Мукачівський державний університет
Гуманітарний факультет
Кафедра психології

Дипломна робота

ОС «Бакалавр»

на тему: Профілактика емоційного вигорання у студентському віці

Виконав: студентка 5 курсу,
групи ПП-51з, напряму
підготовки
6.030103 «Практична
психологія»
Марко І.І.

Керівник: Березовська Л.І.
Рецензент: Сняданко І.І.

Мукачево-2019 року

ЗМІСТ

ВСТУП …… 3

РОЗДІЛ 1. Теоретичні підходи до емоційного вигоряння особистості.

1.1. Емоційне вигоряння як предмет психологічного дослідження…….. 6

1.2. Особливості емоційного вигоряння у студентському віці ……..…... 14

1.3. Профілактика емоційного вигорання особистості ……. 22

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження емоційного вигорання у студентів-психологів

2.1. Організація та методики дослідження …….. 29

2.2. Аналіз результатів дослідження емоційного вигорання у студентів. 34

2.3. Тренінг як засіб психопрофілактики емоційного вигорання у студентському віці ……..…… 50

ВИСНОВКИ ……... 56

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ……. 59

ДОДАТКИ

ВСТУП

Актуальність дослідження. Суспільство висуває нові вимоги до розвитку особистості, зокрема її емоційної сфери – формування ініціативності, сміливості, вміння приймати самостійні рішення, швидко адаптуватися до різних умов. Про наявність великої кількості стресогенних факторів у житті людини говорять уже давно як зарубіжні, так і вітчизняні вчені. У студентському періоді свого життя молода людина піддається таким стресогенним факторам, як соціальна оцінка, невизначеність, повсякденна монотонія; не менш важливим фактором ризику є перенавантаження студентів, які мають багато на самостійне опрацювання, прослуховувати та засвоювали великі обсяги матеріалу, змушують до деструктивної конкуренції, піддають постійній критиці та оцінці. Тому збереження психологічного здоров'я молодого покоління є надзвичайно актуальним завданням на сучасному етапі розвитку суспільства.

Проблема синдрому «емоційного вигоряння» вивчалася та зазначена у ряді робіт зарубіжних та вітчизняних вчених. Велика частина досліджень присвячена змісту та структурі цього синдрому (Г.В. Ложкін, М.П. Лейтер, С.Д. Максименко, Л. Малець, Е. Махер, В.Є. Орел, М.Л. Смульсон, Т.В. Форманюк та ін.), а також методам його діагностики (В.В. Бойко, Н.Є. Водоп'янова, Т.І. Ронгинська, О.С. Старченкова та ін.). Окремі питання проявів синдрому «емоційного вигоряння» вивчались у представників різних професійних груп – працівників медичних закладів (Г.І. Каплан, Г.Е. Робертс, Б.Дж. Седок, В.Є. Семеніхіна, К. Черніс та ін.), соціальних працівників (Т.Марек, К.Ван Вак та ін.), спортсменів (Б. Вайт, В. Могран, А. Хакней та ін.), вчителів (Л.І. Березовська, Н.Є. Водоп'янова, Ш.Г. Саркисян, Є.С. Старченкова, Н.І. Циба та ін.) психологів (Т.А. Жалагіна, А.В. Козлов та ін..).

Теоретичні та емпіричні розвідки вітчизняних та зарубіжних науковців свідчать про важливість попередження виникнення емоційного вигорання ще до початку практичної професійної діяльності. А саме: дослідження,

попередження, подолання прояву зазначеного синдрому ще в студентів у процесі навчання у закладах вищої освіти.

Отже, враховуючи зазначені вище питання, дослідження особливостей профілактики емоційного вигорання у студентському віці є важливим та актуальним.

Мета дослідження: проаналізувати існуючі теоретичні підходи до вивчення емоційного вигоряння та на основі емпіричних даних дослідити особливості профілактики емоційного вигоряння у студентському віці.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми емоційного вигоряння.
2. Проаналізувати засоби профілактики емоційного вигорання.
3. Емпірично дослідити емоційне вигорання у студентів.
4. Розробити засоби психопрофілактики емоційного вигорання у студентському віці.

Об'єкт дослідження: емоційне вигорання особистості.

Предмет дослідження: профілактика емоційного вигорання студентів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових та практичних результатів досліджень з даної проблеми; методики дослідження емоційного вигоряння: методика «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина – людина», методика для оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч.Д.Спілбергера та Ю.Л.Ханіна та методика визначення характерологічних тенденцій Т. Лірі.

База дослідження: емпіричне вивчення емоційного вигоряння здійснено в Мукачівському державному університеті. В опитуванні прийняли участь студенти спеціальності «Психологія».

