

відкритість новому досвіду та саморозвиток особистості, тим нижчими є показники академічної прокрастинації.

### Список використаних джерел:

1. Быкова Д.В. Прокрастинация как проявление эмоционально- ориентированного и ориентированного на избегание стилей копинга / Д.В. Быкова // Психология совладающего поведения : материалы II Междунар. науч.-практ. конф.. – Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2010.– С. 194-196.
2. Крейдун Н.П., Невоєнна О.А., Поліванова О.Є., Яворовська Л.М., Яновська С.Г. Особливості особистості студентів, схильних до лінії та прокрастинації / Н.П. Крейдун, О.А. Невоєнна, О.Є. Поліванова, Л.М. Яворовська, С.Г. Яновська. – Х. : ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2013. – 228 с.
3. Панькова Е.Ю. Академическая прокрастинация у студентов / Е.Ю. Панькова // Будущее психологии : материалы межвуз. студ. конф. – Пермь : ПГНИУ, 2011. – С. 123-131.
4. De Raad B. Only three factors of personality description are fully replicable across languages: A comparison of 14 trait taxonomies / B. De Raad, D.P.H. Barelde, E. Levert, F. Ostendorf, B. Mlacic, L. Di Blas, M. Hrebickova, Z. Szirmak, P. Szarota, M. Perugini, A.T. Church & M.S. Katigbak // Journal of Personality and Social Psychology. – 2010. – № 98. – P. 160-173.
5. Ferrari J.R. Procrastination and task avoidance / J.R. Ferrari, J.L. Johnson & W.G. McCown. – New York: Plenum Press, 1995. – 273 p.
6. Schouwenburg H.C. Trait procrastination and the big-five factors of personality / H.C. Schouwenburg, C.H. Lay // Personality and Individual Differences. – 1995. –V. 18. – P. 481-490.
7. Specter M.H. Time orientations of procrastinators: Focusing on the past, present, or future? / M.H. Specter, J.R. Ferrari // Journal of Soc. Behav. and Personality. – 2000. – Vol. 15. – № 5. – P. 197-202.

**Кріпак Т.В.**

*студентка,*

*Дніпропетровський університет імені Альфреда Нобеля*

## ПРИЧИНИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ПСИХОЛОГА

Традиційно в суспільстві і в науковій літературі беруться до уваги тільки позитивні аспекти роботи з людьми, таких спеціалістів як лікарі, педагоги, психологи, соціальні працівники. Проте високі вимоги, емоційні навантаження, велика відповідальність, переживання викликають потенційну небезпеку виникнення професійного стресу. Крім того не існує чітких критеріїв за якими можливо було б чітко визначити які фахівці напевно матимуть справу зі стресом чи вигоранням, це не залежить від віку, статі особи, досвіду роботи, наявності та кількості дипломів і сертифікатів, від обраних методів і напрямків роботи.

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає «синдром вигорання» як фізичне, емоційне або мотиваційне виснаження, що характеризується порушенням продуктивності в роботі, втомою, безсонням, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, вживання алкоголю або інших психоактивних речовин і навіть суїцидальної поведінки [2].

Під професійним вигоранням розуміють процес розвитку хронічного професійного стресу помірної інтенсивності, що викликає деформацію особистості професіонала [1].

Потрібно зазначити, що синдром емоційного вигорання містить в собі три симптоми:

1) емоційне виснаження: хронічна втома, зниження настрою, тілесні недуги, розлади сну;

2) деперсоналізація, дегуманізація: ставлення до колег і до клієнтів стає негативним, цинічним, з почуттям провини; властиво функціонування, відстороненість;

3) переживання власної нерезультативності: дефіцит успіху, визнання, почуття власної неспроможності [5].

Дані симптоми, виконуючи захисну функцію, показують, що обрана особистістю установка в професійній діяльності неефективна, і не приносить задоволення. Проте характер такого захисту завжди заважає виконанню професійних завдань. Так, виснаження і емоційна ригідність заважає встановлювати відносини з клієнтом, бути включеним і залученим в спілкування, а також порушується механізм відкритості [6]. Згодом синдром вигорання починає носити характер замкнутого кола, тому що наявні симптоми заважають професійно і якісно виконувати свою роботу, що тільки підкріплює висновок про не результативність роботи. Сукупність симптомів, що входять в синдром вигорання, можна в цілому описати через такі поняття, як спустошеність, безглуздість, вимушеність.

Як зазначає психолог та дослідник В. В. Бойко, існують дві категорії причин емоційного вигорання, зовнішні та внутрішні [3]. Що стосується зовнішніх причин необхідно зауважити, що їх цілком можливо уникати або послаблювати їх вплив на особистість. Внутрішні причини ж необхідно враховувати, щоб не допустити їх увімкнення, адже ці джерела вигорання підконтрольні людині а тому можуть бути пропрацьовані спеціалістом самостійно або з допомогою психотерапевта, супервізора.

