7. Діаграма показників фази резистенції за результатами констатувального та формувального експерименту

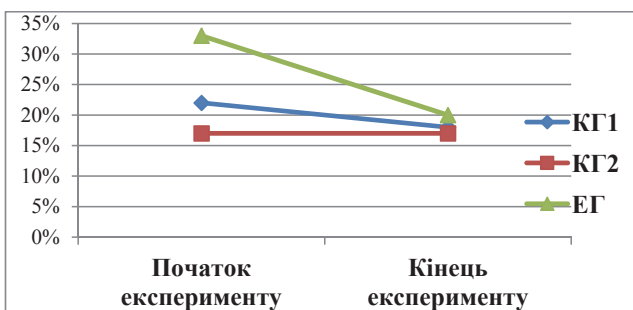


Рис. 8. Діаграма показників фази виснаження за результатами констатувального та формувального експерименту

Аналіз даних доводить ефективність впровадження програми «Профілактика та попередження синдрому емоційного вигорання». За результатами констатувального експерименту рівень сформованості емоційного вигорання до використання програми між студентами контрольних та експериментальної груп був майже однаковий.

Розглянемо зміни, які відбулися в процесі формувального експерименту щодо показників розвитку емоційного вигорання за методикою «Визначення психічного «вигорання» О. О. Рукавішнікова (табл. 1).

Таблиця 1

Середнє значення показників розвитку емоційного вигорання за методикою «Визначення психічного «вигорання» О. О. Рукавішнікова

| | КГ1 | | КГ2 | | ЕГ | |
|-----|------|-------|------|-------|------|-------|
| | до | після | до | після | до | після |
| ПВ | 1,95 | 1,9 | 2,17 | 2,08 | 2,3 | 1,45 |
| ОВ | 2,25 | 2,18 | 2,23 | 2,13 | 2,3 | 1,8 |
| ПМ | 1,45 | 1,48 | 1,53 | 1,42 | 1,39 | 1,05 |
| ППВ | 2,68 | 2,58 | 2,58 | 2,43 | 2,57 | 1,73 |

Результати аналізу табличних даних свідчать про значну відмінність в показниках психічного вигорання у студентів контрольних та експериментальної груп.

По закінченню експерименту нами було відмічено зниження показників психоемоційного виснаження в ЕГ, зниження в КГ1 і КГ2 незначне. Отримані в ході корекційної програми навички саморегуляції, подолання стресових станів та роботи з особистими емоціями допомагають студентам подолати негативні переживання, пов'язані з реальним включенням студентів у діяльність під час практики.

Середнє значення показника «особистісна віддаленість» в ЕГ становить 1,8, КГ1 — 2,18, КГ2 — 2,13, означає, що у студентів ЕГ у порівнянні з КГ1 і КГ2 збільшилась кількість контактів з оточуючими, знизилась дратівливість та негативне ставлення до оточуючих.

Показники професійної мотивації в КГ1, КГ2 залишилися на низькому рівні, а в ЕГ покращився, середній рівень мотивації та ентузіазму щодо роботи.

В цілому, як видно з табл. 1, індекс професійного вигорання знизився тільки в ЕГ (до — 2,57, після — 1,73), а в КГ1 (до — 2,68, після — 2,58), КГ2 (до — 2,58, після — 2,43).

За методикою «Синдром «вигорання» в професіях» системи «людина — людина» результати контрольних та експериментальної груп після проведення програми відрізняються по вираженості синдрому емоційного вигорання, причому члени експериментальної групи мають більш сприятливу картину.

Таблиця 2

Середні показники за методикою «Синдром «вигорання» в професіях» системи «людина — людина»

| | КГ1 | | КГ2 | | ЕГ | |
|-----|------|-------|------|-------|------|-------|
| | до | після | до | після | до | після |
| ЕВ | 1,23 | 1,00 | 1,27 | 1,17 | 1,30 | 0,87 |
| Д | 0,82 | 0,67 | 0,88 | 0,77 | 1,00 | 0,57 |
| РОД | 1,80 | 1,68 | 1,72 | 1,60 | 1,82 | 1,40 |

Таким чином, емоційне виснаження виражено сильніше в контрольних групах, в яких не проводилась програма навчання студентів навичкам саморегуляції та самоаналізу. Вони більш уразливі в емоційному плані, ніж студенти експериментальної групи. Після проходження практики студенти контрольних груп характеризувались зниженим емоційним станом, деякою байдужістю до майбутньої професії, негативною оцінкою труднощів, з якими стикалися. Студенти експериментальної групи були більш емоційними, відрізнялися поділом раціональної та емоційної складової проблем в практичній діяльності, ставилися до труднощів як до отримання досвіду.

