**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Кафедра загальної та практичної психології**

**ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

 Кваліфікаційна робота здобувача

 освітнього ступеня бакалавр

 спеціальності 053 Психологія

 освітньої програми Психологія

 Крапівіної Євгенії Володимирівни

 Керівник: к.п.н., доц. кафедри загальної

 та практичної психології Васильєва О.А.

 Рецензент:

**Ізмаїл – 2022**

Робота допущена до захисту

на засіданні кафедри загальної та практичної психології

 (назва випускової кафедри)

протокол №\_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист

на відкритому засіданні ЕК

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р.

Оцінка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 (підпис) (прізвище, ініціали)

**ЗМІСТ**

**ВСТУП……………………………………………………………………….4**

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ…9**

**1.1.Поняття синдрому емоційного вигорання в психологічній науці…9**

**1.2. Синдром емоційного вигорання у студентів………………………….21**

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ…………………………….31**

**2.1.Організація і проведення дослідження…………………………………..31**

**2.2.Профілактика емоційного вигорання студентської молоді…………40**

**ВИСНОВКИ……………………………………………………………………51**

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ………………..54**

**ВСТУП**

**Актуальність теми.** Перед сучасними вітчизняними та зарубіжними психологами досить гостро постає проблема дослідження так званого емоційного вигорання (bumout). Поставлена проблема є достатньо «широкою» і стосується цілого спектру різноманітних феноменів, що підлягають вивченню, та стимулює творчий та науковий пошук фахівців різних сфер. У розробці цієї проблеми зацікавлені фахівці, які працюють у сфері педагогічної психології, психології праці та організаційної психології, медичної психології (як галузі психології для медичних працівників), патопсихології, психіатрії, освіти, бізнесу та ін.

Для збереження здоров'я робітників крім дотримання техніки безпеки та гігієни праці, необхідний розвиток здоров'я зберігаючих екосистем, ергономічних технологій, підвищення стресостійкості в організаціях. Інформація про проблеми, пов'язані з емоційними навантаженнями на робочому місці, розвитком «офісного синдрому» з'являється на сторінках професійних журналів. Так, Європейське агентство з безпеки та гігієни праці стверджує, що близько половини європейських працівників зазнають стрес на робочому місці, який стає причиною майже половини всіх втрачених робочих днів. Саме стрес, як психосоціальний ризик, може створювати серйозні проблеми, пов'язані з безпекою на роботі та значний вплив на здоров'я людей та організацій [24].

Поставлена проблема є достатньо «широкою» і стосується цілого спектру різноманітних феноменів, що підлягають вивченню, та стимулює творчий та науковий пошук фахівців різних сфер. У розробці цієї проблеми зацікавлені фахівці, які працюють у сфері педагогічної психології, психології праці та організаційної психології, медичної психології (як галузі психології для медичних працівників), патопсихології, психіатрії, освіти, бізнесу та ін.

Аналіз літератури [ 15; 23; 47] з теми дослідження показує, що явище СЕВ в психології розглядається як специфічне явище, яке виявляється в професійній діяльності в осіб без ознак психічної патології. Незважаючи на те, що симптоми, притаманні емоційному вигорянню, розглядаються як варіант норми, формування емоційного витоку може сприяти розвитку патологічних реакцій. І вигорання можна розглядати як явище на межі «норми» і «патології», що є екстремальним варіантом «норми», але з іншого боку, його можна розглядати як «донозологію».

Синдром емоційного вигорання навіть порівнюють із проявом психологічної епідемії, при якій виснажений психологічно людина починає уособлювати образ не лише мегаполісів, а й сучасних міст, де «індустріальна» інфраструктура призводить не до підвищення якості життя, а, навпаки, його зниження [9].

Серед зарубіжних вчених, дослідження яких присвячені вивченню СЕВ, можна назвати таких, як С. Грінсберг, К. Маслач, Е. Маххер, Г. Сельє, Г. Фраунбергер, Г. Фрейденбергер, Б. В. Шауфеллі, Швамбе, К. Шернес, Д. Ензманн та ін.

Серед вітчизняних фахівців, на теоретичні і практичні досягнення яких ми спиралися у нашому дослідженні, можна виділити наступних вчених та практиків: М. Агапова, С. Агапова, В. Бойко, Н. Водопьянова, А. Кузнецова, А. Леонова, Т. Овсяннікова, Н.Рогов, Л. Петровська, Є. Старченкова, С. Умнішкіна, Л.Урванцев, А. Філіппов та ін.

В умовах сучасної дійсності наукові дослідження та розробки, що мають на меті прогнозування, діагностику, корекцію та профілактику проявів емоційного вигоряння (далі СЕВ), особливо актуальні для країн всього світу та України зокрема. Стрімка «девальвація» соціальної, економічної та особистісної цінності та значущості інтелектуальної праці, періодичне реформування сфери освіти протягом останніх років у нашій країні зробили значний внесок у становлення загальних дослідницьких настроїв з цього питання. Спостерігаються масові прояви синдрому вигорання серед освітянської молоді.

Перед психологічною наукою та практикою стоїть завдання загального психологічного оздоровлення, реабілітації та корекції особистості сучасного суспільства. І, мабуть, одним з найважливіших напрямів у цій роботі є психологічна реабілітація і «оздоровлення» педагогічного середовища. Адже у професійні завдання педагогів входить як передача учням знань, умінь і навичок навчання, виховання, формування творчої особистості та забезпечення профілактики СЕВ. Так, Л. Охітін відмічає, що урок проводиться не заради самого уроку, а заради того, щоб впливати на особистість учня; не заради того, щоб «пройти» якісь питання програми, а заради того, щоб на матеріалі цих програмних питань формувати певні інтелектуальні, моральні, вольові та інші якості особистості [23]. Саме школа та ЗВО як інститути соціалізації людини готують дітей та юнаків до майбутнього здорового дорослого життя.

Соціальні та психологічні зміни, що відбуваються в суспільстві, у різних сферах діяльності, зокрема навчальної, призвели до того, що майбутні фахівці частіше стали схильні до стресових ситуацій. Навчальний вузівський процес є системою організації навчально-виховної діяльності, в основу якої покладено органічну єдність та взаємозв'язок викладання (діяльність викладача) та навчання (діяльність студента), спрямованих на досягнення цілей навчання, розвитку особистості студента, його підготовки до професійної діяльності [11, с.34-35]. Навчальний процес у вузі потребує великої віддачі, все це веде до емоційної нестабільності. Студенти практично «живуть» у ЗВО, до того ж постійно зайняті навчальною діяльністю. Поступово це може призвести до емоційного вигорання. Зіткнутися із симптомом емоційного вигорання може будь-який студент. У зв'язку з цим розгляд питання про синдром емоційного вигоряння у студентів, на наш погляд, не залишає сумніву у своїй актуальності.

**Об'єкт дослідження**: синдром емоційного вигорання.

**Предмет дослідження**: психологічні особливості емоційного вигорання студентської молоді.

**Мета дослідження**: виявлення типових для студентської молоді особливостей синдрому емоційного вигорання та їх взаємозв'язку з особистісними особливостями.

**Завдання:** 1) вивчити і проаналізувати психологічну літературу з проблеми дослідження;

2)дослідити чинники, що ініціюють синдром емоційного вигорання у студентської молоді;

3)розробити і апробувати програму психологічної профілактики емоційного вигорання у студентської молоді.

Гіпотеза дослідження. Ми робимо припущення, що спеціально розроблена програма профілактики та корекції є ефективним засобом профілактики емоційного вигорання студентської молоді.

Ми використовували наступні методи дослідження: аналіз, узагальнення і систематизація наукових даних; спостереження, бесіда, методика В. В. Бойко «Дослідження емоційного вигорання»; методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі; багатофакторний особистісний опитувальник FPI.

Практичне значення отриманих результатівполягає в розробці психокорекційної програми, у можливості вивчення не тільки синдрому вигорання, але й кризових явищ у більш широкому сенсі. Крім того, результати роботи можуть бути використані для розробки засобів профілактики синдрому та його діагностики на ранніх стадіях і корекції з опорою на резерви особистості.

Результати досліджень були обговорені на ХІІ Всеукраїнській науково-практичній конференції молодих вчених та студентів з нагоди Всеукраїнського дня науки «Пріоритетні напрями європейського наукового простору: пошук студента» 17 травня 2022 року (м. Ізмаїл).

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і літератури.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

**1.1.Поняття синдрому емоційного вигорання в психологічній науці**

Порівняно нещодавно спочатку в зарубіжній, а потім і в вітчизняній психологічній літературі з'явилося поняття «емоційного вигорання», яке відповідно розглядалося як аспект професійної деформації і істотно визначалося як стан болі, знемоги, вигорання, виснаження з відчуттям власної марності.

Сам термін «burnout» (емоційне вигорання) був введений американським психіатром Х. Фрейденберегром в 1974 р. для характеристики стану психологічного здорових людей, які перебувають у інтенсивному та тісному спілкуванні з клієнтами (пацієнтами) в емоційно навантаженій атмосфері при здійсненні професійної допомоги [45].

Впроваджуючипоняття «емоційне вигорання», Г. Фрейденберг визначав дане явище як наростаюче емоційне виснаження, реакцію у відповідь на тривалі сфери міжособистісного спілкування. Виділяють три основні його компоненти: емоційне (або фізичне) виснаження; деперсоналізація; знижена робоча продуктивність [45, с. 29-30]. Вперше тема студентського вигорання була піднята Г. Нікіфоровим. У його дослідженні брали участь студенти педагогічних спеціальностей, які навчалися у університеті. Г. Нікіфоров використав «Опитувач поведінки та переживання, пов'язаного з роботою», розроблений У. Шааршмідтом та А. Фішером в Інституті психології Постдамського університету. Дослідник вперше виявив, що не лише працюючі люди, а й студенти схильні до виникнення емоційного вигорання [29, с.137].

