

ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Федчишина Ярослава

Емоційне вигорання є однією з найбільш актуальних проблем сучасної психологічної науки та практики, що зумовлено зростанням інтенсивності емоційної взаємодії у професіях типу «людина – людина» [1; 6]. Особливої значущості дана проблема набуває у професійній діяльності психологів, яка передбачає постійний міжособистісний контакт, надання психологічної допомоги, емоційне включення та емпатійне співпереживання клієнтам [3]. Така специфіка діяльності потребує високого рівня емоційної стійкості, саморегуляції та здатності до збереження власних психологічних ресурсів.

Метою тези є обґрунтування особливостей виникнення емоційного вигорання у майбутніх психологів у процесі професійної підготовки.

Емоційне вигорання виникає у разі тривалого впливу емоційного напруження та недостатності внутрішніх ресурсів, який негативно впливає на професійну ефективність та психологічне благополуччя особистості [2; 5]. В сучасних соціальних умовах, зокрема в умовах війни в Україні, проблема емоційного вигорання набуває особливої актуальності. Постійний інформаційний тиск, переживання за безпеку близьких, соціально-економічна нестабільність та підвищений рівень тривожності створюють додаткове психоемоційне навантаження [6]. У таких умовах майбутні психологи виступають особливо вразливою групою, оскільки вони одночасно переживають власні труднощі та навчаються працювати з емоційними станами інших людей.

Вивчення емоційного вигорання майбутніх психологів є важливим також у контексті їх професійного становлення, оскільки ефективність майбутньої діяльності значною мірою залежить від рівня емоційної стабільності, сформованості навичок саморегуляції та здатності до підтримання психологічного благополуччя [3]. Наявність

ознак вигорання на етапі навчання може призводити до зниження якості професійної підготовки, формування формалізованого ставлення до клієнтів, втрати професійної мотивації та виникнення професійних деформацій [2].

Особливістю емоційного вигорання у майбутніх психологів є те, що воно може виникати ще в процесі навчально-професійної підготовки. Це обумовлено рядом чинників: високим рівнем емоційної включеності у навчальний процес, значним обсягом теоретичного матеріалу та практичних завдань, невизначеністю професійної ролі та недостатньо сформованими навичками саморегуляції [1; 3].

Емоційне вигорання майбутніх психологів має латентний характер і часто маскується під загальну втому або зниження навчальної мотивації. У структурі даного феномену доцільно виокремлювати такі основні прояви:

- когнітивні, що відображають зниження рівня самоефективності, формування негативних установок щодо професійної діяльності та когнітивне виснаження;
- емоційні, які проявляються у вигляді емоційного виснаження, зниження позитивного емоційного фону, внутрішньої напруженості та емоційної нестабільності;
- мотиваційні, що характеризуються домінуванням мотивації уникнення невдач, зниженням прагнення досягнення успіху та втратою професійної спрямованості;
- соціально-поведінкові, які проявляються у дистанціюванні від оточення, формалізації діяльності та уникненні професійної взаємодії [5].

Профілактика емоційного вигорання у майбутніх психологів передбачає комплексний підхід, який включає розвиток емоційної компетентності, формування навичок саморегуляції, організацію психологічного супроводу студентів та оптимізацію навчального навантаження [1; 3]. Важливим є також формування усвідомленого ставлення до власного психоемоційного стану та розвиток ресурсів психологічної стійкості.

Емоційне вигорання майбутніх психологів є складним багатокомпонентним психічним явищем, що виникає під впливом як зовнішніх (навчально-професійне навантаження, соціальні умови), так і внутрішніх (рівень самоефективності, мотиваційна спрямованість, емоційна регуляція) чинників. Специфіка його прояву полягає у латентному характері та поєднанні когнітивних, емоційних, мотиваційних і поведінкових змін, що ускладнює своєчасну діагностику. Наявність ознак вигорання ще на етапі професійної підготовки може негативно впливати на формування професійної ідентичності та якість майбутньої психологічної діяльності. У зв'язку з цим особливого значення набуває впровадження системної профілактики, спрямованої на розвиток психологічних ресурсів, підвищення стресостійкості та формування навичок саморегуляції у майбутніх фахівців.

Список використаної літератури

1. Балл Г. О. Психологія діяльності та навчання : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2016. 256 с.
2. Булатевич Н. Синдром емоційного вигорання. Автореферат. Київ: 2004. 20с.
3. Булах І. Психологічні чинники емоційного вигорання у майбутніх психологів. Київ, 2022. 67 с.
4. Miller D. Stress and Burnout in HIV. AIDS. 1996. Vol. 10 (supl.). P. 213–219.
5. Maslach C. MBI : Maslach burnout inventory. Alto, Los Angeles, 1986. 248 p.
6. Stavroula L. Health impact of psychosocial hazards at work: an overview. World Health Organization. 2010. 106 p.