

Самошкіна Л. М.

[liubov.samoshkina@gmail.com](mailto:liubov.samoshkina@gmail.com)

## **ХАРАКТЕР ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ З ЇХ БАЗОВИМИ КОГНІТИВНИМИ УСТАНОВКАМИ**

*Дніпропетровський національний університет ім. Олеса Гончара, Україна*

Розробка проблеми емоційного вигорання (ЕВ) в психології має своїм початком роботи Н. Freudenberger (1974), Maslach С. (1976). З того часу вона стійко привертає до себе увагу науковців.

Сучасні дослідження набули таких основних напрямів:

По-перше, це – визначення самого поняття ЕВ та його основних характеристик. У сьогоднішній день немає загальної згоди у визначенні поняття, але є приклади розглядання ЕВ як процесу, який проходить певні стадії у часі відповідно розвитку стресу (виснаження, напруження ...), як результату, як стану особистості та як типу психологічного захисту, який має функціональні межі [2; 7]. Підкреслюється також, що ЕВ є цілісним синдромом, який найбільш повно описується як тривимірний конструкт з урахуванням емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистісних досягнень. Прояви ЕВ для конкретної особи оформлюються у вигляді індивідуального поєднання симптомів, але завжди провідним компонентом є порушення емоційної регуляції, зниження емоційної стійкості [7]. Більшість дослідників оптимістично вважають прояви ЕВ зворотними, але серед науковців є і песимісти, які говорять скоріш про «згорання», ніж про «вигорання».

Іншим напрямом розробки даної проблем є поглинання у специфіку проявів ЕВ у представників певних професій. Поперед всього звернено увагу на фахівців професій за типом «людина-людина», де % вигорання є досить високим внаслідок тривалих, емоційно та когнітивно складних ситуацій спілкування з іншими людьми. Але останнім часом виявилось, що цій феномен може виникати і у фахівців інших типів професій, які не мають у своїй роботі емоційно насиченого і напруженого спілкування, наприклад, у програмістів. Підкреслюється [7], що розвиток ЕВ є індивідуальним і визначається особливостями емоційно-мотиваційної сфери, ступенем зрілості та самодостатності, наявністю цілей і домагань, які не узгоджені з реальністю, можливостями «емоційного Я» протистояти вигоранню, накопиченням негативного емоційного досвіду, а також умовами професійної діяльності, наявністю професійного стресу. Виділені особистісні фактори, які знижують ризик ЕВ (на прикладі менеджерів): оптимізм, гіпертимність, екстраверсія, орієнтування на компроміс та співпрацю при вирішенні конфліктів, високий рівень комунікативних вмінь, креативність.

Відносно новий напрям дослідження проблеми створюється навкруги гіпотези про можливість формування феномену ЕВ вже під час професійного навчання. За даними дослідників [5], до 40% студентів коледжів страждають на вигорання різного ступеню вираженості, виявлення ЕВ зростає від молодших до старших курсів (суттєво зростає на 3-му курсі). До основних факторів, які впливають на виникнення ЕВ у студентів відносять ролеву

невизначеність майбутньої спеціальності, відсутність вдалого заохочення студентів до виконання навчальної роботи та особистісні характеристики (схильність до співчуття, ідеалістичне ставлення до навчання, м'якість, мрійність, нейротизм, інтроверсію, тривожність, егоцентричність).

Виявлено, що ЕВ у студентів медичних вишів зустрічається частіше і досягає у різних країнах 34-52 % [2; 3; 8]. Серед факторів, провокуючих прояви ЕВ у студентів-медиків, окрім вже зазначених особистісних характеристик звертають увагу на умови навчання, стреси під час сесій, навчальне навантаження, обмеження творчості, не здійснені очікування стосовно професії [6]. ЕВ характерне також для студентів-менеджерів, студентів-педагогів, студентів-психологів. З'ясовано, що кожен 3-й майбутній педагог і психолог має ЕВ [1].

У низці досліджень більш ретельно розглядаються окремі особистісні фактори, пов'язані з ЕВ студентів [4; 5].