 Термін «вигорання» (англ. – «burnout») вперше в психологічному його розумінні з'явився в 30-х роках минулого сторіччя в психології спорту. Під цим явищем розумівся стан виснаження спортсменів, коли після тривалих тренувань і успішних виступів атлети не могли продовжувати і надалі брати участь в змаганнях [9]. Природно, що виникла потреба пояснення цього феномена з опорою на найбільш популярні тоді психологічні теорії, зокрема, неофрейдистські.

Так, К. Хорні, досліджуючи різні форми невротичних порушень особистості, виділила особливу групу невротичних порушень, пов'язаних з професійною діяльністю. Аналізуючи психологічну суть цих порушень, вона описала також усвідомлюваний і неусвідомлюваний рівні їх прояву і підкреслювала, що найбільшою мірою на якості професійної діяльності відбивається саме неусвідомлювана базова тривожність. У свідомості суб'єкта цьому можуть відповідати «проблеми на роботі», адже все одно сучасній західній людині необхідна раціоналізація, щоб пояснити свою підвищену напруженість, втому, страх, виснаження і інші невротичні симптоми [4].

У 1964 році П. Кільхольц і Р. Бек вперше описали так звану «депресію виснаження», яка була представлена різними больовими симптомами, яким неможливо було знайти чисто медичне пояснення. Тому в пошуку причин звернулися до таких психологічних чинників, як конфлікти на роботі, фінансові проблеми, підвищене навантаження на роботі, а для жінок, на додаток до цього - ще і домашня робота. Дослідниками відмічалось, що депресія виснаження в своїй динаміці проходить три фази: гіперестетично-астетичну, яка характеризується надмірною сприйнятливістю, дратівливістю і швидкою стомлюваністю, психосоматичну, і власне депресивну, для якої вже характерні симптоми «звичайної» депресії [44].

Інший напрямок теоретичних досліджень феномена емоційного вигорання, пов'язаний з проблематикою процесу біологічної і психічної адаптації. Оскільки в дослідженні синдром емоційного вигорання розглядається, перш за все, як прояв дезадаптації, більш детально дана проблема буде розглянута нижче. Для того, щоб більш поглиблено окреслити специфіку синдрому емоційного вигорання, необхідно відокремити його від понять, які позначають споріднені явища. В першу чергу, розглянемо відмінності синдрому емоційного вигорання від так званої професійної деформації.

Деякі учені, зокрема В. Бойко, не бачать принципової різниці, вважають вигорання формою професійної деформації особистості. Істотнішим, на думку цього автора, є відділення синдрому вигорання, ознаки якого є придбаними, від різних форм емоційної ригідності, зумовленої органічними чинниками [5]. Таким чином, вигорання, за В. Бойко, є прижиттєво обумовленою формою професійної деформації. Проте, більшість дослідників схиляються до того, що відмінності між вигоранням і деформацією є достатніми. Одна з точок зору полягає в тому, що деформація стосується перенесення професійних патернів у особисте життя, в той час, коли вигорання більше виявляється в контексті професійної діяльності.

Аналіз результатів емпіричних досліджень, представлених в психологічній літературі західних психологів [46; 47], дозволяє розрізняти дві групи моделей емоційного вигорання: змістовну і процедурну.

Для змістовних моделей характерний детальний опис та систематизація ознак вигоряння. Автори змістовних моделей розглядають вигорання як деякий стан, який включає в себе ряд конкретних елементів. Процедурні моделі пропонують динамічну характеристику феномена СЕВ, розглядая емоційне вигорання як процес, що включає ряд наступних одну за одну стадій (фаз) [15].

Найбільш повною і грунтовною класифікацією симптомів вигорання вважається класифікація, запропонована В. Шауфеллі та Д. Ензманна. Авторами були виділені 132 симптоми вигорання, які вони об'єднали в 5 основних груп: 1)афективні; 2)когнітивні; 3)фізичні; 4)поведінкові; 5)мотиваційні. З точки зору авторів, симптоми вигорання виявляються на трьох рівнях: індивідуально-психологічному, міжособистісному і організаційному [46].

Процедурний підхід до вивчення емоційного вигоряння акцентує увагу на динамічних xарактеpистикаx феномена СЕВ. Згідно з підставами авторів передньої моделі, вигорання представляє собою динамічний процес, який розвивається з часом і наростає. C. Грінсбергом була запропонована модель вигорання із 5 ступенів[48]:

1.На першій стадії спеціаліст, як правило, задоволений своєю роботою, відноситься до своїх робітників, обов'язків з ентузіазмом. Однак, по мірі наростання робочих стресів професійна діяльність починає приносити все менше задоволення, і навіть стає менш енергійною [21].

2. Друга стадія - «дефіцит палива» (або ресурса) - характеризується появою втоми та апатії, виникненням проблеми зі сном. Якщо у працівника відсутня додаткова мотивація, він швидко втрачає інтерес до своєї професійної діяльності. Якщо мотивація працівника висока, він може продовжувати «горіти», підживлюючись внутрішніми ресурсами, але це негативно відобразиться на його здоров'ї [22].

3. Третя стадія - хронічні симптоми: надмірна робота призводить до спустошення, втоми, почуття роздільності та пригніченості [4].

4. Четверта стадія - криза: якщо не звернути увагу на неприємні симптоми вигорання, воно перехолить на четверту стадію. На цій стадії розвиваються хронічні захворювання і людина може частково або повністю втратити працездатність. На цьому фоні посилюється переживання незадоволення [12].

5. П'ята стадія - «пробивання стіни» - заключна стадія вигорання, на якій фізичні та психологічні проблеми загострюються і можуть спровокувати розвиток небезпечних захворювань, що загрожують життю людини [3].

K. Шерніс виділяв три стадії професійного вигорання. Перша стадія характеризується дисбалансом між стратегіями і вимогами середовища, яке породжує стресовий стан. На другій стадії у людини виникає короткострокове емоційне напруження, стомлення та виснаження. Третя стадія проявляється в зміні мотиваційної сфери професіонала та його поведінки [34]. Провідною детермінантою виникнення вигорання, з точки зору автора, є адекватність обраного суб'єктом способу подолання стресу [5].

Незважаючи на вагомий внесок у вивчення професійного вигорання, соціальні моделі, запропоновані західними дослідниками, в основному носять описовий характер. Їх відрізняє різнорідність і мозаїчність, що знижує їх практичну цінність.

У зарубіжних дослідженнях феномена емоційного вигоряння можна виділити дві основні точки зору в його розумінні. Вигорання розуміється або як якийсь комплекс відносно незалежних один від одного симптомів, які об'єднуються в більші блоки, або як процес, що супроводжує професійний розвиток людини і має стадіальний xapaктep [6].

Цікавими є дослідження щодо існування позитивного зв'язку між рівнем освіти і ступенем емоційного вигорання: люди з вищою освітою більше підвладні виникненню професійного вигорання. Передбачається, що у людей з більш високим рівнем освіти, рівень домагань може бути завищеним, і це впливає на розвиток СЕВ [7]. Значна кількість емпіричних досліджень у рамках даного підходу спрямована на виявлення поля особистісних характеристик на формування ознак емоційного вигорання.

Так, Е. Maxep виділяє в якості факторів, що ініціюють вигорання, авторитаризм і низький рівень емпатії [9]. Деякі дослідження підтверджують позитивний зв'язок між вигоранням і агресивністю і тривожністю [42].

С. Умняшкіна і М. Агапова розглядають емоційне вигорання як наслідок порушення процесів самореалізації і самоактивації особистості. На думку авторів, до професійного вигорання приводять конфронтаційні копінги у відповідь на несприятливі дії середовища [11].

Чинники виникнення СЕВ класифікують за двома засадами: особливості професійної діяльності та індивідуальні характеристики самих професіоналів; зовнішні та внутрішні; особистісні та організаційні.

Розглянемо як приклад класифікацію В. Бойко, який виділяє низку зовнішніх і внутрішніх чинників, які провокують емоційне вигорання. Так до зовнішніх чинників він відносить наступні: хронічна напружена психоемоційна діяльність; дестабілізуюча організація діяльності; підвищена відповідальність за виконувані функції і операції; неблагополучна психологічна атмосфера професійної діяльності.

До внутрішніх чинників виникнення СЕВ дослідник відносить: схильність до емоційної ригідності; інтенсивна інтеріоризація (поступово емоційно-енергетичні ресурси особистості виснажуються, і виникає необхідність відновлювати їх або берегти, удаючись до тих або інших прийомів психологічного захисту). В цьому випадку емоційне вигорання типовий варіант економії ресурсів.

Наступний внутрішній чинник – слабка мотивація емоційнолї невдачі в професійній діяльності. Особливо звернути увагу на два моменти: 1)професіонал не зацікавлений з деяких причин співчувати та співпереживати суб'єктові своїй діяльності; 2) у людині відсутні навички заохочення себе за співпереживання та співчуття по відношенню до суб'єктів професійної діяльності. Від альтруізму не має задоволення, а матеріальні та позиційні досягнення недостатні, поряд із низькою самооцінкою. І тому «вигорати» просто ілегко. Або, навпаки, втрата емоційності в сплкуванні відчувається людиною як «етична» втрата, втрата людяності. І це, на думку автора, є наступною причиною СЕВ - етичні дефекти і дезорієнтація особистості [45].

