

*Іванцев Людмила Ігорівна*

*кандидат психологічних наук*

*доцент кафедри загальної та клінічної психології*

*ДВНЗ «Прикарпатський національний університет*

*імені Василя Стефаника»*

*Іванцев Наталія Ігорівна*

*кандидат психологічних наук*

*доцент кафедри загальної та клінічної психології*

*ДВНЗ «Прикарпатський національний університет*

*імені Василя Стефаника»*

**ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИЧНОЇ РОБОТИ ЩОДО  
ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ЗМЕНШЕННЯ РИЗИКУ РОЗВИТКУ  
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Постановка проблеми.** Сучасна наукова зацікавленість проблемою «студентського вигорання» зумовлена тим фактом, що наявність основних ознак емоційного вигорання негативним чином впливають на успішність (академічну, особистісну) та перешкоджають становленню (професійному, особистісному) майбутнього фахівця, призводячи до виникнення ускладнень щодо стану його фізичного і психічного здоров'я та психологічного благополуччя.

З огляду на це, актуальність даної проблеми є незаперечною та потребує особливої уваги, враховуючи те, що синдром емоційного вигорання, хоч і може загрожувати кожному, проте, передусім, створює ризик для тих осіб, основний вид діяльності яких, передбачає тривалий стрес у сфері міжособистісного спілкування. Студенти-психологи становлять особливу «групу ризику», так як, по-перше, їхня майбутня професія психолога передбачає покладення на себе значного тягаря відповідальності за клієнта чи пацієнта, встановлення довірливих відносин з ним і вміння керувати емоційною напругою міжособистісного спілкування (вже у вищій

школі молодь здобуває перший досвід цієї професійної діяльності), а, по-друге, ці майбутні психологи є студентами, для яких етап фахового навчання зумовлює нашорошеність щодо майбутньої професійної самореалізації, переживання низки психологічних феноменів, пов'язаних з віковими особливостями молоді та потраплянням в академічне середовище, що створює подвійну загрозу появи у них синдрому емоційного вигорання.

Враховуючи високу ймовірність такої загрози, надзвичайно важливими видаються ґрунтовні і комплексні дослідження проблеми «студентського вигорання» з подальшою розробкою продуктивних підходів, ефективних технологій попередження та зменшення ризику розвитку емоційного вигорання для майбутніх фахівців задля збереження їх особистісного та професійного потенціалу.

**Мета статті.** Вивчення, аналіз та систематизація сучасних уявлень про техніки та стратегії профілактичної роботи щодо попередження та зменшення ризику розвитку емоційного вигорання у студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу.** Профілактика як система заходів зі спрямованням на охорону психічного здоров'я людини, на попередження неблагополуччя у її розвитку, на створення сприятливих психологічних умов для цього розвитку, безперечно, належить до основних напрямків запобігання емоційному вигоранню. Беручи до уваги форми профілактичної роботи та аналіз існуючих на сьогодні наукових розвідок, можемо виокремити декілька, актуальних на наш погляд, технік та стратегій, які сприятимуть попередженню та зменшенню ризику розвитку емоційного вигорання в студентів. Так, на основі вирізнення відповідних характеристик особистості, здатних спричинити вигорання (низька самооцінка, висока тривожність та нейротизм) [3], зарубіжні вчені Н. Водоп'янова та Є. Старченкова запропонували наступні шляхи запобігання емоційному вигоранню у студентів, а саме: організація для студентів і викладачів спеціалізованих тренінгів, орієнтованих на розпізнавання симптомів «вигорання» та боротьбу з ними; розробка програми підтримки студентів, яка

включатиме консультації щодо попередження та лікування порушень здоров'я, пов'язаних зі стресом; демонстрація підтримки студентів у зв'язку з технологічними змінами; надання можливості більш гнучкого графіку навчання; проведення семінарів з керування конфліктами та розвитку навичок спілкування між студентами; відкритість каналів комунікації між викладачем і студентом; проведення внутрішніх заходів, спрямованих на підвищення рівня привабливості навчання у певному ВНЗ; оптимізація системи стимулювання та мотивації студентів, зокрема планування подальшої професійної діяльності та встановлення зв'язків між нею та наявною навчальною діяльністю [4, с. 237-238]. Розглядаючи колективний рівень, зазначені автори пропонують наступні способи протидії синдрому емоційного вигорання, а саме: розвиток високої організаційної культури й «здорової» атмосфери у колективі; визначення цілей (короткострокових, середньострокових та довгострокових), що зміцнює та підвищує мотиваційні механізми особистості й колективу; опанування вміннями та навичками саморегуляції (довільне самонавчання, релаксація, інсайт, ідеомоторні акти, катарсис тощо); регулярне й систематичне вимірювання рівня тривожності особистості (методика на визначення рівня тривожності Дж. Тейлора в адаптації Т. А. Немчінова), діагностика «перешкод» при встановленні емоційних контактів (методика В. В. Бойка); емоційні міжособистісні контакти для збагачення сфери почуттів; підтримка фізичної форми, здоровий спосіб і стиль життя [3].

