

УДК 159.98

DOI 22185186.2019.1.16

*Андрій Цюприк,  
Світлана Федорович*

## **ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

Традиційно в суспільній свідомості та науковій літературі при вивченні професійної діяльності спеціалістів соціономічних професій акцент робиться, перш за все, на позитивних аспектах роботи з людьми. Водночас цілком очевидно, що саме робота з людьми через високі вимоги, які ставляться перед представниками таких професій, особливу відповідальність та емоційні навантаження потенційно містить у собі небезпеку переживань, пов'язаних із робочими ситуаціями, і ймовірність виникнення професійного стресу.

Багато зусиль науковців спрямовано на дослідження взаємодії між людьми, виявлення впливу професійних факторів на особистість, зокрема на деформацію особистості. У зарубіжній і вітчизняній літературі можна зустріти багато досліджень синдрому емоційного вигорання. Детально досліджені з точки зору потенційного розвитку даного феномена такі професії: лікарі, медсестри, педагоги, соціальні працівники. Дослідження психологів зустрічаються значно рідше.

Мета статті – провести теоретичний аналіз особливостей емоційного вигорання у студентів-психологів.

Проблема синдрому емоційного вигорання знайшла своє відображення у роботах зарубіжних і вітчизняних учених, присвячених змісту, структурі та методам його діагностики (В. Бойко, М. Буриш, Н. Водоп'янова, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, І. Куш, Н. Левицька, Г. Ложкін, С. Максименко, К. Маслач, М. Смульсон, О. Старченкова, Т. Форманюк, Х. Фрейденбергер, У. Шуфелі, А. Юр'єв та ін.). Однак цілісне уявлення про причини виникнення, особливості прояву та ознаки емоційного вигорання у студентів-психологів у вітчизняній науці на сьогоднішній день відсутнє.

Науковий інтерес викликають роботи науковців, присвячені аналізу конкретних факторів, компонентів і стадій емоційного вигорання (М. Буриш, Дж. Грінберг, С. Джексон, Д. Дирендонк, К. Маслач, А. Пайнс, Б. Перлман, Х. Сікста, Е. Хартман, А. Чіром, В. Шауфелі та ін.).

Проведений теоретико-методологічний аналіз дозволяє стверджувати, що більшість науковців розглядають синдром емоційного вигорання як динамічний процес, який розвивається в часі та має певні фази чи стадії. Процесуальні моделі розглядають динаміку розвитку вигорання як процес зростання емоційного виснаження, внаслідок якого виникають негативні установки щодо суб'єктів професійної діяльності. Фахівець, який має симптоматику емоційного вигорання, прагне створити емоційну дистанцію у стосунках з оточуючими і таким чином уникнути виснаження. Паралельно розвивається негативна установка щодо власних професійних досягнень (редукція професійних досягнень).

Термін «синдром емоційного вигорання» («burnout») з'явився у психологічній літературі відносно недавно. Він був запропонований у 1974 р. американським психіатром Х. Фрейденбергером. Цим терміном дослідник визначав психологічний стан здорових людей, які перебувають в інтенсивному і тісному спілкуванні з пацієнтами (клієнтами) й емоційно навантаженій атмосфері при виконанні професійної діяльності [6].

Поняття вигорання, зазвичай, використовується для визначення пережитого людиною стану фізичного, емоційного і психічного виснаження, яке викликається тривалою включеністю в ситуації, що містять високі емоційні вимоги, які, у свою чергу, найчастіше є наслідком поєднання надмірно високої емоційної напруги з хронічними ситуаційними стресами [1].

Одним із перших дослідників синдрому вигорання стала К. Маслач, яка разом із С. Джексоном розробила й опублікувала в 1986 році методику для вимірювання цього синдрому. Відповідно до їх моделі, вигорання включає три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію персональних досягнень.

Емоційне виснаження проявляється у відчутті спустошення, емоційного перенапруження, вичерпаності власних ресурсів. Може виникати відчуття приглушеності емоцій, емоційного отупіння.

Деперсоналізація проявляється в цинічному, бездушному ставленні до клієнтів чи інших суб'єктів діяльності. Міжособистісне спілкування стає формальним і знеособленим. Людина ніби намагається зекономити свої почуття, не співпереживати, не проявляти емпатію, а ставиться до співрозмовника як до об'єкта, навмисне не помічаючи в ньому живу людину з її проблемами і слабкостями.

Редукція персональних досягнень проявляється як знецінення своєї діяльності, незадоволеність роботою, своїми професійними успіхами. Часто це призводить до зниження професійної самооцінки, байдужості до роботи [3].