Практичне значення дослідження полягає в тому, що сформульовані в результаті дослідження висновки та одержаний практичний матеріал зможуть бути використані практичними психологами психологічної служби

університету в безпосередній роботі зі студентами та для надання консультацій викладачам та кураторам, що працюють зі студентами.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми емоційного вигорання та засобів психопрофілактики зазначеного синдрому; емпірично досліджено емоційне вигорання у студентів-психологів та представлено тренінг як засіб профілактики емоційного вигорання у студентів.

Аналіз теоретичних та емпіричних досліджень з проблеми емоційного вигорання показав, що емоційне вигорання – це реакція фізіологічної та психологічної сфер людини, що виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності, що обумовлені її провідною діяльністю. Емоційне вигорання – це психічний стан, який характеризується виникненням відчуттів емоційної спустошеності та втоми, викликаний провідною діяльністю людини, і поєднує в собі емоційну спустошеність, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень.

Синдром емоційного вигорання розглядається також як механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі дії. Симптоми синдрому емоційного вигоряння є почуття байдужості, емоційного виснаження, спустошення (людина не може віддаватися роботі так, як це було раніше); дегуманізація (розвиток негативного ставлення до своїх колег і клієнтів); негативне самосприйняття в професійному плані (почуття недостачі почуття професійної майстерності).

Дж. Грінберг розглядав емоційне вигорання як прогресуючий п’ятиступеневий процес: перша стадія («медовий місяць»), друга стадія («недостача палива»), третя стадія (хронічні симптоми), четверта стадія (криза) та п’ята стадія («пробивання стіни»). Динамічна модель Б. Перлман і Е.А. Хартман виділяє чотири стадії емоційного вигоряння: перша стадія - напруження, друга стадія супроводжується сильними відчуттями і переживаннями стресу, третя стадія супроводжується реакціями основних трьох класів (фізіологічні, афективно-когнітивні, поведінкові) в

індивідуальних варіаціях та четверта стадія являє собою емоційне вигорання як багатогранне переживання хронічного психологічного стресу.

В. В. Бойко визначає, що синдром емоційного вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у вигляді повного або часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на певні психотравмуючі впливи. Він запропонував модель, де кожен із компонентів синдрому емоційного вигорання (напруження, резистенція та виснаження) супроводжується чотирма симптомами, завдяки яким можна дослідити специфіку прояву синдрому.

Визначено, що розробка та впровадження системи практичних заходів з профілактики вигорання з урахуванням специфіки діяльності організації і внеску тих чи інших факторів дозволить попередити виникнення вигорання особистості і тим самим підвищити ефективність професійної діяльності в цілому.

Всі види профілактичної допомоги можна об`єднати у дві великі групи: а) надання допомоги на організаційному рівні (технології, які використовуються керівниками в організаціях, школах); б) надання допомоги на особистісному рівні (технології, які використовуються психологами-консультантами).

Емпірично досліджено, що у студентів-психологів під час навчання у проявляється емоційне вигорання.

За методикою «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина–людина» ми визначили, що найбільше емоційне вигоряння у студентів-психологів проявляється через компонент «редукція особистих досягнень», а найменше – через компонент «деперсоналізація». Але це свідчить про те, що студенти даного курсу потребують психологічної допомоги, підтримки та проведення корекційної роботи.

За методикою оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності Ч.Д.Спілбергера та Ю.Л.Ханіна свідчать про переживання студентами-

психологами тривожності, яка очевидно впливає на виникнення та розвиток емоційного вигоряння.

Тривожність впливає на формування та розвиток емоційного вигоряння. За компонентами «емоційне виснаження» та «деперсоналізація» високі показники реактивної тривожності викликають формування та розвиток емоційного вигоряння, а за компонентом «редукція особистих досягнень» низький рівень реактивної тривожності проявляється у тих, хто має високий рівень прояву редукції особистих досягнень. Очевидно реактивна тривожність впливає на виникнення та розвиток емоційного вигоряння.

Для студентів-психологів, що переживають емоційне вигоряння за компонентом «емоційне виснаження» характерними є нижчий рівень впевненості у собі, залежність, для тих, хто має прояви емоційного вигоряння за компонентом «деперсоналізація» – авторитарність, підозрілість, а за компонентом «редукція особистих досягнень» – меншої міри владність, упертість, менша дружелюбність та підлеглість. Очевидно дані характерологічні тенденції або сприяють формуванню емоційного вигоряння або розвиваються під впливом емоційного вигоряння.

Визначено, що тренінг є ефективним засобом психологічної профілактики емоційного вигорання для студентів.

МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26
тел./факс +380-3131-21109
Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua
E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua
Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: http://dspace.msu.edu.ua:8080
Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: http://msu.edu.ua/library/