

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ  
З САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ  
З ОПАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ**

з дисципліни «Основи психологічного консультування»  
за спеціальністю 053 «Психологія»

Укладач:  
доцент кафедри авіаційної психології  
Т.В.Вашека

Методичні рекомендації розглянуті та схвалені на  
засіданні кафедри авіаційної психології

Протокол № \_\_\_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 р.

Завідувач кафедри Л.В.Помиткіна

## Зразок методичних рекомендацій до виконання самостійної роботи

### Тема 2. Причини та прояв професійних деформацій особистості психолога

#### План

1. Поняття емоційного вигорання, причини його формування та прояви.
2. Вплив професійної діяльності на особистість психолога-консультанта.
3. Профілактика емоційного вигорання.

Розглядаючи **перше питання**, необхідно дати визначення емоційному вигоранню, згадати про його основні симптоми та стадії розвитку. За визначенням **Бойко**, СЕВ – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту в формі повного чи часткового **виключення емоцій** (зниження їх енергетики) у відповідь на деякі психотравмуючі впливи. Необхідно порівняти бачення емоційного вигорання В.Бойком та К.Маслач, дати характеристику його основним фазам за В.Бойко. Студенти мають знати основні прояви емоційного вигорання в психоемоційній сфері, діяльній, особистісній. Бажано описати причини емоційного вигорання у працівників сфери «людина-людина».

Аналізуючи **друге питання**, необхідно починати з характеристики професійної діяльності психолога-консультанта, виокремити ті її ознаки, що сприяють розвитку емоційного вигорання. Студенти мають зрозуміти, що професійна діяльність психолога-консультанта характеризується великою кількістю ситуацій з високою емоційною насиченістю та когнітивною складністю міжособистісного спілкування, що вимагає від фахівця значного особистого внеску у встановлення довірчих відносин й уміння управляти емоційно напруженою ситуацією.

Необхідно запам'ятати, що до основних причин розвитку емоційного вигорання у практикуючих психологів відносять монотонність роботи, особливо якщо її смисл видається сумнівним; вклад у роботу надзвичайно великих особистісних ресурсів при недостатності визнання та позитивної оцінки; сурову регламентацію часу роботи, особливо при нереальних строках її виконання; роботу з немотивованими клієнтами, що постійно опираються спробам консультанта допомогти їм; напруженість та конфлікти в професійному середовищі, недостатня підтримка з боку колег та їх надмірний критицизм; недостатність умов для самовираження на роботі, коли придушуються експериментування та інновації; робота без можливості подальшого навчання та професійного вдосконалення; невирішені особистісні конфлікти консультанта.

**Третє питання** варто розпочати з опису різних підходів до профілактики емоційного вигорання. Слід наголосити на необхідності культивування інших інтересів, не зв'язаних з консультуванням (можна поєднувати роботу з навчанням, науковою діяльністю, дослідженнями); внесення різноманітності у свою роботу (нові проекти); підтримання свого здоров'я, дотримання режиму сну, правильного харчування, оволодіння технікою розслаблення, медитації, психічного розвантаження; наявність друзів (бажано інших професій), гармонійне особисте життя; вміння програвати; незалежність від оцінки оточуючих; відкритість новому досвіду; хобі.

#### *Література:*

1. Водопьянова Н., Старченкова Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика. – СПб: Питер, 2005.
2. Кочунас Р. Основы психологического консультирования. М.: Академический Проект, 1999. – 240с.