У 1983 р. Е. Махер у своєму огляді узагальнює перелік симптомів емоційного вигорання: втома, психосоматичні погіршення здоров'я, безсоння, негативне ставлення до клієнтів; негативне ставлення до роботи; обмеженість репертуару робочих дій; відсутність апетиту або, навпаки, переїдання, негативна «Я-концепція»; агресивні почуття (дратівливість, напруженість, тривожність, занепокоєння, схвильованість, гнів); песимізм, почуття безнадійності, апатія, депресія, відчуття безглуздя; переживання почуття провини [11].

Досить широко тлумачить означений феномен В. Бойко. Дослідник зазначає, що синдром емоційного вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у вигляді повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на певні психотравмуючі впливи та дії, набутий стереотип емоційного захисту [2]. Дослідник запропонував тривимірну модель синдрому емоційного вигорання, структурними компонентами якого є стадії напруження, резистенція та виснаження, кожна з яких супроводжується чотирма симптомами, завдяки яким можна дослідити специфіку прояву синдрому.

Згідно з класифікацією В. Бойка, синдром емоційного вигорання розвивається поетапно. Для кожної стадії характерні своєрідні ознаки, які викликаються певними зовнішніми та внутрішніми чинниками. Зовнішні (організаційні) фактори, до яких відносяться умови матеріального середовища, зміст роботи і соціально-психологічні умови діяльності, найбільше представлені у сфері дослідження проблеми вигорання. До внутрішніх факторів, які зумовлюють емоційне вигорання, В. Бойко відносить такі фактори: схильність до емоційної ригідності, інтенсивна інтеріоризація обставин професійної діяльності, слабка мотивація емоційної віддачі у професійній діяльності, етичні дефекти і дезорієнтація особистості.

Дж. Грінберг пропонує розглядати емоційне вигорання як п'ятиступеневий прогресуючий процес, який складається з таких стадій: «медовий місяць», «недолік палива», «хронічні симптоми», «криза», «пробивання стіни». Перша стадія емоційного вигорання характеризується задоволеністю роботою й ентузіазмом до виконання завдань. На другій стадії з'являються втома, апатія, можуть виникнути проблеми зі сном. За відсутності додаткової мотивації та стимулювання з боку керівництва у працівника втрачається інтерес до своєї праці. Під час третьої стадії надмірна робота без відпочинку, особливо у трудоволіків, призводить до виснаження та схильності до захворювань, до хронічної дратівливості, загостреної злості або відчуття пригніченості, загнаності в кут. Четверта стадія проявляється у розвитку хронічних захворювань, унаслідок чого

людина частково або повністю втрачає працездатність. П'ята стадія емоційного вигорання завершується тим, що фізичні та психологічні проблеми переходять у гостру форму і можуть спровокувати розвиток небезпечних захворювань, загрозливих для життя людини [5].

А. Чіром вважає емоційне вигорання комбінацією фізичного, емоційного і когнітивного виснаження чи втоми. Він вважає, що головний фактор емоційного вигорання – це емоційне виснаження, а додаткові компоненти є наслідком або поведінки, що веде до деперсоналізації, або власне когнітивно-емоційного вигорання, яке виражається у зниженні особистих досягнень. І те й інше проявляється в деформації особистості та має безпосереднє значення для її соціального здоров'я [4].

Б. Перлман і Е. Хартман виділили головні компоненти емоційного вигорання: емоційне виснаження, яке виявляється у відчуттях емоційного перенапруження і в почутті спустошеності, вичерпаності своїх емоційних ресурсів; деперсоналізація, пов'язана з виникненням байдужого і навіть негативного ставлення до людей, контакти з ними стають формальними, безособовими; негативні установки, які виникають, можуть спочатку мати прихований характер і виявлятися у внутрішньому стримуванні роздратування, яке з часом проривається назовні та призводить до конфліктів; знижена робоча продуктивність проявляється у зниженні самооцінки своєї компетентності, в негативному сприйнятті себе як професіонала, незадоволенні собою, негативному ставленні до себе як особистості [12].

Найчастіше синдром емоційного вигорання розвивається у лікарів, вчителів, психіатрів, медичних сестер, соціальних працівників, практикуючих психологів, психотерапевтів. Нині коло «вигораючих» професій значно розширилося. Список доповнився менеджерами, поліцейськими, політиками, тюремним персоналом, працівниками торгівлі, тобто тими професіями, які є соціальними і комунікативними. Робота працівників вказаних професій характеризується високою емоційною насиченістю та когнітивною складністю спілкування. Вона вимагає постійного особистого внеску при встановленні довірчих стосунків і вміння керувати міжособистісним спілкуванням у напружених ситуаціях.