Отже, до зовнішніх причин, що викликають емоційне вигорання відносять:

1. Хронічна напружена психоемоційна діяльність – виникає як результат процесу інтенсивного спілкування та взаємодії з клієнтом. В своїй професійній діяльності психолог повинен бути активно включеним у вирішення проблем клієнта, уважно слухати, виражати емпатію, запам'ятовувати інформацію і швидко інтерпретувати її, обирати серед альтернативних варіантів і приймати зважене рішення в короткий період часу.

2. Дестабілізуюча організація діяльності. До основних ознак належать: незлагоджене планування процесу праці, недостатнє оснащення робочого приміщення, погано структурована і нечітка інформація. Також надмірна наявність малозначних деталей, розбіжностей, завищення норми контингенту (клієнтів) зовсім не сприяє ефективному уникненню емоційного вигорання в професійній діяльності. Крім цього слід враховувати, що дестабілізуюча обстановка викликає багатократний, негативний ефект, який впливає як на

самого професіонала, так і на його особистість, на суб'єкт спілкування – клієнта, а потім і на взаємини обох сторін процесу спілкування.

3. Підвищений рівень відповідальності за виконувану фахівцем роботу. Психолог повинен постійно прислухатися, спостерігати, співпереживати, випереджати слова, настрої, дії клієнта, тобто входити в його положення. Варто зауважити, в процесі спілкування з клієнтом є постійний енергетичний обмін, що безперечно не завжди діє на користь особистості самого психолога.

4. Несприятлива психологічна атмосфера професійної діяльності. Вона включає в себе обставини, що характерні не лише для професій типу «людина-людина», а й для будь-якої професійної діяльності. На рівень психологічного комфорту в діяльності фахівця впливає такий фактор як конфліктність, причому не тільки конфліктність по вертикалі у відносинах «керівник-підлеглий», а й у горизонтальних «колега-колега».

5. Важливо врахувати також коло осіб з якими працює психолог, так званий психологічно важкий контингент (злочинці, хворі що вмирають і т.п.). Адже, майже кожного дня у будь-якого психолога може з'явитися клієнт, який постійно дратує і навіть поводить себе аморально, і в такому випадку сам цього не помічаючи спеціаліст починає уникати таких випадків або попереджати їх, заощаджуючи власні емоційні ресурси, ігноруючи невихованих, не толерантних, примхливих людей. Навіть коли механізм психологічного захисту знайдений, емоційне відсторонення може використовуватися психологом надмірно, і як наслідок він вже не включається в потреби і вимоги цілком нормальних клієнтів, що цього потребують. В таких випадках найчастіше виникають конфлікти та різні непорозуміння, які є вдалим ґрунтом для виникнення емоційного вигорання.

Розглянувши список зовнішніх причин емоційного вигорання, можна прийти до наступного висновку: професія психолога не тільки складна своїми вимогами до професійної підготовки та особистості фахівця, а й піддає ризику його емоційний стан. Проаналізувавши вищенаведене, треба зазначити що причини такі як дестабілізуюча організація діяльності і несприятлива психологічна атмосфера можливо усунути, що допоможе психологу нормально функціонувати, і буде досить великим кроком вперед до особистісної та професійної реалізації. Решта ж три причини, очевидно, є невід'ємними супутниками цієї професії. Тому, безперечно завжди в діяльності психолога, будуть відігравати свою роль такі аспекти як: взаємна незадоволеність, невирішення проблеми, що, в свою чергу, може призвести до ускладнення стану вигорання психолога і спричинити кризу клієнта. Саме для цього кожному професіоналу належить проходити різні форми особистої психотерапії та супервізії, і працювати над своїми почуттями і емоціями в поза консультаційному просторі.

Появу синдрому емоційного вигорання тягнуть за собою не лише зовнішні чинники, а цілком виправдано врахувати внутрішні проблеми психолога.

1. Схильність до емоційної ригідності. Необхідно зауважити, що емоційне вигорання характерне для емоційно стриманих людей, і навпаки рідко виникає у імпульсивних особистостей.

2. Підвищена чутливість і переживання проблем професійної діяльності. Ця причина завжди виникає у людей з почуттям посиленої відповідальності, які дійсно віддані своїй справі. Безсумнівно, протягом психологічної практики кожен випадок клієнта закарбовує глибокий слід в душі спеціаліста. Враховуючи що поступово виснажуються емоційно-енергетичні ресурси особистості психолога, виникає необхідність у використанні прийомів психологічного захисту задля їх збереження та відновлення. Наприклад, серед деяких фахівців існує тенденція до зміни через певний період часу напряму роботи або навіть професії. Інші ж, чергують в своїй роботі періоди інтенсивної інтеріоризації та психологічного захисту, що зовсім не завжди є гарною ідеєю для запобігання вигоранню.