Існують різні погляди на симптоми емоційного вигорання. Так К. Маслач виділяє фізичні, поведінкові, психологічні [42]. Проаналізуємо кожну групу. Для фізичних симптомів характерно: втома; відчуття виснаження; сприйнятливість до змін показників зовнішнього середовища;
астенизація; часті головні болі; розлади шлунково-кишкового тракту; надлишок або недолік ваги; задишка; безсоння. До поведінкових і психологічних відносяться наступні: робота стає все більш важчою, а здатність виконувати її зменшується; професіонал рано приходить на роботу і залишається надовго; пізно з'являється на роботі і рано йде; бере роботу додому; відчуття неусвідомленого неспокою; відчуття нудьги; зниження рівня ентузіазму; відчуття образи; відчуття розчарування; невпевненість; відчуття провини; відчуття незатребуваності; легко виникаюче відчуття гніву;
дратівливість; людина звертає увагу на деталі; підозрілість; відчуття всемогутності (влада над долею пацієнта); ригідність; нездатність ухвалювати рішення; дистанціювання від пацієнтів і прагнення до дистанціювання від колег; підвищене відчуття відповідальності за пацієнтів; загальна негативна установка на життєві перспективи; зловживання алкоголем і (або) наркотиками [42; 45].

 СЕВ може бути психічно заразним і розповсюджуватися на інших людей (співробітників, клієнтів, рідних). «Вигорати» можуть навіть організації, особливо ті, де рівень стресу достатньо високий. Так, К. Чернісс відмічає, що за наявність емоційного вигорання у співробітників організації відповідає її керівник. До таких організацій відносять і освітні. Де вигорання може відбуватися з двох сторін: викладач (вчитель) та студент (учень).

 Ознаки такої організації наступні: висока текучість кадрів; зниження залученості співробітників в роботу; пошук винних; антагоністичний груповий процес і наявність парних угрупувань; режим залежності, що виявляється у вигляді гніву на керівництво і прояві безпорадності і безнадійності; розвиток критичного відношення до співробітників; недолік співпраці серед персоналу; прогресуюче падіння ініціативи; зростання відчуття незадоволеності від роботи; прояви негативізму щодо ролі або функції відділення.

За К. Маслач, вигорання можна прирівняти до дистресу в його крайньому прояві і до третьої стадії загального синдрому адаптації - стадії виснаження, проте, момент переходу важко визначити [42].

Цікавим є погляд В. Бойко відносно фаз та відповідних їм симптомів.

Так для фази «напруги» відповідними є симптоми: 1) «переживання психотравмуючих обставин»; 2) «незадволеності собою»; 3) «загнаності у клітину»; 4)«тривоги і депресії» майже крайня крапка у формуванні тривожної напруженості при розвитку емоційного вигорання [5].

Для фази «резистенції», хоча вона достатньо умовна, характерні наступні симптоми: 1) «неадекватного вибіркового емоційного реагування»; 2) «емоційно-етичної дезорієнтації»; 3) «розширення сфери економії емоцій»; 4) «редукції професійних обов 'язків» [47].

І, нарешті, фаза «виснаження». Характеризується більш менш вираженим падінням загального енергетичного тонусу і ослабленням нервової системи. Емоційний захист у формі «вигорання» стає невід'ємним атрибутом особистості. Для цієї фази характерні наступні симптоми: 1) «емоційного дефіциту»; 2) «емоційної усунутості»; 3) «особистісної усунутості, або деперсоналізації». Метастази «вигорання» проникають в установки, принципи і систему цінностей особи. Виникає деперсоналізований захисний емоційно-вольовий антигуманістичний настрій. Особистість стверджує, що робота з людьми не цікава, не доставляє задоволення, не представляє соціальної цінності; 4) «психосоматичних і психовегетативних порушень [47]. Перехід реакцій з рівня емоцій на рівень психосоматики свідчить про те, що емоційний захист - «вигорання» - самостійно вже не справляється з навантаженнями, і енергія емоцій перерозподіляється між іншими підсистемами індивіда. У такий спосіб організм рятує себе від руйнівної потужності емоційної енергії [8].

Таким чином, згідно В. Бойко, синдром емоційного вигорання розвивається поетапно і кожному етапу характерні певні ознаки, які викликаються певними чинниками.

У свою чергу, узагальнення досліджень емоційного вигорання в зарубіжній (M. Burish, G. Firth, H.G. Freudenberger, J. Greenberg, L. Hallsten, A. Langle, M. Leiter, C. Maslach, A. Pines, W. Schaufeli та ін) та вітчизняній психології (В. Бойко, Н. Водоп'янова, Н. Гришина, Л. Дика, Г. Макарова, Л. Молчанова, В. Орел, Т. Ронгінська Т. Форманюк та ін.) у різних предметних аспектах, виділених на основі провідних факторів емоційного вигорання, - соціально-психологічному, організаційно-діяльнісному, процесуальному, особистісно-мотиваційному, - дозволило констатувати наявність зв'язку між феноменом емоційного вигорання та ціннісно-смисловим ставленням до професійної діяльності.

У ракурсі соціально-психологічного аспекту (H.G. Freudenberger, M. Leiter, C. Maslach та ін.) емоційне вигорання розглядалося як наслідок інтенсивного, емоційно-навантаженого професійного спілкування та констатувався вплив вигорання на зміну відношення субє'кта до себе, до інших, до професійної діяльності в цілому. Емоційне вигорання вивчалося переважно у представників соціономічних професій, у той час як програмісти, чия професійна діяльність не пов'язана з інтенсивним професійним спілкуванням, не опинялися у фокусі наукових досліджень.

В рамках організаційно-діяльнісного аспекту (В.Орел, M. Leiter, C. Maslach та ін.) відзначали зв'язок між емоційним вигорянням і особливостями діяльності (умови, предмет праці), соціально-професійної спільноти, організаційної культури у професіях не лише суб'єкт-суб'єктного, а й суб'єкт-об'єктного типу (В. Дімова, В. Орел). Дослідження, пов'язані зі специфікою вигорання безпосередньо у програмістів практично відсутні. У процесуальному аспекті емоційне вигорання розглядалося як дезадаптаційний феномен (О. Ідобаєва, Г. Макарова, П. Сидоров та ін.), регрес професійного розвитку (В. Орел), що призводить до особистісної деформації (Н. Водоп'янова).

Виділяють наступні фази вигорання як процесу (В. Бойко). В рамках даного аспекту підкреслювався вплив стресгенних факторів - стислі терміни роботи, неефективність менеджменту, размитість перспектив професійного зростання. В рамках особистісно-мотиваційного аспекту вивчення емоційного

вигорання накопичені дані про роль ціннісно-смислової сфери у виникненні та розвитку емоційного вигорання (Л. Дика, І. Курапова, Л. Молчанова, Л. Сурженко, Є. Суроїдова, С. Умняшкіна та ін.). В свою чергу, цінності та смисли визначають значимість професійної діяльності для особистості, є одними з найважливіших складових мотиваційного компонента ціннісно-смислового ставлення до професійної діяльності, дозволяють визначити тип цього відношення, який може обумовлювати своєрідність вигорання.

Ми можемо зробити висновки: емоційне вигорання розглянуто в психологічній літературі як системний полідетермінований симптомокомплекс, який, з одного боку представлений як стан, який включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень, а з іншого - як процес, що розвивається в ході здійснення професійної діяльності та проходить ряд фаз.

Систематизовані та виділені за факторами емоційного вигорання аспекти вивчення цього феномену наступні: соціально-психологічний, організаційно-діяльнісний, процесуальний, особистісно-мотиваційний. У кожному з яких акцентується увага на зв'язку між виразністю емоційного вигоряння та ставленням до професійної діяльності у суб'єктів.

У сучасній вітчизняній психології робляться спроби аналізу причин виникнення у професіоналів феномена вигорання з позицій системного підходу. Так, зокрема В. Орел, вказує на можливість розвитку синдрому психічного вигорання як своєрідної інтеграційної реакції на дезадаптацію суб'єкта до професійного середовища. При цьому особистісним детермінантам відводиться провідна роль у формуванні даного феномена [19]. В дослідженнях він встановив, що як провокуючий («каталізатори»), так і стабілізуючий («інгібітори») фaктори впливу особистісних особливостей на вигорання обумовлені специфікою професійної діяльності. В якості провідного фактору структури особистісних детермінант вигорання визнано фактор нейротизму, від рівня показників якого і їх специфіки залученості залежить стабілізуючий або провокуючий фактор впливу на вигорання [29].

Н. Водоп'яновою та E. Старченковою знайдені кореляційні зв'язки між показниками «якості життя» та вигоранням, а також показниками самореалізації. Особливе значення автори відводять балансу задоволеності -

переживання успіху, як у професійному, так і у особистому житті [30]. С. Умняшкіна та М. Агапова розглядають емоційне вигорання як наслідок порушення процесів самореалізації і самоактивації особистості. Автори відзначають, що люди зі слабкою тенденцією до самоактуалізації схильні до опору, конфронтації з несприятливими середовищними факторами і всій професійній ситуації в цілому, вони перестають відчувати задоволення від роботи, не можуть відноситися творчо до своїх професійних обов'язків, що в

сукупності призводить до відчуження від предмета і продукту праці [31]. Натомість, самоактуалізована особистість має «протиотруту» по відношенню до вигорання саме за рахунок високої активності по усвідомлення своєї ролі і міста в житті. В ситуації інших людей, за рахунок усвідомлення власної місії і готовності «сплачувати» за самоідентичність і самореалізацію [13].

Серед факторів, що дозволяють забезпечити профілактику вигорання, можна виділити забезпечення робітникам можливості їх професійного зростання, грамотну мотиваційну політику, яка включає соціальні гарантії і соціальну підтримку, чіткість належних інструкцій, корпоративні заходи,

спрямовані на розвиток доброго приємного соціально-психологічного клімату в колективі [31], і навіть підвищення емоційного інтелекту.

До формування професійних деформацій може призводити будь-яка професійна діяльність. У групі ризику виявляються люди, які працюють у сфері допомоги: лікарі, медичні сестри, соціальні працівники, психологи, психотерапевти, педагоги, вчителі, які працюють у системі «людина-людина». Також до зони ризику потрапляють офісні працівники: спеціалісти у сфері інформаційних технологій, менеджери, працівники банків, бухгалтери, робота яких пов'язана з автоматизацією праці, гіподинамією, стереотипністю рухів, які працюють у системі «людина - комп'ютер» [28].