У даному контексті вітчизняна дослідниця К. О. Балакірева рекомендує проведення профілактичних заходів на основі правильно організованого навчального процесу: розподіляти ролі та навантаження для роботи в команді, організувати робоче місце і місце для відпочинку, розробити систему оцінювання ефективності виконаної роботи, підтримувати колективний дух членів академічної групи, а також психологічний комфорт у межах цього колективу. На її думку, профілактика емоційного вигорання під час професійної підготовки передбачає здійснення тих заходів, котрі

допоможуть зменшити вплив основних факторів, які викликають «вигорання»: хронічно напружена психоемоційна діяльність, постійні організаційні суперечності, надмірні вимоги до студентів, відсутність об'єктивних критеріїв для оцінки результатів навчальної діяльності, неефективна система стимулювання й мотивування, нестабільність навчального графіку, ізолюваність студентів один від одного. Зокрема, для підтримання колективного духу в студентській групі К. О. Балакірева пропонує проведення:

- Балінтовських груп, результатом участі в яких є позитивна зміна «Я» учасників, що сприяє позитивній оцінці ними власної навчальної діяльності, глибшому розумінню проблем інших людей;
- Т-груп, участь у яких має бути суто добровільною, так як не можливо примусити студента вступати у спілкування з іншими людьми, розвивати у собі певні здібності чи навички тощо. Як результат, учасники Т-груп підвищують власну самооцінку, змінюють і розширюють стратегії поведінки, сприйнятливіше ставляться до чужих і своїх проблем;
- груп психологічної підтримки і самопомоги, робота у яких має на меті відверті розмови про почуття, що викликають в учасників інші студенти чи викладачі, сприяючи розумінню ними несвідомих та свідомих механізмів, які впливають на їхню здатність ефективно навчатись, перешкоджають особистісному зростанню і комунікаціям в академічній групі [2, с. 14].

Формулюючи правила психологічної безпеки, для уникнення синдрому емоційного вигорання, вітчизняна дослідниця радить застосовувати відповідні особистісні установки: «В першу чергу турбуйтеся про себе», «Будьте уважні до себе», «Адекватно оцінюйте свої можливості», «Припиніть шукати у роботі щастя або порятунку», «Припиніть жити життям інших», «Витрачайте час на те, щоб «скинути» з себе напругу», «Особливу увагу приділіть власним ресурсам», «Вчіться тверезо осмислювати події

кожного дня», «Відмовтесь від зловживання алкоголем і висококалорійною їжею», «Висипайтесь» та ін. [2, с. 22].

Існує ряд дослідників, які, у межах профілактики «вигорання», беруть до уваги тренінгові заняття та коучинги. Зокрема, І. В. Олійник розглядає тренінг як запланований процес зміни ставлення, знання або поведінкових навичок студентів у стресовій ситуації через набуття ними досвіду ефективної суб'єкт-суб'єктної взаємодії з метою подальшого успішного здійснення професійної діяльності. Залежно від змісту проблеми, на його думку, слід проводити індивідуальні або групові тренінги («Емоційна сфера», «Азбука спілкування», «Резонансне лідерство»), в процесі яких здобуваються навички самодіагностики ознак стресу, конструктивні шляхи його подолання (формування адаптивних копінг-стратегій). У ході тренінгових занять, автор пропонує залучати елементи арт-терапії: ізотерапію, казкотерапію, музичну терапію символ-драму та метафорично-асоціативні карти). В свою чергу Т. Геллвей визначає тренінг як неформальний метод у формі консультативної підтримки, завдяки якому й відбувається розкриття особистісного потенціалу з метою максимального підвищення його ефективності при здійсненні професійної діяльності. Особистісний коучинг полягає у постановці та максимально швидкому досягненні мети завдяки мобілізації внутрішніх ресурсів, засвоєнню передових стратегій отримання результату. Трансформаційний коучинг передбачає багаторівневий і цілісний підхід до вивільнення та розвитку прихованих ресурсів відповідно особистісних потреб [7, с. 122].

Під час тренінгових занять та коучингів ефективними можуть бути *методи саморегуляції* (нервово-м'язова релаксація, ідіомоторне тренування, сенсорна репродукція образів, аутогенне тренування), *метод асоціювання* як комплекс вправ, що сприяють подоланню дисоційованих станів шляхом занурення у стан асоціації, *створення груп психодрам* із застосуванням рольових ігор та елементів імпровізації життєвих ситуацій задля більш повного розкриття внутрішнього світу особистості [1; 6, с. 74].

Пошук позитивного вимагає цілеспрямованої роботи, спеціального настрою та певних волевих зусиль. У своїй праці І. В. Олійник зауважує, що під час профілактичної роботи з попередження емоційного вигорання доцільними позиціями можна вважати саме такі: виявлення власного стилю реагування на стресову ситуацію, розширення поведінкового репертуару, відпрацювання навичок конструктивної взаємодії, робота щодо зміни установки, використання технік зняття напруги тощо [7, с. 122].