3. Недостатня мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності психолога має дві точки зору. В першому випадку, професіонал не вважає за необхідне для себе або з якихось інших причин просто не зацікавлений проявляти співучасть і співпереживання в процесі своєї роботи. Такий настрій викликає не тільки емоційне згорання, але і інші його форми – відчуженість, байдужість, цинізм. В другому випадку, людина не вміє мотивувати себе для прояву співпереживання і допомоги в роботі з клієнтами. Для такого спеціаліста система самооцінки підтримується матеріальними, позиційними або статусними досягненнями. Поняття альтруїзму та емоційної віддачі для такої категорії спеціалістів просто відсутні. Зовсім інша справа це особистості з альтруїстичними цінностями, для них дуже важливі допомога і співчуття іншим, а відсутність емоційності в спілкуванні є показником моральної втрати.

Не менш важливою є така внутрішня причина емоційного вигорання, як моральні дефекти і дезорганізація особистості психолога.

Цілком ймовірним є те, що психолог міг мати певні моральні недоліки ще до того як почав свою професійну діяльність або ж напрацював їх вже в процесі роботи. Моральна дезорганізація полягає в нездатності використовувати у відносинах з людьми етичні норми та моральні категорії, такі як чесність, добропорядність, чуйність, терпимість. Така людина в процесі своєї роботи не здатна відрізнити добро від зла, хороше від поганого, благо від шкоди, що завдається особистості клієнта. Все це полегшує процес емоційного вигорання фахівця, призводить до байдужості та апатії з його боку як до клієнта, так і до виконуваних обов'язків.

Синдром вигорання з точки зору екзистенційно-гуманістичного підходу можна розуміти як результат спроби психолога втекти в роботу від тривоги, пов'язаної з переживанням екзистенційної дійсності. До цієї дійсності відносять смертність, ізоляцію, свободу і безглуздість [8]. Зіткнення з реальностями життя супроводжується відчуттям тривоги. І тоді людина вважає за краще поринути у трудовоголізм і «спалювання» себе на роботі, доводячи собі свою всемогутність, включається в проблеми інших, тільки щоб не зустрічатися з собою, заглушає біль самотності, страх смерті, жах хаосу і безглуздості. Однак взаємодія з клієнтом, що переживає біль, безглуздість, неминуче висуває вимоги до особистості психолога: він повинен бути більш толерантним. Реальність професії така, що психолог переживає і відчуття безсилля, і неможливість

розуміння, зустрічається з невизначеністю, відповідальністю, з тим що життя не вічне і як людина, і як професіонал [6; 8; 9].

Підсумовуючи необхідно зазначити, що саме особистість психолога є його робочим інструментом, а так це одна з найбільш схильних до емоційного вигорання професій, то знати та враховувати саме причини синдрому емоційного вигорання є ключовим для забезпечення успішної діяльності професіонала.

### Список використаних джерел:

1. Безносів С.П. Професійна деформація особистості. – СПб.: Речь, 2004. – 271 с.
2. Бещук-Венгерська Н.В. Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. Методичний посібник / Бещук-Венгерська Н.В. – Вінниця : ММК, 2015. – 39 с.
3. Бойко В.В. Синдром «емоціонального вигорання» в професійному общенні. – СПб.: Пітер, 1999. – 105 с.
4. Водопьянова Н.Е. Синдром вигорання: діагностика і профілактика / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Пітер, 2008. – 336 с.
5. Глауберман Д. Радість сгорання: как конец света может стать новым началом. – М.: Добрая книга, 2004. – 364 с.
6. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ синдрома эмоционального вигорання // Дотянуться до жизни. Эмоциональный анализ депрессии. М., 2010.
7. Трунов Д.Г. «Синдром сгорання»: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. 1998. № 8. – С. 84–89.
8. Юдина Е.В. Супервизия при синдроме вигорання психолога-консультанта с точки зрения экзистенциально-гуманистического подхода // Травматический стресс и профессиональная деятельность: Материалы научно-практической конференции / Под ред. Луковцевой З.В., Стрижалковской М.А. М., 2010. – С. 40–46.
9. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / Пер. с англ. Т.С. Дробиной. М.: Класс, 1999. 576 с.

### Лесик А.Я.

*вчитель початкових класів,*

*Комунальний заклад «Луцька загальноосвітня школа І-ІІІ ст. №25»*

## ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ УЧНЯ НА УСПІШНІСТЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

### 1. Особливості діагностики властивостей та особливостей нервової системи та дослідження їх впливу на навчальні досягнення молодших школярів

Для того, щоб результативно впливати на будь-яке психічне утворення, процес, феномен тощо, необхідно знати, що є його підґрунтям. Психобіологічною основою індивідуальності людини є темперамент.

Звичайно, діагностика темпераментів школярів не може бути для вчителя самоціллю. Це необхідно для індивідуалізації освітнього процесу, а також як передумова для корекції окремих темпераментальних рис негативного плану [1].