Професійна діяльність людини обумовлює формування його пізнання, психічних процесів і властивостей, а також особисті якості і рис. Вона може сприяти розвитку людини, бути передумовою для формування творчих здібностей і, відтак, індивідуального стилю діяльності. Але також професійна діяльність, при певних обставинах, може викликати зворотний ефект, тобто блокування особистого росту професіонала [22].

Ми можемо зробити висновки, що синдром емоційного вигорання – це динамічний процес, він виникає поетапно, в повній відповідності з механізмом розвитку стресу і проходить всі три фази стресу: нервову (тривожну) напругу - її створюють хронічна психоемоційна атмосфера, дестабілізуюча обстановка, підвищена відповідальність, трудність контингенту; резистенція, тобто опір, - людина намагається більш менш успішно захистити себе від неприємних вражень; виснаження - зменьшення психічних ресурсів, зниження емоційного тонусу, яке наступає унаслідок того, що проявлений опір виявився неефективним. Відповідно кожному етапу, виникають окремі ознаки, або симптоми, наростаючого емоційного вигорання.

**1.2.Синдром емоційного вигорання у студентів**

Успішна підготовка майбутніх спеціалістів до професійної діяльності висуває підвищені вимоги до їх психофізіологічних можливостей, особистісних якостей. Розробка проблеми особистості в системі освіти досліджувалась в роботах Н. Амінова, А. Бодалева, І. Дубровіної, Є. Пряжникова, В. Сластеніна та ін. У той же час, на наш погляд, недостатня увага приділяється дослідженню особистісних мотивів у виборі та освоєні професії, впливу процесу навчання на емоційну сферу студентів, а, з іншої сторони, врахування їх психовегетативних особливостей при організації процесу навчання.

За даними багатьох досліджень, діяльність (навчання) студента належить до напружених в емоційному плані видів праці, що відбивається на рівні їх психічного та соматичного здоров'я [32; 36]. Висока інтенсивність «зайвих» навантажень, монотонія, часті стресогенні ситуації заліків та іспитів з одного боку, з другого - низький рівень психологічної культури, особистісні девіації, психофізіологічні та вегетативні особливості, недостатній розвиток комунікативних здібностей, навичок саморегуляції призводить до того, що значна частина студентів страждає на стрес-індуковані розлади [11, с.35].

На рівні емоційної сфери студента такі порушення часто виявляються як синдром емоційного вигоряння (СЕВ). Так, за даними Американської Медичної Асоціації, студенти-медики, наприклад, зустрічаються з емоційним вигоранням набагато частіше, ніж решта студентської молоді. Частота стрес обумовлених депресій та СЕВ серед студентів медичних вузів Голландії, Англії досягає 20-26% [45, с.41]. Причому виявляються індивідуальні комплекси симптомів СЕВ серед студентів молодших курсів.

 Серед факторів, що провокують розвиток СЕВ, виділяють такі, як середові (умови навчання, навчальне навантаження, стресори), так і особистісні (високий рівень тривожності, нейротизму та ін. [9; 29; 50]. У той же час вигорання розглядається і як механізм психологічного захисту у ситуації труднощів у навчанні з високим рівнем особистісної залученості. Виявлення поширеності СЕВ серед студентів, середових умов та особистісних факторів формування емоційного вигорання, дозволить адаптувати навчальний процес з метою профілактики даного синдрому на ранніх етапах становлення майбутнього професіонала.

У практиці навчання студентів можуть проявитися протиріччя між сформованою системою організації навчального процесу, орієнтованого на інтенсивну трансляцію знань та контроль їх засвоєння у формі заліків та іспиту, і не передбачає врахування цілеспрямованого формування емоційної стійкості як умови профілактики емоційного вигорання та новими умовами функціонування суб'єкта у вузі у зв'язку із збільшенням стресогенних факторів [37].

Синдром емоційного вигоряння у студентів проявляється як стресова реакція на емоційно-напружену навчальну та комунікативну діяльність і полягає у поступовому глибинному наростанні окремих симптомів у сомато-вегетативній сфері; емоційно-когнітивна дезорієнтація є пусковим механізмом у розвитку синдрому, емоційне виснаження та вегетативна дизрегуляція - його наслідком; а корекція організації навчального процесу та контролю знань є способом попередження синдрому емоційного вигорання у студентів [40].

При аналізі причин зниження рівня здоров'я та адаптаційних можливостей студентів у процесі навчання одне з провідних місць займає проблема емоційної напруги, стресів. Студентське життя сповнене стресогенних ситуацій, серед яких переважають наступні: 1) велике навчальне навантаження, 2) страх перед майбутнім, 3) небажання вчитися або розчарування у професії [32; 34]. Однак найбільш значущими стресогенними ситуаціями для студентів є періоди сесії та складання іспитів. Фактично іспит є реально існуючою соціальною моделлю емоційної напруги з усіма витікаючими наслідками для функціонального стану організму та здоров'я [24, с.25]. Емоційна напруга під час іспиту проявляється у зміні як суб'єктивних, так і об'єктивних оцінок стану студентів.

За даними обстеження Ю. Щербатих [24] перед екзаменом 34% студентів скаржилися на почастішання серцябиття, 32% відзначали розлади сну, 20% - порушення нормального тонусу скелетної мускулатури (тремтіння, скутість рухів), 8% говорили про неприємні відчуття у грудях, 4% - про головні болі. У ситуації очікування іспиту майже у всіх студентів зростала ситуативна тривожність [24; 44]. При цьому індивідуальні зміни ситуативної тривожності варіювалися майже до та понад крайніх показників [25]. Закріплення таких «стереотипів» реагування на стресори призводить до формування психосоматичних розладів, зростання захворюваності [49; 50].

Встановлено, що повторні епізоди надмірного нервово-емоційного напруження під час іспитів призводять до не сприятливих та не приємних зрушень у серцево-судинній системі студентів [4]. Наприклад, за даними Американської медичної ассоціації студенти-медики впадають у депресію набагато частіше за інших студентів, важкий і середній ступінь. Хоча депресія була виявлена ​​у 14, 3% студентів, при цьому дівчата страждали від депресії частіше, ніж молоді люди (співвідношення 18% та 9%) [33].

Відзначено, що особливу роль у формуванні проявів емоційного напруження в екзаменацій ситуації грають індивідуальні особистісні риси студентів, яким належить визначальна роль у формуванні зовнішніх показників поведінки, її психовегетативного забезпечення, структури мотиваційних установок індивіда і, в кінцевому підсумку - індивідуальної стратегії подолання стресорних ситуацій [43].

В цілому, високий рівень розумової та психо-емоційної напруги, нові організаційні вимоги, часті порушення режиму праці, відпочинку та харчування студентської молоді, повторні стресогенні ситуації заліків та іспитів, а, з іншого боку, особистісні девіації, психовегетативні особливості призводять до зриву процесів психічної адаптації студентів, розвитку стрес-індукованих психосоматичних порушень, зниження якості життя. При цьому одне з перших місць у розладах здоров'я студентів займають психіатричні проблеми, стрес-обумовлені розлади адаптації, зокрема синдром емоційного вигорання [25].

Моделі та стадії розвитку синдрому емоційного вигорання є актуальним питанням у нашому дослідженні. В даний час існує кілька моделей синдрому емоційного вигорання. Однофакторна модель емоційного вигорання (Пайнс, Аронсон) постулює, що вигорання - це стан фізичного, емоційного та когнітивного виснаження, викликаного тривалим перебуванням у емоційно перевантажених ситуаціях. Виснаження є головною причиною (фактором), а решта - прояви дисгармонії переживань та поведінки, вважають наслідком. Відповідно до цієї моделі ризик емоційного вигоряння загрожує не тільки представникам соціальних професій, але також студентам різних вузів, службовців та ін [42].

Двофакторна модель (школа голландських психологів - Д. Дирендонк, X. Сіксма, В. Шауфелі,) зводить СЕВ до двовимірної конструкції, що складається з емоцій ного виснаження та деперсоналізації. Перший компонент, який отримав назву «афективного», відноситься до сфери скарг на своє здоров'я, нервову напругу, емоційне виснаження. Другий - де персоналізація - проявляється у зміні відношення до колег, клієнтів, або до себе. Він отримав назву «Установчого».

Відповідно до трифакторної моделі (К. Маслач та С. Джексон), СЕВ є тривимірним конструктом, який включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. Емоційне виснаження розглядається як основна складова емоційного вигорання і проявляється у зниженому емоційному фоні, байдужісті або емоційному перенасиченні [39; 42]. Друга складова (деперсоналізація) відбувається в деформації відносин з іншими людьми. В одних випадках це може бути підвищення залежності від оточуючих. В інших - посилення негативізму, цинічність установок і почуттів щодо реципієнтів: пацієнтів, клієнтів тощо.

Третя складова емоційного вигорання - редукція особистісних досягнень – може проявлятися або в тенденції негативно оцінювати себе, занижувати свої професійні досягнення і успіхи, негативізм по відношенню до службових обов'язків та можливостей або у применшенні власної гідності, обмеження своїх можливих функціональних зобов'язаностей, обов'язків стосовно інших [42].

З іншого боку, у багатьох дослідженнях СЕВ відзначається етапність його формування як процесу, який розвивається з плином часу, через фази та стадії, а не просто як комплекс симптомів, заданих заздалегідь [6; 36].

