

Сучасна психологія вважає акультурацію найбільш доцільним видом міжкультурного контакту: наслідком адаптації до іншого етнічного середовища є збереження власної етнічної культури групи, разом із сприйняттям елементів іншої культури [3].

Отже, найважливішою метою і результатом акультурації є довгострокова адаптація до життя в чужій культурі. Психологічна адаптація пов'язана з досягнення психологічного благополуччя в рамках нової культури. Що виражається в гарному самопочутті, психологічному здоров'ї, в чітко і ясно сформованому відчутті особистої, культурної ідентичності. Соціокультурна адаптація полягає в умінні вільно орієнтуватися в новій культурі та суспільстві, вирішувати повсякденні проблеми, які виникають в різних сферах життя. Водночас, відбуваються відносно стабільні зміни як в індивідуальній, так і груповій свідомості у відповідь на вимоги навколишнього середовища.

ЛІТЕРАТУРА

1. Григор'єва І. Соціалізація в процесах виключення і включення. Вітчизняні записки, № 30 (3). К.: 2006. С. 75-90.
2. Лескова І. В. Соціалізація і інкультурація як механізми формування ідентичності особистості. Наукові Відомості Білгородського державного університету. Одеса, 2008. С. 20-35.
3. Стефаненко Т. Адаптація до нового культурного середовища. URL: http://reflist.su/besplatno/referat_qfqqv/

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Ведюк А. Є., Мишко Н. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
mushkonadia@gmail.com*

Становлення майбутнього психолога в процесі підготовки у виші включає в себе не тільки набуття певних знань та навичок, а й формування професійно-орієнтованих установок, інтересів, ціннісних орієнтацій та спеціальних навичок, необхідних у подальшій роботі. Відбувається також соціалізація майбутнього фахівця, на яку впливають властивості особистості і тісно пов'язаний з ними характер взаємодії із соціальним середовищем.

Таким чином, майбутні психологи ще в період навчання у виші мають бути впевнені, що їх інтелектуальний та творчий потенціал буде затребуваний на ринку праці. У студентів повинні бути сформовані не тільки професійні знання та вміння, певні особистісні якості, такі як мобільність, готовність

до змін, уміння швидко та ефективно адаптуватися до нових умов, а й також розвинуті професійна спрямованість, особистісна готовність діяти в умовах ринкової економіки.

Особливо важливою якістю в такому контексті виступає формування стійкості до стресових факторів та зберігання оптимального функціонування в умовах тривалої напруги. Це пов'язано із феноменом емоційного вигорання, з яким майбутні фахівці-психологи можуть стикнутися ще на етапі підготовки у виші. Загалом, схильність до емоційного вигорання достатньо розповсюджена серед представників професій типу «людина-людина», що перенасичені контактами з людьми в умовах афективно насиченого спілкування, та постійної необхідності розв'язувати проблеми інших людей. Тож, проблема показників і чинників емоційного вигорання психологів вже на етапі професійної підготовки набуває вираженої актуальності.

Проблема синдрому емоційного вигорання знайшла своє відображення у роботах зарубіжних і вітчизняних вчених, присвячених змісту, структурі та методам його діагностики (Х. Фрейденбергер, У. Шуфелі, К. Маслач, В.Бойко, Н. Водоп'янова, С. Максименко, Л. Карамушка, Г. Ложкін, М.Смульсон, Т. Форманюк Т. Зайчикова, А. Юр'єв, І. Куш, М. Буриш, Н.Левицька, О. Старченкова та ін.). Здійснений теоретико-методологічний аналіз наукової літератури дає змогу визначити синдром емоційного вигорання як: стан фізичного і психічного виснаження, викликаного тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях; комбінація фізичного, емоційного і когнітивного виснаження або стомлення; особистісна деформація внаслідок емоційно утруднених або напружених стосунків у системі «людина – людина»; стан фізичного і емоційного виснаження, включаючи розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до діяльності, втрата розуміння і співчуття у ставленні до клієнтів чи пацієнтів, що виникає на фоні стресу, викликаного міжособистісним спілкуванням; специфічний вид професійного хронічного стану осіб, які працюють з людьми; стан професійної деформації, що тісно пов'язаний зі змістом синдрому хронічної втоми [1]; неспецифічна захисна реакція організму у відповідь на психотравмуючі чинники; процес поступової втрати емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистого відчуження і зниження задоволення від виконання певної діяльності [2].