Знизилася показники редукції особистих досягнень в ЕГ. Своєчасний аналіз конфліктних та проблемних ситуацій, моделювання подібних ситуацій в груповій роботі під час корекційної програми дозволили уникнути формування «комплексу невдахи» та знизити показники редукції особистих досягнень. Студенти КГ1 і КГ2 більш схильні до негативної оцінки себе, своїх досягнень та успіхів в практичній діяльності, відсутності творчого підходу до роботи.

Як видно табл. 2, середні показники деперсоналізації в КГ1 і КГ2 зменшилися несуттєво, студенти не усвідомлюють себе як цілісну особистість, відчують внутрішні зміни, що стосуються їхнього сприйняття, почуттів і думок. В студентів ЕГ значно зменшилися показники, в них покращилось ставлення до людей в професійній діяльності, вони стали менш роздратованими, байдужими, проявляється позитивне ставлення до себе як професіонала та особистості.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Підводячи підсумки, можна відмітити, що в результаті формувального експерименту на основі проведення авторської програми, спрямованої на попередження та корекцію синдрому емоційного вигорання, відбулися значимі зміни в бік зменшення емоційного вигорання.

Програма попередження та зниження рівня синдрому емоційного вигорання у студентів є ефективною. Успішне проведення програми призвело до розширення самоусвідомлення, формування позитивного самовідношення, освоєння навиків саморегуляції, що дозволяють знизити рівень синдрому емоційного вигорання.

Перспективами подальших розвідок є розробка рекомендацій щодо запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів.

Список використаних джерел та літератури

1. Дудяк В. Емоційне вигорання / В. Дудяк. — К.: Главник, 2007. — 126 с.
2. Карамушка Л. М. Технології роботи організаційних психологів / Л. М. Карамушка. — К.: Фірма «ІНКОС», 2005. — 366 с.
3. Никифоров Г. С. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности / Г. С. Никифоров, М. А. Дмитриева, В. М. Снетков. — СПб.: Речь, 2003. — 448 с.

References

1. Dudjak V. Emocijne vygorannja / V. Dudjak. — K.: Glavnyk, 2007. — 126 s.
2. Karamushka L. M. Tehnologii' roboty organizacijnyh psihologiv / L. M. Karamushka. — K.: Firma «INKOS», 2005. — 366 s.
3. Nykyforov G. S. Praktykum po psihologyyu menedzhmenta y professyonal'noj dejatel'nosti / G. S. Nykyforov, M. A. Dmytryeva, V. M. Snetkov. — SPb.: Rech', 2003. — 448 s.

Мищенко М. С.

аспірант Уманського державного педагогічного університету
імені Павла Тичини

СИНДРОМ ЕМОЦИОНАЛЬНОГО ВИГОРАННЯ В БУДУЩИХ ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ: РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Резюме

Проблема эмоционального выгорания психолога является одной из центральных в аспекте совершенствования профессиональной подготовки будущих практических психологов. Статья посвящена изучению уровня синдрома эмоционального выгорания у будущих практических психологов. Синдром эмоционального выгорания — это явление, которое приводит к негативным изменениям в структуре субъекта деятельности, способствует снижению эффективности профессиональной деятельности. В статье представлены результаты эмпирического исследования синдрома эмоционального выгорания. Намечены дальнейшие перспективы развития изучения этой проблемы.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, практический психолог, симптом, фаза, студент, профессиональная деятельность.

Mishchenko M. S.

graduate student Paul Tychyna Uman State Pedagogical University

EMOTIONAL BURNOUT SYNDROME IN THE FUTURE PSYCHOLOGIST: EMPIRICAL RESULTS

Abstract

Professional Activity Psychologist associated with constant uncertainty, accompanied by mental stress and therefore requires professional work on a continuous aimed at boosting reflexive mechanisms, self-regulation, self-correction. Emotional burnout — a group of specific psychological states that are developing in a healthy person's emotional strain when providing psychotherapy and psychological assistance. The aim of the empirical study is to detect the output level of emotional burnout in psychologists and experimentally verify the effectiveness of the author of the program. Conducted ascertaining stage experimental work on the initial level of emotional burnout showed in general middle and high level this phenomenon. As a result of forming experiment on the basis of the author's programs aimed at the prevention and correction of emotional burnout syndrome, there have been significant changes in the downward emotional burnout. The success of the program led to increased self-awareness, creating a positive oneself, self-development skills that reduce the level of emotional burnout syndrome. Prospects for further research is to develop recommendations to prevent emotional burnout syndrome in the future psychologist.

Key words: emotional burnout, practical psychologist symptom, phase, student, professional, activities.

Стаття надійшла до редакції 03.03.2015