Проте розвиток вигорання не обмежується професійною сферою, а торкається різних ситуацій буття людини. Виникає питання, чи може сформуватися синдром емоційного вигорання в майбутніх психологів під час навчання. З одного боку, присутні такі складові навчальної діяльності, які є чинниками емоційного вигорання: ситуації соціального порівняння чи оцінки, переживання несправедливості, незадоволеність навчанням, завищені очікування стосовно майбутньої професії,

складність міжособистісної комунікації, зростання конкуренції в академічних групах. З іншого боку, студенти-психологи ще не займаються професійною діяльністю, відповідно її особливості не мають впливу на формування вигорання.

Серед основних чинників емоційного вигорання виділяють соціальну незахищеність, яка є невід'ємною частиною сьогодення студентів, відсутність соціальної підтримки, незадоволеність навчанням, що призводить до уникання, дистанціювання від навчальної діяльності. Всі ці фактори спричиняють зменшення мотивації до навчання, що, у свою чергу, проявляється в збільшенні пропусків, невідвідуванні окремих занять і у формальному ставленні до навчання. Всі ці симптоми можна трактувати як знецінення своєї навчальної діяльності та редукцію персональних досягнень у цій сфері.

Одним з основних способів розв'язання проблеми синдрому емоційного вигорання є його профілактика. Тому слід з'ясувати, що зумовлює появу вигорання у студентів-психологів. Його передумовами можуть бути організаційні проблеми: велике навчальне навантаження, недостатня можливість контролю над ситуацією, брак організаційної спільності, незадовільне оцінювання знань, загострене відчуття несправедливості тощо. Н. Водоп'янова та Е. Старченкова виділяють такі особистісні характеристики, здатні спричинити згорання: низька самооцінка, високий нейротизм, тривожність [6]. Це варто враховувати при розробленні шляхів запобігання емоційного вигорання в молоді.

Особливості академічної освіти часто викликають розчарування у студентів 2–3 курсів через велике навантаження, значну кількість матеріалу для самостійного опрацювання і недостатню кількість практичної роботи за спеціальністю. Велика кількість студентів у академічній групі призводить до значних труднощів при опрацюванні технік психотерапевтичної та консультативної роботи, тренінгових технологій, зменшує можливість індивідуального підходу до студентів. Завищені очікування стосовно майбутньої професії, навчального закладу та своєї навчальної успішності також можуть вплинути на формування синдрому емоційного вигорання у випадку їх невідповідності реальній ситуації навчальної діяльності.

Одним із чинників емоційного вигорання є низька професійна мотивація студента, яку нині можна пояснити випадковим вибором навчального закладу та спеціальності. Ситуація останніх років, коли абітурієнт може подавати документи до вступу в різні заклади вищої освіти на різні спеціальності, призвела до «випадкового» вибору майбутньої професії рядом студентів, часто в залежності від конкурсу на місце чи від іспитів, які не-

обхідно здавати на ту чи іншу спеціальність. У результаті студентами першого курсу стають не лише юнаки та дівчата, які свідомо обрали даний напрям навчання, але й ті, які не мають схильності до обраної спеціальності та не знають, чого очікувати від навчання, а інколи не відповідають спеціальності через свої індивідуально-психологічні особливості.

Найнебезпечнішими наслідками емоційного вигорання на тлі послаблення навчальної мотивації та погіршення академічної успішності студента є знецінення його навчально-професійних досягнень і розчарування у собі, зниження працездатності та життєвого тону, депресивні переживання. Ефективними способами, які зменшують загрозу виникнення вигорання, для студентів-психологів, на нашу думку, є тренінги: особистісного зростання, професійної ідентичності, розвитку готовності до професійної діяльності тощо. Результатами роботи у тренінговій групі стають якісні зміни в розвитку особистісно значущого досвіду, який буде забезпечувати подальшу саморегуляцію і самореалізацію.

Окреслюючи шляхи профілактики емоційного вигорання у майбутніх психологів, І. Мигович, В. Поліщук, С. Пальчевський акцентують увагу на таких етапах професійної підготовки: обґрунтований вибір абітурієнтів, з'ясування причин вибору абітурієнтами цієї професії та бажання працювати з людьми, обізнаності у сферах майбутнього працевлаштування, причин готовності до здійснення різних видів діяльності психолога [9]. Шляхами виходу з емоційного вигорання є також підвищення рівня психологічної компетентності й оволодіння прийомами саморегуляції психічних станів, навчання методів аутотренінгу та релаксації як у періоди навчання та професійної допомоги, так і в період практичної діяльності.