Так Д. Етзіон зазначає, що синдром психічного вигорання - процес, який повільно розвивається, який починається без попередження та розвивається майже невідчутно до певного часу. Потім раптово і несподівано людина починає відчувати процес виснаження [49]. Емоційне вигорання як динамічний процес, що розвивається у часі, характеризується наростаючим ступенем виразності його проявів. Наприклад, динамічна модель Б. Перлман та Е. Хартман описує розвиток процесу емоційного вигорання як прояв трьох основних класів реакцій на організаційні стреси. Це: 1)фізіологічні реакції, що виявляються у фізичній формі симптомів (фізичне виснаження); 2) афективно-когнітивні реакції (емоційне та мотиваційне) виснаження, деморалізація/деперсоналізація); 3) поведінкові реакції, що виражаються в симптоматичних типах співвладної поведінки (дезадаптація, дистанціювання від професійних обов'язків, знижена робоча мотивація та продуктивність) [39]. При цьому розвиток СЕВ відбувається в чотири стадії:

Перша стадія - напруженість, пов'язана з додатковими зусиллями щодо адаптації до ситуації і робочим вимогам. Таку напруженість викликають два найбільш ймовірні типи ситуацій. Перший: навички та вміння працівника недостатні, щоб відповідати статусно-рольовим та професіональним вимогам.

Друга: робота може не відповідати його очікуванням, потребам чи цінностям. Ті та інші ситуації створюють протиріччя між суб'єктом та робочим оточенням.

Говорячи про емоційне вигорання, важливо представляти працівників, які становлять групу ризику. Багато дослідників цього феномену виділяють такі закономірності: професійному вигорянню більше піддаються співробітники, які за родом служби змушують багато і інтенсивно спілкуватися з різними людьми, знайомими та незнайомими - керівники, менеджери з продажу, медичні та соціальні педагоги, консультанти, викладачі тощо. Особливо швидко «вигоряють» працівники, які мають інтровертований характер, індивідуально-психологічні особливості яких не узгоджуються з професійними вимогами комунікативних професій. Синдрому професійного вигоряння більше схильні люди, які відчувають постійний внутрішньо особистісний конфлікт у зв'язку з роботою. Професійному вигоранню більше підвладні працівники, професійна діяльність яких проходить в умовах гострої нестабільності та страху своєї некомпетентності, втрати робочого місця. Синдрому вигоряння більше схильні жителі великих мегаполісів, які живуть в умовах нав'язаного спілкування та взаємодії з великою кількістю незнайомих людей у ​​громадських містах [6; 20; 29].

Завдяки систематичним дослідженням СЕВ у європейських країнах, США за останні 20 років склалася певна картина поширеності вигорання серед різних професійних груп [29]. В останні роки увага дослідників та практиків, лікарів приваблює проблеми досить широкого поширення СЕВ серед студентської молоді. Так, за даними Джекобса та Додда [36] до 40% студентів коледжів страждають вигоранням різного ступеню виразності, причому частота виявлення СЕВ збільшується від молодших до старших курсів. До основних факторів, що відіграють істотну роль в емоційному вигоранні студентів, автори відносять наступні: особистісний, рольовий та організаційний. Перший проявляється у рольовій конфліктності та невизначеності обраної ролі (майбутньої спеціальності). До особистісних факторам відносять: схильність до співчуття, ідеалістичне ставлення до навчання, водночас нестійкість, схильність до мрій, одержимість нав'язливими ідеями; емпатія, м'якість, захопленість, ідеалізованість, інтровертованість, нейротизм. Розвитку синдрому сприяє відсутність належного заохочення студентів за виконану роботу [48].

Важливим є той факт, що розвиток СЕВ у студентів залежить від їх особистісних акцентуацій, психовегетативних особливостей, що визначає тяжкість та специфіку симптомів емоційного вигоряння в динаміці навчання. Так, показано, що у дівчат з високою лабільністю, тривожністю СЕВ розвивається максимально швидко вже на першому курсі і проявляється апатією, депрессивними епізодами, аж до спроб суїциду. Юнаки - інтроверти, імпульсивні, егоцентричні були схильні до розвитку СЕВ з вираженою соматизацією - надмірними вегетативними реакціями на стресори, конфліктною поведінкою з вираженою агресією, гнівом [41].

Незважаючи на загальноприйняту думку, що вигорання пов'язано з умовами навчання (стресори середовища), виокремлюється коло робіт, в яких показана визначальна роль життєвих подій, побутових стресогенних ситуацій у розвитку СЕВ [45].

Очевидно, що вигоряння у студентів - складний феномен, що є функцією особистісних психофізіологічних особливостей, соціальної підтримки та робочих стресорних навантажень [46], але зрештою істотно впливає на стан їх здоров'я та успішність. Таким чином, емоційне вигорання студентської молоді є комплекс психічних переживань, соматовегетативних реакцій та поведінки, які позначаються на працездатності, фізичному та психічному самопочутті, відношенні до навчання, а також на інтер персональних відносинах студентів.

СЕВ - реакція у відповідь на тривалі робочі стреси міжособистісного спілкування, конфлікт у системі відносин «освітнє середовище - індивід». Вигорання – це группа симптомів, що виявляються разом. Проте всі разом водночас вони ні в кого не виявляються. Вигорання - процес суто індивідуальний.

Серед факторів, які призводять до хронічного стресу та вигоранню є: організаційні причини, неадекватне навчальне середовище (не виправдали себе очікування на освоєння професії вже на молодших курси, високий рівень навчальних навантажень, напряму не пов'язаних з обраною професією, обмеження у прояві творчих здібностей), а також особистісні та рольові фактори (невизначеність у своїй майбутній спеціальності, особистісні особливості - нейротизм, егоцентричність, інтровертованість та ін.).

У ряді досліджень показано, що одним із найважливіших стресогенних факторів для студентів протягом усього періоду навчання є періоди складання курсових іспитів [40]. При цьому навіть у дні між складанням іспитів у студентів регіструються підвищені значення артеріального тиску, симпатичної активації регуляції серця, психологічні девіації - тривожність, безсоння та ін., що характеризуються як стан хронічного емоційного напруження [41; 50].

При повторних стресогенних ситуаціях закономірно виникають психологічні та поведінкові відхилення, відповідним раннім стадіям (активації) розвитку СЕВ. Важливо, що подібні порушення в емоційній поведінці закріплюються на рівні невідрегульованих емоцій з комплексом вегетативно-гуморальних перебудов, що надалі призводить до «соматизації», поведінкових розладів, появі не тільки жалоб психо-емоційного характеру, а й соматичних розладів. Інтерес представляє також і той факт, що зміни у навчальній програмі із запровадженням елементів преклінічних та клінічних досліджень (тобто адаптація програм до запитів студентів) значуще знижує прояв вигорання у студентів, робить навчання привабливішим, підвищує рівень відповідальності, зацікавленості у освоєнні матеріалу предмета [41].

Ми можемо зробити висновки, що емоційне вигорання - динамічний процес і виникає поетапно, в повній відповідності з механізмом розвитку стресу і проходить всі три фази стресу: нервову (тривожну) напругу - її створюють хронічна психоемоційна атмосфера, дестабілізуюча обстановка, підвищена відповідальність, трудність контингенту; резистенція, тобто опір, - людина намагається більш менш успішно захистити себе від неприємних вражень; виснаження - зменьшення психічних ресурсів, зниження емоційного тонусу, яке наступає унаслідок того, що проявлений опір виявився неефективним. Відповідно кожному етапу, виникають окремі ознаки, або симптоми, наростаючого емоційного вигорання.

Ми можемо зробити висновки, що синдром емоційного вигорання у студентів може розглядатися як прояв дистресу, індукованого не оптимальними умовами навчання [35] і індивідуальною комбінацією симптомів різного рівня залежно від вихідних сприятливих факторів особистісних особливостей. З іншого боку, навіть ранні стадії розвитку СЕВ негативно позначаються на стрес реактивності студентів, роблячи їх більш схильним до стресових факторів у процесі навчання.

Емоційне вигорання - це стан, коли людина відчуває себе виснаженим морально, розумово і фізично. Основні прояви емоційного вигорання об'єднані в 5 основних груп: афективні, когнітивні, фізичні, поведінкові, мотиваційні. Симптоми вигорання виявляються на трьох рівнях: індивідуально-психологічному, міжособистісному і організаційному. Для вирішення проблеми управління стресом та психосоціальними ризиками потрібна міждисциплінарна та міжвідомча взаємодія за участю всієї організаційної системи здоров'яз береження, як на індивідуальному, так і на громадському рівні. Для корекції синдрому емоційного вигоряння з усім його психологічним різномаїттям потрібен персоналізований підхід із застосуванням сучасних відновлювальних технологій; підвищення мотивації та стресостійкості фахівців, а також розвиток корпоративної культури, емоційного інтелекту, довіри у командах. Розуміння ризиків допоможе виявляти ранні ознаки синдрому та створювати сприятливе корпоративне середовище для здоров'я збереженнята професійного довголіття як сталих спеціалістів і фахівців, так і майбутніх, зокрема, студентської молоді.

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**2.1.Організація і проведення дослідження**

Експериментальною базою нашого бакалаврського дослідження був Державний професійно-технічний навчальний заклад «Зноб-Новгородський професійний аграрний ліцей». У дослідженні прийняли участь студенти ПТНЗ у кількості 40 осіб (20 дівчат та 20 хлопчаків) віком від 14 до 20 років.

На першому етапі нашого емпіричного дослідження ми провели аналіз існуючих матеріалів та методів, які пропонує психологічна наука, для виявлення та попередження синдрому емоційного вигорання.

У психологічній науці накопичено достатньо великий арсенал методів діагностики емоційного вигорання, наприклад «Діагностика рівня емоційного вигоряння» В.В. Бойко [5], «Опитувач на вигорання (MMI)» К. Маслач та С. Джексона, адаптований Н. Водопьяновою [9]. Існують і комп'ютерні програми аналізу емоційних станів людини, в тому числі і емоційного вигорання, наприклад: детектор емоцій за голосом Voice-Stress Analysis на основі аналізу
стресу [12], детектор емоцій на основі вейевлетперетворення [10] та ін., які дуже швидко можуть визначити рівень емоційного вигорання особи.