Нами було проведено дослідження особливостей емоційного вигорання майбутніх психологів, студентів спеціальності «Психологія» ПНПУ імені В.Г. Короленка. Розглянемо результати даного емпіричного дослідження, які характеризують вираженість компонентів емоційного вигорання студентів і отримані за результатами проведення методики «Діагностики рівня емоційного вигорання» (В.В. Бойко). Ці дані представлені на рис. 1.

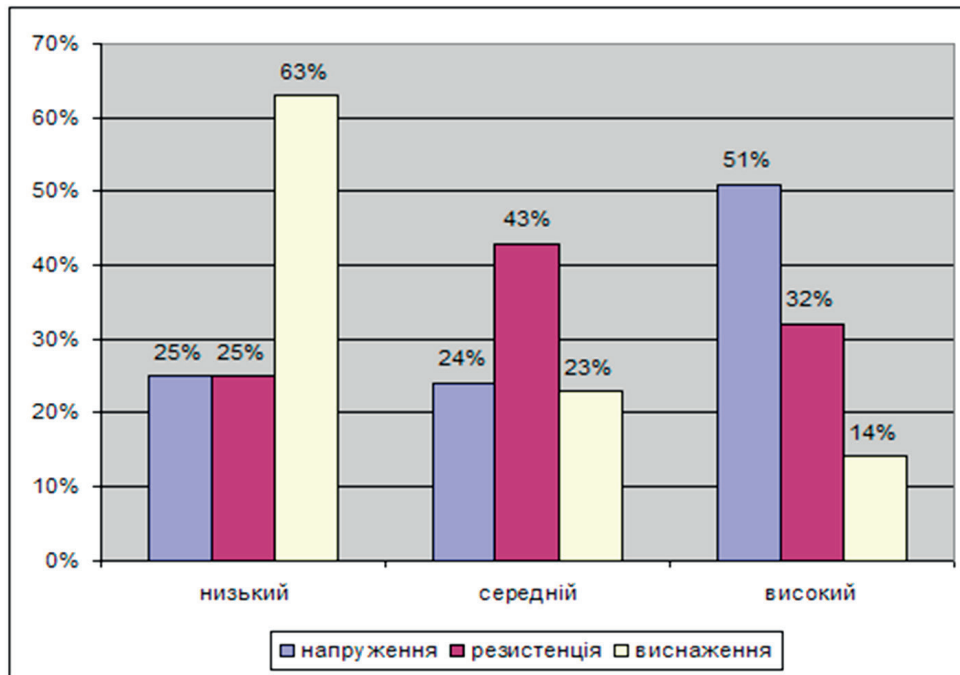


Рис. 1. Показники емоційного вигорання студентів-психологів

Як свідчать дані, представлені на рис.1., найбільш явно вираженим компонентом емоційного вигорання студентів є напруження, а найменш вираженим – виснаження.

Встановлено, що для 51% досліджуваних властивий виражений компонент напруження у структурі їх емоційного вигорання. Такі студенти незадоволені собою, переживають негативні емоції під час навчання та професійної підготовки. У деяких навчальних ситуаціях вони відчують, що «загнані у кут» і розцінюють такі випадки як психотравмуючі ситуації. Також, цим студентам переважно властиві почуття тривоги і ознаки депресії від неможливості або не бажання адаптуватися до навчання та освоєння професії.

Компонент напруження у структурі емоційного вигорання студентів не властивий для 25% досліджуваних, які переважно відчують позитивні емоції, а навчання сприймається як корисний досвід і розцінюється у контексті особистісного і професійного зростання, без ознак психологічного травмування.

Також, нами зафіксовано, що 32% досліджуваних студентів характеризуються явно вираженою резистенцією, як компоненту емоційного вигорання. Вони переважно схильні до неадекватного вибіркового емоційного реагування та емоційно-моральної дезорієнтації. Це виражається у їх негативному ставленні до майбутньої професії та виникненні неадекватних навчальних ситуацій емоційних переживань. Внаслідок цього, у таких студентів

спостерігається розширення сфери економії емоцій, що має компенсаторний характер має на меті зменшення психологічної напруги від емоційного вигорання під час професіоналізації. Також, дані досліджувані часто характеризуються редукцією міжособистісних зв'язків у навчальному колективі, що свідчить і про соціально-психологічні проблеми у адаптованості їх до професійного навчання.