Беручи до уваги те, що етап фахового навчання зумовлює напругу щодо майбутньої професійної самореалізації, викликаючи у молодих людей переживання низки психологічних феноменів, пов'язаних з віковими особливостями та потраплянням в академічне середовище, то типовими засобами профілактики «емоційного вигорання», на думку О. П. Сергеєнкової та О. А. Столярчук, є *опанувальна поведінка* майбутніх фахівців як певна стратегія під час криз фахового навчання, узгодження життєвих і професійно орієнтованих цінностей, гармонізація академічної й професійної самооцінки, рівня домагань, правильна організація дозвілля та відпочинку [8, с. 80]. О. Чебикін, активно досліджуючи проблему емоційної регуляції учбової діяльності, у своїй праці виокремлює три ключові ефекти, що забезпечують вміння емоційної саморегуляції – це заспокоєння (усунення емоційної напруги), відновлення психічних сил (ослаблення проявів втоми) та активації (підвищення психофізіологічної активності). На нашу думку вони теж сприятимуть профілактиці «емоційного вигорання» [9, с. 267], беручи до уваги те, що якщо майже неможливо вплинути на навколишні зовнішні обставини, які сприяють стресу і «вигоранню», позитивного ефекту можна досягти, якщо проводити роботу з власними індивідуально-психологічними особливостями, розвивати необхідні якості та вміння, дотримуватися правил психологічної безпеки для формування особистісного ресурсу протистояння синдрому вигорання. Крім того, важливими є адекватна оцінка власних можливостей, уважність до себе, розподіл час, відновлення власних ресурсів та інше. Окрім усіх зазначених, І. В.

Кондратенко додає ще один фактор, який перешкоджатиме появі «вигорання» у студентів. Так, на думку автора, забезпечення безперервного розвитку і самовдосконалення є джерелом не тільки новизни, а й цікавості, мотивації життя та діяльності [5, с. 115-116].

**Висновки.** Таким чином, у ході вивчення, аналізу та систематизації сучасних уявлень про техніки та стратегії профілактичної роботи щодо попередження та зменшення ризику розвитку емоційного вигорання у студентської молоді, ми з'ясували наступне:

- профілактичними методами запобігання емоційного вигорання у студентів є ознайомлення їх з інформацією про симптом емоційного вигорання, демонстрація підтримки, надання можливості відпочинку (адекватна кількість завдань і відповідна завантаженість), розвиток професійних навичок, відкритість каналів комунікації між учасниками навчального процесу, підвищення мотивації навчальної діяльності;
- основні підходи до профілактики синдрому стосуються розподілу, зміни діяльності, часу та самоідентифікації;
- ефективними в аспекті профілактики емоційного вигорання є групи тренінгу, Балінтовські групи, групи психологічної підтримки і самодопомоги;
- рекомендовано використовувати емоційно-орієнтоване подолання стресу, музикотерапію, трансформацію думок і переконань, техніку глибокого дихання, самодопомогу при стресі, пошук та накопичення внутрішніх ресурсів, зняття напруження за допомогою фізичних навантажень, правильний режим харчування, повноцінний сон, підвищення майстерності. Відповідно, дотримання всіх розглянутих рекомендацій слід перетворити в життєві позиції, в звички, і тоді проблеми емоційного вигорання можна уникнути.

### ***Список використаної літератури***

1. Акиндинова И. А. Методы психологической помощи работе с

- последствиями синдрома эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий / Психологический журнал. 2001. Т. 17. № 4. С. 56-72.
2. Балакірева К. О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання». Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформ соціального сектору в Україні» [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940>.
  3. Водопьянова Н. С. Психическое «выгорание». Пути преодоления / Н. С. Водопьянова, Е. С. Старченкова // Мир медицины. 2001. № 9-10. С. 44-45
  4. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. СПб.: Питер, 2008. 336 с.,
  5. Кондратенко И. В. Эмоциональное выгорание студентов на разных этапах профессионального обучения // *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова: Психологія*. 2014. Т. 19. Вип. 1 (31). С. 111-117
  6. Митина Л. М. Эмоциональная гибкость учителя: психологическое содержание, диагностика, коррекция / Л. М. Митина, Е. С. Асмаковец. М.: Флинта. 2001. 190 с., с. 74
  7. Олійник І. В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів // *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»: Педагогічні науки*. 2017. № 1 (13). С. 118-125.,
  8. Сергєєнкова О. П. Криза фахового навчання як підґрунтя емоційного вигорання студентів / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук // *Збірник наукових праць*. 2017. № 27. С. 77-81.
  9. Чебыкин А. Я. Совершенствование психологической подготовки учителя к управлению эмоциональными состояниями учащихся / Эмоциональная регуляция учебной деятельности. М., 1987. С. 266-268.