Нас зацікавили дослідження діагностики емоційного вигорання педагогів із застосуванням сучасних міждисциплінарних методів та психокорекції емоційного вигорання педагогів сучасними психологічними методами, проведеним у одній сучасній науково-дослідній лабораторії [39]. Дослідження включало 3 етапи. 1-й етап - констатуючий, проводився з метою діагностики рівня емоційного вигорання педагога за допомогою автоматичної оцінки фонетичної (голосової) якості мови. В основу покладено програму Voice self-analysis (Голосовий самоаналіз). В її основі лежить авторський патент (В. Савченко) «Пристрій для фонетичного аналізу та навчання мови». Голосовий аналіз емоційного вигорання проводився під час
читання контрольного тексту. Програма автоматично розраховує поточну оцінку фонетичної якості мови (ФКР), виходячи із взаємозв'язку між якістю усного мовлення на фонетичному (голосовому) рівні та емоційним станом
людини: програма оцінює поточний емоційний стан, у тому числі й рівень емоційного вигоряння [13].

Для підтвердження результатів аналізу рівня
емоційного вигоряння за допомогою програми Voice Self-Analysis використовувався «Опитувальник на вигорання (MBI)» К. Маслач та С. Джексона, адаптований Н. Водоп'яновою [12]. Крім значень за трьома шкалами: «Емоційне виснаження», «Деперсоналізація», «Редукція професійних досягнень» - дана методика дозволяла визначити інтегральний індекс вигорання. 2-й етап - психокорекційний, проводився з метою зниження рівня емоційного вигорання освітян.

Сучасна наука має в своєму розпорядженні великий арсенал психокорекційних методів. На наш погляд, найбільш ефективними для
зниження рівня емоційного вигорання є методи: Х. Алієва «Ключ» [13], К. Бессер-Зигмунд та Г. Зігмунда Wingwave [14], десенсибілізації та переробки психологічних травм рухами очей Ф. Шапіро (ДПДГ) [15].

Метод Х.Алієва «Ключ» було створено для підготовки космонавтів для захисту від стресів та перевантажень, він рекомендований для зниження
стресу та стомлюваності та лікування неврозів. Метод побудований на навчанні трансгенним автоматичним одноманітним рухам, що виконуються з
мінімальним психічним зусиллям (автоматичні похитування головою, тілом, ідеомоторні левітуючі рухи рук та ін.). Психіатром X.Алієв досліджував і довів, що свідоме штучне моделювання автоматичних рухів знімає стрес, оздоровлює та гармонізує психіку. Суть його методу полягає в тому, щоб знайти автоматизм у будь-якому зручному та звичному занятті або знайти такий рух, який підходить для людини, і зробити його з мінімальним зусиллям, а в ідеалі без зусилля на чистому автоматизмі [13].

Відносно новим, ефективним та екологічним методом психокорекції рівня емоційного вигорання є метод Wingwave. На думку К. Бессер-Зигмунд та Г. Зігмунда, в роботі wingwave опрацьовуються найбільш глибокі та
укорінені емоційні пласти, пов'язані зі стресовими та травматичними переживаннями. У wingwave об'єднані методи білатеральної
стимуляції функціональної активності півкуль головного мозку (симулювання фази «швидкого» сну - REM (Rapid Eye Movement), слухові або тактильні імпульси, що впливають на півкулі головного мозку та ін., методи нейролінгвістичного програмування та методи кінесіології (Про-кільцевий тест, синхронізація роботи правої та лівої півкулі головного
мозку та ін.), метод дозволяє швидко виявити і вирішити проблему [14].

Аналіз різних способів зниження рівня емоційного вигорання дозволив нам виділити спосіб десенсибілізації. Найбільш ефективним різновидом методу є десенсибілізація та переробка психологічних травм рухами очей Ф. Шапіро (ДПДГ). ДПДГ - це психотерапевтична техніка, яка застосовується під час лікування емоційних травм. Вона розроблена головним чином для терапії посттравматичного синдрому, синдрому залежності або депресії, спричинені втратою близької людини. Будь-яка травматична подія блокує процеси саморегуляції психіки: образи, звуки або тілесні відчуття, пов'язані з хворобливим переживанням, наче «застряють» у ній, так що людина знову і знову відчуває жах, біль, страх та безпорадність. Рух очей допомагає синхронізувати ритми півкуль мозку: викликають почергову активізацію півкуль і синхронне перероблення інформації. Процеси природної саморегуляції відновлюються, та мозок самостійно завершує роботу [16].

Разом із психологом державного професійно-технічного навчального закладу «Зноб-Новгородський професійний аграрний ліцей» ми обрали наступні методи емпіричного дослідження: аналіз, узагальнення і систематизація наукових даних; спостереження, бесіда, методика В. В. Бойко «Дослідження емоційного вигорання»; методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі; багатофакторний особистісний опитувальник FPI.

За результатами дослідження респонденти поділилися на три групи за критерієм сформованості фаз СЕВ: до першої групи (61 бал) ми віднесли тих студентів, у яких синдром повністю сформувався принаймні хоча б в одній із фаз. До другої групи ми віднесли респондентів, у яких СЕВ знаходиться у стадії формування (хоча б в одній із фаз) - від 37 до 60 балів. І третю виборку склала група, учасники якої набрали не більше 36 балів ні в одній із фаз стресу (тобто синдром не сформувався).

Ранжирування відбулося відповідним чином: 19 студентів (47,5%) склали першу групу,13 студентів (32,5%) - другу і відповідно 8 осіб (20%) - третю. Як показали результати дослідження, найбільші показники набрала група студентів із синдромом вигорання. А найменші - ті студенти, у яких синдром ще не сформувався ні в однієї із фаз. Отримані результати ми відобразили у таблиці 2.1. та на рисунку 2.1.

Як ми бачимо, перша і друга група (фаза «напруга») відображає домінування симптому «переживання психотравмуючих обставин» (відповідно 37,5% студентів та 15%). Це свідчить про той факт, що ці особи постійно відчувають дію психотравмуючих чинників». Це проявляється у зростанні напруги, відчаї, обуренні, нерозв'язанні ситуацій, і, як наслідок, до розвитку «вигорання».

**Таблиця 2.1.**

**Фази та симптоми СЕВ у студентів**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Фаза |   |   | 1 група | 2 група  | 3 група | всього |
|   |   | ст. | % | ст. | % | ст. | % | ст. | % |
|  | симптоми |  |  |   |   |   |   |   |   |
| «Напруга» | 1 | "переживання психотравмуючих обставин" |  |  |  |  |  |  |  |  |
| склався | 15 | 37,5 | 6 | 15,0 |  |  | 21 | 52,5 |
| складається |  |  | 3 | 7,5 |  |  | 3 | 7,5 |
| 2 |  "не задоволеність собою" |  |  |  |  |  |  |  |  |
| склався | 2 | 5,0 | 1 | 2,5 |  |  | 3 | 7,5 |
| складається | 11 | 27,5 | 6 | 15,0 | 1 | 2,5 | 18 | 45,0 |
| 3 | «загнаність у клітину» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| склався | 6 | 15,0 | 4 | 10,0 |  |  | 10 | 25,0 |
| складається | 6 | 15,0 | 4 | 10,0 |  |  | 10 | 25,0 |
| 4 | «тривоги та депресії» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| склався | 9 | 22,5 | 1 | 2,5 |  |  | 10 | 25,0 |
| складається | 2 | 5,0 | 3 | 7,5 | 2 | 5,0 | 7 | 17,5 |
|  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Резистентність» | 1 | «не адекватного емоційного реагування» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| склався | 12 | 30,0 | 1 | 2,5 |  |  | 13 | 32,5 |
| складається | 4 | 10 | 7 | 17,5 |  |  | 11 | 27,5 |
| 2 | «емоційно-моральної дезоріентації» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| склався | 7 | 17,5 |  | 0,0 |  |  | 7 | 17,5 |
| складається | 4 | 10,0 | 4 | 10,0 | 1 | 2,5 | 9 | 22,5 |
| 3 | "розширення сфери економії емоцій" |  |  |  |  |  |  |  |  |
| склався | 13 | 32,5 | 5 | 12,5 | 1 | 2,5 | 19 | 47,5 |
| складається | 4 | 10,0 | 3 | 7,5 |  |  | 7 | 17,5 |
| 4 | «редукції професійних обов’язків» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| склався | 9 | 22,5 | 1 | 2,5 |  |  | 10 | 25,0 |
| складається | 2 | 5,0 | 3 | 7,5 | 2 | 5,0 | 7 | 17,5 |
|  |  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| «Виснаження» | 1 | «емоційного дефіциту» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| склався | 8 | 20,0 | 1 | 2,5 |  |  | 9 | 22,5 |
| складається | 3 | 8 | 4 | 10 | 1 | 2,5 | 8 | 20,5 |
| 2 | «емоційної відстороненості» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| склався | 7 | 17,5 |  |  |  |  | 7 | 17,5 |
| складається | 7 | 17,5 | 4 | 10,0 | 1 | 2,5 | 12 | 30,0 |
| 3 | «особистісної відстороненості» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| склався | 11 | 27,5 |  |  |  |  | 11 | 27,5 |
| складається | 3 | 7,5 | 5 | 12,5 | 2 | 5,0 | 10 | 25,0 |
| 4 | «психосоматичних та психовегетативних порушень» |  |  |  |  |  |  |  |  |
| склався | 9 | 22,5 | 1 | 2,5 |  |  | 10 | 25,0 |
| складається | 5 | 12,5 | 7 | 17,5 |  |  | 12 | 30,0 |

Ми отримали наступні результати: «почуття не задоволеності» в наявності у студентів тільки першої та другої групи (5% та 2,5%). Додатково із матеріалів бесід із студентами з'ясувалося, що ці студенти цілком не задоволені собою та обраною професією (закладом). Однак, у 45% зі всіх трьох груп вже починаю формуватися, з цього моменту механізм «емоційного перенесення» починає діяти, тобто майже всі емоції утримуються і не розподіляються у зовні, а ретрофлексивно спрямовані на себе. Обов'язки інтеріоризуються, підвищується сумлінність та відповідальність (це підтримується педагогами), але насправді, нагнітається напруга, і на подальших етапах вигорання провокує механізми захисту.