Е підстави вважати [4], що високий рівень ЕВ відповідає двом групам студентів: студентам-відмінникам, для яких головним завданням процесу навчання в ВНЗ є саме вміння контролювати оцінки, тобто «зубрилам» та слабо встигаючим студентам, які «випадково» обрали ВНЗ. Середній рівень ЕВ відповідає студентам-працівникам, а низький – «розумним» відмінникам. Тобто, співвідношення ЕВ та успішності навчання студентів досить складне і пов'язане з професійним самовизначенням: мотивами навчання і вибору професії, ступенем прийняття студентом відповідальності за процес і результат навчання. Чим більше у студента сформоване професійне самовизначення і виражена пізнавальна мотивація, тим більш може бути застосований демократичний стиль педагогічного спілкування для оптимізації процесу навчання.

Порівняння груп студентів-менеджерів, маючих і не маючих ЕВ, показало що у студентів без ЕВ більш розвитий емоційний інтелект і відсутня алекситимія. Оскільки емоційний інтелект можна розвивати, тут теж відкриваються перспективи для оптимізації процесу навчання.

У нашому дослідженні ми приділили увагу характеру зв'язків ЕВ студентів-психологів з їх базовими когнітивними установками. В дослідженні були використані: методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойко та методика діагностики ірраціональних установок А. Елліса (катастрофізації, повинності стосовно себе та стосовно інших, фрустраційної толерантності та самооцінки і раціонального мислення). Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою коефіцієнта кореляції  $r$ -Пірсона. У дослідженні взяли участь 63 студента-психолога.

Дані дійсного емпіричного дослідження свідчать про наявність у 30 % студентів-психологів ЕВ в стадії формування за усіма 3-ма фазами. 13% досліджуваних мають одну повністю сформовану фазу ЕВ, 8% – дві сформовані фази, повністю сформований стан спостерігається у одного студента (1,6%). У цілому, найбільш навантаженою є фаза резистенції завдяки симптому неадекватного емоційного вибіркового реагування та симптому редукції професійних обов'язків.

Лише 10% досліджуваних студентів-психологів є вільними від базових ірраціональних установок, 54% – мають у наявності повний комплект ірраціональних установок, ще 20% – майже повний комплект. 15% досліджуваних мають по одній яскраво вираженій ірраціональній установці, 20% – по дві яскраві установці, один студент має чотири яскраве виражені ірраціональні установки. При цьому, дійсно, чим вище рівень емоційного вигорання, тим більше наявних або значно виражених різноманітних ірраціональних установок мають студенти-психологи ( $r=0,28$ , при  $p \leq 0,05$ ).

Таким чином, результати проведеного емпіричного дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про наявність прямого кореляційного зв'язку емоційного вигорання студентів-психологів з їх базовими когнітивними установками і відчиняють простір для подальшого дослідження цього аспекту проблеми.

### Література:

1. Алексеева Е. Е. Психофизиологические и психологические маркеры эмоционального выгорания студентов педагогических и психологических специальностей // проблемы педагогики и психологии 2009. – №3. – С. 211-214.
2. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.
3. Глазачев О. С. Психосоматическое здоровье студентов-медиков: возможности коррекции на основе оптимизации образовательных технологий // Вестник МГГУ им. М. А. Шолохова. Социально-экологические технологии. – 2011. – № 1. – С. 63-78.
4. Маркова Ю. А., Мареева Е. Б., Севидова Л. Ю. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и успеваемости среди студентов старших курсов медицинских вузов // РМЖ, 2010 г, № 30. – Режим доступа: [http://www.rmj.ru/articles\\_7418.htm](http://www.rmj.ru/articles_7418.htm)
5. Фишман Б. Е., Гольцова Н. В. Реальность эмоционального выгорания у студентов медицинского колледжа // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 9–12. – С. 2774-2778. – Режим доступа: [http://www.rae.ru/fs/?section=content&op=show\\_article&article\\_id=10004701](http://www.rae.ru/fs/?section=content&op=show_article&article_id=10004701)
6. Dyrbye L. N., Thomas M. R., Harper W. The learning environment and medical student burnout: a multicentre study// Med Educ. 2009. 43 (3): 274-282.
7. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced burnout // Journal of Occupational Behavior, 1981. – 2: 26-34.
8. Ross S., Cleland J., Macleod M. J. Stress, debt and undergraduate medical student performance// Med. Educ. 2006, 40: 584-589.