Можна виділити чотири блоки подолання стресу, які будуть ефективними при профілактиці емоційного вигорання: активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему; зміни погляду на проблему, ставлення до неї або інша інтерпретація; прийняття проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу; комплексні засоби боротьби зі стресом, які поєднують у собі перелічені вище групи, а також вживання продуктів харчування, котрі зміцнюють нервову систему, артотерапія, засоби, які сприяють розслабленню нервової системи (спокійна музика, книготерапія) тощо [11].

Окреслимо основні шляхи, які допоможуть попередити виникнення емоційного вигорання: професійний відбір, який враховує індивідуально-психологічні особливості й особистісні якості абітурієнтів; конкретизація організації та результативності навчально-виховного процесу професійної

підготовки у ЗВО; підвищення рівня виховної роботи в напрямі підвищення статусу професії психолога, спеціаліста та професійного самовизначення і самовдосконалення; залучення до викладання і керівництва практикою студентів кращих спеціалістів із галузі, супервізорів.

На початковій навчальній стадії необхідно з'ясувати, закріпити професійні й особистісні наміри усвідомленого вибору професії з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей студента. Для якісної професійної підготовки головні зусилля викладачів і студентів-психологів повинні зосереджуватися на засвоєнні системи необхідних знань, умінь, навичок, набутті досвіду теоретичного і практичного розв'язання професійних ситуацій і задач. Цьому сприяють залучення до керівництва практикою досвідчених працівників, цілеспрямована виховна робота в академгрупах, зв'язки з громадськістю, що надалі посприяє професійній адаптації – входженню студентів у майбутню спеціальність, засвоєнню ними нових соціальних ролей, професійному самовизначенню, формуванню необхідних особистісних якостей, досвіду самостійного виконання багатьох видів робіт, усвідомленню статусу професії психолога. У рамках виховної роботи доцільно проводити такі її організаційні форми: зустрічі з досвідченими спеціалістами; тренінгові форми роботи (розвиток навичок продуктивної комунікації, особистісного і професійного зростання, тренінги саморегуляції емоційної сфери тощо); участь у студентських конференціях, які стосуються професійної діяльності [8].

Важливим аспектом у студентській діяльності є саморегуляція та аутогенне тренування. Психологічні основи саморегуляції включають в себе керування як пізнавальним, так і особистісними процесами: поведінкою, емоціями та діями.

Аутогенне тренування використовується в таких видах діяльності, які викликають у людини підвищене емоційне напруження. Аутотренінг – це система вправ для саморегуляції психічного та фізичного стану. Він ґрунтується на свідомому використанні людиною різних засобів психологічного впливу на власний організм і нервову систему з метою релаксації й активізації.

У результаті саморегуляції можуть виникнути три основні ефекти: ефект заспокоєння, який проявляється в усуненні емоційної напруги, ефект відновлення, для якого характерне ослаблення проявів втоми, й ефект активізації та підвищення психофізіологічної реактивності [10].

Завдяки саморегуляції й аутогенному тренуванню людина зможе керувати своїм психоемоційним станом у будь-яких ситуаціях, які гіпотетично можуть призвести до виникнення синдрому емоційного вигорання.

Отже, емоційне вигорання є досить поширеним не лише у сфері професійної діяльності, але й у процесі навчання студентів-психологів. Профілактика емоційного вигорання потребує системного підходу, використання різноманітних методів і технологій. Дієвими засобами профілактики емоційного вигорання студентів-психологів є використання технік саморегуляції поведінки у процесі навчання, зокрема тренінги особистісного зростання, професійної ідентичності, розвитку готовності до професійної діяльності, які забезпечують узгодження життєвих і професійно орієнтованих цінностей, гармонізацію академічної та професійної самооцінки, рівня домагань, правильну організацію відпочинку і дозвілля.

Перспективи нашого дослідження пов'язані з розробкою комплексних профілактичних заходів щодо попередження і запобігання розвитку емоційного вигорання майбутніх психологів.