Симптом «загнаності у клітину» склався у 25% студентів, а у останній кількості 25% знаходиться на стадії формування. Проявляється це у емоційно-інтелектуальному заторі, почутті безсилля. Це призводить до організаційних розладів (запізнення, пропуски занять), побутових проблемах. Відповідно у третій групі він не проявився.

У 22,5% студентів симптом «тривоги і депресії» першої групи підтверджує відчуття напруги у формі переживання та особистісної тривоги, розчарування у житті. Вони починають опиратися стресовим ситуаціям і формується емоційний захист. Однак, у другій групі він виражено значно менше (20,5%). У третій групі зовсім не сформувався і починає формуватися лише у 5%. І, як ми бачимо, фаза «напруги» сформувалась лише у 27,5% студентів, у стадії формування у 30%, і не сформувалася у 42,5%.

 Домінуючим симптомом у фазі «резистентності» є «розширення сфери економії емоцій»: склався у 47,5% викладачів, у 17,5% складається. Відповідно розподіляються показники таким чином: 32,5% доводиться на першу групу, 12,5% на другу і лише 2,5% на третю групу. Це свідчить про той факт, що дана форма захисту здійснюється поза освітніми проблемами (в спілкуванні з рідними, друзями). На заняттях вони тримаються відповідно нормативам, а вдома замикаються або агресивно поводяться із оточенням.

 Наступний симптом «неадекватного емоційного реагування» склався у 32,5% студентів. З них на першу групу доводиться 30% і 2,5% на другу. У третій групі даний симптом не склався. Сформованість даного проявляється у тому, що студент перестає уловлювати різницю між двома явищами, що принципово відрізняються: економним проявом емоцій і не адекватним емоційним реагуванням відповідно ситуації. Не адекватна «економія» емоцій обмежує емоційну віддачу за рахунок вибіркового реагування в ході робочих контактів. При цьому студенту здається, що він поступає допустимим чином. Проявляється емоційна черствість, байдужість і неповага до себе.

Наступним за ступенем виділяється симптом «редукції професійних обов'язків». Цей симптом склався у 25% студентів з першої і другої груп (22,5% і 2,5%) і формується у 17,5% студентів, з них у 5% відноситься до першої групи, 7,5% до другої групи і 5% до третьої групи. Із бесіди з ними виявилось, що вони полегшують або скорочують обов'язки, які вимагають емоційних витрат.

А симптом «емоційно-етичної орієнтації» проявився менш за все: він склався у 17,5% студентів, причому там опинилися студенти тільки з першої групи. Складається цей симптом у 22,5% студентів, з них: 5% відносяться до першої групи, 7,5% - до другої і 5% до третьої групи. На виконання студентських обов'язків перепади настрою та суб'єктивні переживання дуже впливають. В цілому фаза «резистенції» сформувалася у 35% студентів, знаходиться у стадії формування у 37,5%, і не сформувалася у 27,5%.

Як ми вже зазначали, у фазі «виснаження» домінуючим є симптом «особистісної відстороненості». Він склався у 27,5% студентів тільки з першої групи. Але складається цей симптом майже у такої ж кількості викладачів студентів - 25%. З них: 7,5% відноситься до першої групи, 12,5% - до другої і 5% - до третьої. Даний симптом виявляється в процесі спілкування у вигляді часткової втрати інтересу до суб'єкта навчальної діяльності («Я втратив інтерес, відчуття життя»).

Наступним за ступенем вираженості є симптом «психосоматичних і психовегетативних порушень». Симптом склався у 25% студентів. З них: 22,5% відноситься до першої групи і 2,5% до другої. Складається він у 30% студентів, які відносяться відносно тільки до першої і другої груп (12,5% и17,5%). Таким чином, даний симптом зовсім не склався в третій групі студентів. Під час контрольних робіт вони хворіють, пропускають контрольні роботи, спостерігаються розлади шлунку, втрата пам'яті.

Симптом «емоційного дефіциту» склався у 22,5% студентів. З них: 20% відноситься до першої групи і 2,5% до другої. У третій групі симптом не склався. Складається даний симптом 20% студентів, з них: 10% відноситься до другої групи і 2,5% до третьої. Він виявляється у відчутті своєї нездатності допомогти суб'єктам своєї діяльності в емоційному плані, не в змозі увійти в їх положення. Знижується рівень емпатії, потяг до відносин, друзів. При цьому особистість турбує поява цих відчуттів. Якщо позитивні емоції виявляються все рідше, а негативні частіше, значить, симптом посилюється. Грубість, дратівливість, образи - все це прояви симптому «емоційного дефіциту». Емоційний контейнер ніби звужується.

Найменш вираженим виявився симптом «емоційної усунутості». Він склався у 17,5% студентів, всі вони відносяться до першої групи. Але складається цей симптом у 30% студентів, з них: 17,5 відносяться до першої групи, 10% до другої і 2,5% до третьої групи. Емоції у таких студентів майже втрачаються, вони навчаються для оцінок, визнання, батьків. Відносини відступають, в пріоритеті навчання. Виглядає це зовні як емоційна рівновага, але насправді це не так. Таким чином ми бачимо, що фаза «виснаження» сформувалася у 27,5% студентів, у стадії формування у 22,5% і не сформувалася у 50%студентів.

Результати цього етапу емпіричного дослідження показали, що більша кількість студентів знаходиться в другій фазі емоційного вигорання, у фазі «резистенції» - опіру; у фазі «виснаження» 50% студентів не схильні до синдрому емоційного вигорання. Даний факт наводить на думку, що, при проведенні певної психокорекційної роботи більша кількість студентів зможе справитися з негативними проявами синдрому емоційного вигорання.

Рис. 2.1. Емоційне вигорання у студентів за фазами

За результатами дослідження респонденти поділилися на три групи за критерієм сформованості фаз СЕВ: до першої групи (61 бал) ми віднесли тих студентів, у яких синдром повністю сформувався принаймні хоча б в одній із фаз. До другої групи ми віднесли респондентів, у яких СЕВ знаходиться у стадії формування (хоча б в одній із фаз) - від 37 до 60 балів. І третю виборку склала група, учасники якої набрали не більше 36 балів ні в одній із фаз стресу (тобто синдром не сформувався).

**2.2.Профілактика емоційного вигорання студентської молоді**

Аналізуючи цільові орієнтири моделі психологічної корекції синдрому емоційного вигорання, можна розставити акценти на спрямованість на реалізацію комплексної, системної та систематичної профілактики та корекції рівня синдрому емоційного вигорання. На основі цільових орієнтирів визначаються завдання для кожного з етапів моделі: 1)теоретичного (аналізу психологічної літератури за темою з підбором методик), 2)дослідницько-експериментального (констатуючого і формуючого експерименту) і контрольно-узагальнюючого (аналіз отриманих результатів, розробка методичних рекомендацій) [8].

Підвищенню ефективності психологічної корекції синдрому емоційного вигорання сприяє групова форма роботи, що включає цілеспрямоване використання сукупності взаємодій і взаємовідносин між учасниками в корекційних групах, що дозволяє сконцентрувати увагу на проблемних сферах міжособистісної взаємодії учасників.

Дослідники Н. Водоп'янова і Е. Сторченкова досліджуючи теорію і практику подолання синдрому ​​вигорання, приводять такі «рецепти» рятування від стресу, рекомендовані різними авторами: А. Ковальскою, Л. Леоновою, Г. Сельє, Б. Швальбе і X. Швальбі. Всі вони засновані на ресурсних концепціях стресу і подолання вигорання. Стрес, відповідно до подібних уявлень, виникає в ситуаціях, які представляють загрозу втрати ресурсів, фактичної втрати ресурсів, відсутності адекватного відшкодування витрачених ресурсів. Особистісні, поведінкові та соціальні перемінні, негативно пов'язані з показниками вигорання, що позначаються як ресурси, при певних умов детермінують стійкість до розвитку даного синдрому[9].

Зокрема, А. Леоновою і А.Ковальською, запропоновано комплексний підхід до психопрофілактики стресів і оптимізації функціональних станів [9]. Вони ретельно розглядають варіанти використання методів саморегуляції в прикладних умовах при організації роботи кабінетів психологічного розвантаження. У більш пізніх роботах вони пропонують комплексну діагностично-превентивну систему «Інтегральна діагностика і корекція стресу». Структура даної системи в цілому складається з трьох частин:

1. Діагностичної, спрямованої на багатофакторну оцінку симптоматики професійного вигорання.

2. Інтерпретаційної, який включає винесення інтегративного діагностичного судження про загальний рівень розвитку професійного стресу і його якісних характеристик.

3. Превентивний, який містить індивідуалізований підбір і складання програм оптимізаційних заходів у співвідношенні із специфікою виявленого синдрому професійного стресу [26].

Аналізуючи методологічні підходи до профілактики та психологічної допомоги людям «допомагаючих професій» з синдромом вигорання, слід зазначити, що в зарубіжній психології проблеми впливу на особистість виразно розрізняються в концепціях двох психотерапевтичних напрямках. Перша представлена ​​біхевіористичною школою і стверджує, що людською поведінкою можна керувати, як, наприклад, хімічною реакцією. Відправляючись від наявного у психолога еталона, маніпулюючи відповідними факторами, він провокує реакції людини, до досягненню цього еталону. У цьому випадку людині відводиться роль об'єкта, за сутністю вона опиняється об'єктом маніпуляції психолога.