При цьому, для 25% досліджуваних студентів фаза резистенції, як компоненту емоційного вигорання в умовах професійного навчання, не властива. Вони позитивно ставляться до навчання та навчальних завдань, схильні адекватно на них реагувати та характеризуються схильністю до вільного вираження своїх емоцій і розширення сфери соціальних і професійних контактів.

Окрім цього, за результатами проведеного дослідження визначено, що студентам практично не властиве виснаження, як компонент емоційного вигорання у професійній підготовці. Переважна більшість досліджуваних (63%) позитивно ставиться до навчання і прагне розвивати свої професійно важливі уміння і накопичувати знання, не відчуваючи при цьому емоційного відчуження.

Лише 14% досліджуваних властиве емоційне та особистісне відчуження в умовах професійної підготовки. Вони характеризуються вираженим емоційним дефіцитом та негативною модальністю емоційних переживань, що відображає несформованість їх прагнення до професійної підготовки та проблеми у навчальній діяльності і сфері контактів з оточуючими людьми.

Висновки. Емоційне вигорання майбутніх психологів – важлива проблема, яка потребує вивчення. За результатами проведеного дослідження визначено, що найбільш явно вираженим компонентом емоційного вигорання студентів є напруження, а найменш вираженим – виснаження.

Для більшості майбутніх психологів властивий виражений компонент напруження, як компоненту емоційного вигорання. Такі студенти незадоволені собою, переживають негативні емоції під час навчання та професійної підготовки.

Також, третина досліджуваних характеризується явно вираженою емоційною резистенцією. Вони переважно схильні до неадекватного вибіркового емоційного реагування та емоційно-моральної дезорієнтації. Це виражається у їх негативному ставленні до майбутньої професії та виникненні неадекватних навчальним ситуаціям емоційних переживань. Ці досліджувані характеризуються редукцією міжособистісних зв'язків у навчальному колективі, що свідчить і про соціально-психологічні проблеми у адаптованості їх до професійного навчання.

Студентам практично не властиве виснаження, як компонент емоційного вигорання у професійній підготовці. Переважна більшість досліджуваних

прагне розвивати свої професійно важливі уміння і накопичувати знання, не відчуваючи при цьому емоційного відчуження.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кіяшко О. О. Емоційне вигорання та його вплив на процес професійного становлення студентів майбутніх практичних психологів. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. К. : Вид-во НПУ, 2014. Вип. 45 (69). С. 144–149.
2. Міщенко М. С. Профілактика та корекція емоційного вигорання у практичних психологів. Вісник Харківського національного університету. Серія Психологія. № 1150. Харків, 2015. С. 30–34

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ БАТЬКІВ, ЯКІ ВИХОВУЮТЬ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Вовк Н. П., Кононенко О. М.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка,
центр психологічної підтримки «СВІТЛО НАДІЇ»,*

Харківська спеціалізована школа №114.

Комунальна установа «Богодухівський інклюзивно-ресурсний центр» Богодухівської міської ради Харківської області

nnaduha11997799@gmail.com

Упродовж життя кожна людина стикається із ситуаціями внутрішньої напруги та дискомфорту, які суб'єктивно оцінюються нею як складні або такі, що перевищують її психофізичні можливості, порушуючи звичний лад життя, змінюючи сприйняття навколишнього світу та самоствавлення. Сім'я дитини з порушеннями психофізичного розвитку внаслідок вродженого або набутого (зокрема хронічного) захворювання, яке обмежує нормальну життєдіяльність дитини, стикається з комплексом соціальних проблем: культурних, психологічних, економічних та педагогічних, вирішення яких потребує від батьків зміни особистісних життєвих планів, цілей і перспектив, обмежує реалізацію власних прагнень і потреб на користь іншого члена родини, який потребує спеціальної опіки. Соціальні наслідки хвороби або вади розвитку дитини, а також стан невизначеності щодо майбутнього дитини нерідко є джерелом стресогенного стану батьків, викликають в них соціально-психологічну дезадаптованість (А. Болюх, Г. Варіна, І. Лисенко, I. Yorke, P. White, A. Weston та ін.), соціальну фрустрацію з проявами гніву,