### **Література:**

1. Барабанова М. В. Изучение психологического содержания синдрома «эмоционального сгорания». *Вестник МГУ. Сер. 14: Психология.* 1995. № 1. С. 54–58.
2. Бойко В. В. Энергия эмоций. С.-Пб. : Питер, 2004. 474 с.
3. Вашека Т. В., Тукаев С. В. Детерминанты эмоционального выгорания студентов психологов в процессе обучения. *Проблемы общей та педагогической психологии* : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. К. : ГНОЗІС, 2011. Том. XIII. Ч. 6. С. 47–55.
4. Вир Р. Модели моральной медицины в эпоху революционных изменений. *Вопросы философии.* 1994. № 3. С. 677–682.
5. Вітенко І. С., Вітенко Т. І. Основи психології : підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів III-IV рівнів акредитації. Вінниця, 2008. 520 с.
6. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. С.-Пб. : Питер, 2008. 336 с.
7. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса. *Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы.* 2001. № 11. С. 2–16.
8. Майборода Г. Я. Шляхи подолання деформації у соціальних педагогів. *Вісник Черкаського університету.* Вип. 144. 2008. С. 97–102.
9. Пальчевський С. С. Соціальна педагогіка : навч. посіб. К., 2005. 560 с.
10. Сидоров П. Синдром эмоционального выгорания. *Новости медицины и фармации.* 2005. № 13 (173). С. 17–21.
11. Янковська Н. Емоційне вигорання вчителя. *Народна освіта.* 2009. № 2. С. 127–137.
12. Perlman B., Hartman E. A. Burnout: Summary and future research human relations. 1982. No 35 (4). P. 283–305.

### **References (transliterated and translated):**

1. Barabanova M. V. Izuchenye psichologicheskogo soderzhaniya sindroma «emotional'nogo sgoraniya» (Study of psychological content of «emotional combustion» syndrome). *Vestnyk MGU (Bulletin of Moscow State University).* Series 14 : Psychology. 1995. No 1. P. 54–58. (in Russian).



2. Boiko V. V. Energiya emotsiy (Energy of Emotions). SPb. : Piter, 2004. 474 p. (in Russian).
3. Vasheka T. V., Tukaev S. V. Determinanty emotsiinoho vyhoriannia studentiv psykholohiv v protsesi navchannia (Determinants of emotional burnout of students-psychologists while learning.). *Problemy zahalnoi ta pedahohichnoi psykholohii* : zb. nauk. prats Instytutu psykholohii im. H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy (*Problems of general and pedagogical psychology* : Collected works of H. S. Kostiuk Institute of Psychology at NAPS of Ukraine). Kyiv: GNOZIS, 2011. Vol. XIII. Ch. 6. P. 47–55. (in Ukrainian).
4. Vir R. Modeli moral'noi meditsiny v epokhu revoliutsionnyh izmeneniy (Models of moral medicine in the era of revolutionary change). *Voprosy filosofii* (*Issues of Philosophy*). 1994. No 3. P. 677–682. (in Russian).
5. Vitenko I. S., Vitenko T. I. Osnovy psykholohii : Pidruchnyk dlia studentiv vyshchikh medychnykh navchalnykh zakladiv III-IV rivniv akredytatsii (Fundamentals of Psychology: Textbook for higher medical school students III-IV accreditation levels). Vinnytsia, 2008 520 p. (in Ukrainian).
6. Vodopianova N. E., Starchenkova E. S. Sindrom vygoraiya: diagnostika i profilaktika (Burnout syndrome: Diagnosis and prevention). SPb. : Piter, 2008. 336 p. (in Russian).
7. Leonova A. B. Osnovnye podhody k izucheniyu professional'nogo stressa (Basic approaches to the study of occupational stress). *Vestnik psihosotsial'noy i korrektsionno-reabilitatsionnoy raboty* (*Bulletin of Psychosocial and Correctional and Rehabilitation Work*). 2001. No 11. P. 2–16. (in Russian).
8. Maiboroda H. Ya. Shliakhy podolannia deformatsii u sotsialnykh pedahohiv (Ways to overcome deformation among social educators). *Visnyk Cherkaskoho universytetu* (*Bulletin of Cherkasy University*). 2008. Issue 144. P. 97–102. (in Ukrainian).
9. Palchevskiy S. S. Sotsialna pedahohika : navch. posib. (Social Pedagogy : Manual). Kyiv, 2005. 560 p. (in Ukrainian).
10. Sidorov P. Sindrom emotsional'nogo vygoraniya (Burnout syndrome). *Novosti meditsiny i farmatsii* (*Medicine and Pharmacy News*). 2005. No 13 (173). P. 17–21. (in Russian).
11. Yankovska N. Emotsiine vyhoriannia vchytelia (Emotional burnout of a teacher). *Narodna osvita* (*People's Education*). 2009. No 2. P. 127–137. (in Ukrainian).
12. Perlman B., Hartman E. A. Burnout : Summary and future research. *Human Relations*. 1982. No 35 (4). P. 283–305. (in English).

Стаття надійшла до редакції 14.11.2018

**А. Цюприк, С. Федорович**

### **Профілактика емоційного вигорання студентів-психологів**

У даній статті проведено теоретичний аналіз стану проблеми емоційного вигорання на сучасному етапі. Виявлено основні стадії формування, характерні для них симптоми. З'ясовано, що синдром емоційного вигорання розвивається поетапно, для кожної стадії характерні своєрідні ознаки, і він не обмежується професійною сферою. Виділено головні компоненти емоційного вигорання: емоційне виснаження, яке виявляється у відчуттях емоційного перенапруження і в почутті спустошеності,

вичерпаності своїх емоційних ресурсів; деперсоналізація, пов'язана з виникненням байдужого і негативного ставлення до людей; негативні установки, які виявляються у внутрішньому стримуванні роздратування; знижена продуктивність праці. Окреслено зовнішні організаційні фактори, до яких включаються умови матеріального середовища, зміст роботи і соціально-психологічні умови діяльності, є домінуючими у формуванні «вигорання». До внутрішніх факторів, які зумовлюють емоційне вигорання, відносяться: схильність до емоційної ригідності, інтенсивна інтеріоризація обставин професійної діяльності, слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності, етичні дефекти і дезорієнтація особистості. Серед основних чинників емоційного вигорання виділено соціально незахищеність, відсутність соціальної підтримки, незадоволеність навчанням. Запропоновано можливі шляхи профілактики емоційного вигорання у майбутніх психологів на таких етапах професійної підготовки, як: обґрунтований вибір абітурієнтів, з'ясування причин вибору абітурієнтами цієї професії та бажання працювати з людьми, обізнаності у сферах майбутнього працевлаштування, причин готовності до здійснення різних видів діяльності психолога. Дієвими засобами профілактики емоційного вигорання студентів-психологів є використання технік саморегуляції поведінки у процесі навчання, зокрема тренінгів особистісного зростання, професійної ідентичності, розвитку готовності до професійної діяльності, які забезпечують узгодження життєвих і професійно орієнтованих цінностей, гармонізацію академічної та професійної самооцінки, рівня домагань, правильну організація відпочинку та дозвілля.

**Ключові слова:** емоційне вигорання, студент-психолог, симптоми емоційного вигорання, профілактика емоційного вигорання.

*A. Tsiupryk, S. Fedorovych*

### **Prevention of Students-Psychologists' Emotional Burnout**

The article deals with the theoretical analysis of the problem of emotional burnout at present. The basic stages of formation and the characteristic of them are revealed. It has been found out that the emotional burnout syndrome develops stage by stage, each stage has its peculiar features, and it is not limited to the professional sphere. The main components of emotional burnout are distinguished: emotional exhaustion, which manifests itself in feelings of emotional strain and in the feeling of emptiness, lack of emotional resources; depersonalization associated with the emergence of indifferent and negative attitude towards people; negative settings that appear in the internal containment of irritation; reduced productivity. Out-

lined external organizational factors, which include the conditions of the material environment, the content of work and socio-psychological conditions of activity, are dominant in the «burnout» formation. The internal factors that cause emotional burnout include: the tendency to emotional rigidity, intensive internalization of the circumstances of professional activity, poor motivation of emotional impact in professional activities, ethical defects and disorientation of the individual. Among the main factors of emotional burnout there is social insecurity, lack of social support, and dissatisfaction with learning. The authors propose possible ways of emotional burnout prevention among future psychologists at such stages of training as: reasonable choice of enrollees, finding out the reasons for the choice of this profession by enrollees and their desire to work with people, awareness as for the areas of future employment, reasons for readiness for implementation of various types of a psychologist's activities. The effective means to prevent students-psychologists' emotional burnout is the use of self-regulation behavior techniques in the learning process, in particular – personal growth trainings, trainings of professional identity and the development of readiness for professional activities that ensure the harmonization of life and professionally oriented values, of academic and professional self-esteem, of aspiration level and correct organization of leisure.

***Key words:*** emotional burnout, student-psychologist, symptoms of emotional burnout, prevention of emotional burnout.

Рецензент – доктор педагогічних наук,  
старший науковий співробітник Л. А. Руденко