Л. Петрівська виділяє інший напрямок, як антитез першого - це так звана «гуманістична психологія». Вона маніпуляції і контролю намагається протиставляти діалог з іншої особистістю, як форму щоденного спілкування і, як форму відносин у практиці консультування та психотерапії [21]. Солідаризуючись з Л. Петровською, хотілося б відзначити, що перший напрямок минає стороною особистість як таку, проводячи взаємодію до механічної схеми «стимул - реакція». Під особистістю розуміється динамічна функціональна систему відносин людини до себе, до інших і до світу [21].

Теорія особистості В. М'ясищева продовжується в такому випадку в двох сферах «терапевтичних додатків» - психології та практики психологічної допомоги [10]. Вони реалізуються в двох основних формах роботи - індивідуальне консультування та різні форми групової роботи. Неодмінно, відповідно до наших цілей, а саме для корекції негативних особистих особливостей студентів, які формуються під впливом освітньої діяльності, більш ефективний другий підхід - групова робота.

Робота з групами зробила можливим поєднання двох підходів. У першому особистість розглядається як суб'єкт міжособистісних відносин і спрямована на вивчення закономірностей соціальних процесів, особливостей формування та розвитку людських спільнот [17]. Цей підхід характерно для соціальної психології. Другий підхід звернено до людської індивідуальності і спрямовано на зміни, які відбуваються всередині особистості і приводять її до самопізнання і розвитку (екзистенційна психологія, гештальт-психологія і ін.).

Сучасна психологічна практика виділяє такі псиxотерапевтичнi напрямки і відповідно різні підходи до роботи в групах: 1)групи тренінгу (T-групи); 2)біхевіорально орієнтовані групи (групи тренінгу умінь); 3. гуманістичний напрям; 4)транзaктний аналіз в гpупax; 5)гештальт-групи; 6)групи тілесної терапії; 7)групи терапії мистецтвом; 8)групи танцювальної терапії [30].

C. Макшанов пропонує наступну класифікацію видів професійного тренінгу, виділяючи групи за критерієм рівня психологічного впливу:

1) Функціональний тренінг (передбачає оптимізацію функціонування психологічних процесів у відповідності з вимогами професійної діяльності).

2) Перцептивно-орієнтований тренінг (спрямовано на підвищення у індивіда адекватності і полімодальності при сприйнятті професійних об'єктів, самого себе і інших людей).

3) Інтелектуальний тренінг (спрямовано на формування навичок мисленнєвих операцій з образами професійних об'єктів).

4) Навчання спеціальних навичок - орієнтовано на розвиток навичок самоуправління, впевненість у собі, вирішення конфліктів, слухання, встановлення контакту в спілкуванні тощо) [37].

У вітчизняній психології найбільш продуктивна робота ведеться в галузі різних соціально-психологічних тренінгів (Т. Яценко), які насамперед спрямовані на розвиток особистості, на формування ефективних комунікативних навичок засвоєння навичок міжособистісного спілкування і взаємодії »[28]. Основна мета такого тренінгу – підвищення комунікативної компетентності, але вона конкретизується в більш широкому спектру завдань: 1) набуття знань в області психології особистості, групи, спілкування;

2) набуття умінь і навичок спілкування;

3) корекція, формування і розвиток установок, необхідних для успішного спілкування;

4) розвиток здатності адекватно і повно сприймати і оцінювати себе і інших людей, а також взаємовідносини, які складаються між людьми;

5) корекція та розвиток системи відносин особистості [23].

Для уникнення синдрому емоційного вигорання, людина повинна оцінювати своє життя взагалі - чи живе вона так, як їй хочеться, чи спостерігається досягнення поставлених цілей, - і при цьому потрібно навчатися і здобувати певну професію відповідно свої особливостей.

Т. Овсянікова представляє таку модель профілактики синдрому емоційного вигорання, у якій відбито послідовно етапи діяльності: підготовчий, основний, заключний. Основний етап включає освітню діяльність, яка здійснюється у формі тренінгових занять.

Таким чином, можна виділити, що основними засобами попередження синдрому емоційного вигорання є психотехніки, які дозволяють особистості переживати стани єдності з навколишнім світом, становитися об'єктом самопізнання, розширювати діапазон чутливості до своїх станів, тілесних почуттів, розуміти емоційний смисл того, що відбувається навкруг, використовувати навички дозволеної саморегуляції на тілесному, емоційному, інтелектуальному рівні, а також на рівні відношення до себе, свого внутрішнього світу і світу інших людей.

З метою профілактики та психокорекції емоційного вигорання нами було розроблено та апробовано «Тренінг з профілактики емоційного вигорання».

Програма тренінгу:

Тренінг проводиться протягом двох-трьох годин із групою кількістю 10-15 осіб. Група підбирається зі складу студентів, у яких виявляються симптоми стресу чи емоційного вигорання за результатами первинної діагностики. Програма тренінгу розрахована на 6 зустрічей один раз на тиждень.

Форма проведення тренінгу: коло, можливе вільне переміщення по залу під час виконання вправ в підгрупах.

Приміщення, обладнання та матеріали:

1)аудиторія, що вміщує 15 осіб з простором для активних дій, обладнана ПК, проектором, колонками;

2)стільці за кількістю учасників тренінгу;

3)ручки, фломастери;

4)артки з паперу форматом А5;

5)фотоапарат.

Мета тренінгу:

1. Профілактика емоційного вигорання.

2. Ознайомлення студентів із прийомами боротьби зі стресом та прокрастинацією.

3. Збір інформації для проведення інших заходів, поліпшення мікроклімату у групі та освітній установі, створення умов для сприятливого навчального середовища.

Завдання тренінгу:

1. Зниження рівня емоційного вигоряння студентів.

2. Планування за допомогою «мозкового штурму» заходів щодо профілактики емоційного вигоряння.

3. Підвищення рівня згуртованості колективу.

Тренінг складається із трьох частин.

Перша (вступна) спрямована на знайомство, створення атмосфери довіри, доброзичливості та прийняття учасниками тренінгу один одного.

Друга (основна, змістовна) спрямована на пошук можливостей, індивідуальних мотиваторів та заходів у роботі групи для зниження емоційної напруги, створення комфортного освітнього середовища.

Третя (заключна) спрямована на знайомство з методами швидкого зняття стресу, емоційної та фізичної напруги, дихальної та звукової гімнастики.

Структура тренінгу:

1.Початок тренінгу. Привітання, правила, виявлення очікувань та коригування.

1. 1.Встановлення правил групи.

1.2. Очікування та побоювання.

1.3.Тема зустрічі.

Прийоми самомотивації.

1.4. Знайомство групи, встановлення контакту.

1.5.Обмін інформацією, підвищення самооцінки учасників групи.

1.6.Етап-підготовка до основної частини тренінгу.

Мозковий штурм «Емоційне вигорання. Що робити?"

2.Основна частина тренінгу.

2.1.Ознайомлення учасників тренінгу з прийомами, вправами зі зняттям стресу

2.2.Дихальні вправи для зняття стресу.

2.3.Психологічні вправи у боротьбі зі стресом

2.4.Вправи на релаксацію (розслаблення).

3.Закінчення тренінгу. Зворотний зв'язок.

Наведемо один із прикладів вправ, які використовувались під час тренінгових занять.

**ЕКСПРЕС-РЕЛАКСАЦІЯ: ЗНЯТТЯ СТРЕСУ ТА УПРАВЛІННЯ ВАЖКИМИ ПСИХОЛОГІЧНИМИ СТАНАМИ**

(розроблена і апробована психоонкологом із США Карлом Сіммонтоном).

Психологами розроблені способи пристосування до нових життєвих обставин для людей, які опинилися в ситуації тяжкої хвороби, де обмежені можливості щось змінити. Так, зарубіжні (Д. Еверлі, Д. Джекобсон та ін.) та вітчизняні автори (С.Ігумнов, І. Желдак) пропонують наступні вправи з метою зняття нервово-м'язової напруги, яка пов'язана з негативними проявами емоційної сфери людини. За допомогою цих вправ можна позбутися страхів, дратівливості, головного болю, безсоння.

Система релаксаційних вправ передбачає різке та сильне напруження м'язів з подальшим розслабленням кожної групи м'язів протягом 5 секунд, які повторюють двічі. Однак, якщо ви відчуваєте залишкову напругу, можна дорахувати кількість скорочень м'язових груп до 7 разів.

1.Почнемо із рота. Усміхніться настільки широко, наскільки це можливо.

Це має бути «усмішка до вух». Усміхніться широко! Ще ширше! Затримайте! І розслабтеся. Тепер повторюємо цю вправу. Широка посмішка! Найширша усмішка! Затримайте! І розслабтеся.

Потім для розслаблення протилежної групи м'язів стисніть губи разом, ніби ви хочете поцілувати когось. Зімкніть губи разом! Дуже сильно стисніть їх! Ще! Сильніше! Розслабтеся. Повторюємо цю вправу.

2.Тепер перейдемо до очей. Треба дуже міцно заплющити очі. Уявіть, що у ваші очі влучив шампунь. Замружте очі дуже міцно! Ще міцніше! Розслабтеся. Повторюємо цю вправу.

3.Остання вправа для обличчя полягає у піднесенні брів. Максимально високо підніміть брови! Так високо, як це можливо! Потримайте! Розслабтеся. Повторюємо цю вправу.

4.Напишіть своє ім'я очима у повітрі.

5.Підніміть підборіддя вгору та напишіть їм у повітрі наступні цифри: 1, відпочили 5 секунд, 3, відпочили 5 секунд, 7, відпочили 5 секунд. Тепер відчуйте повне розслаблення свого обличчя.

6.Плечі. Наступна вправа - для м'язів плечей. Ми несемо на наших плечах великий тягар напруги та стресу. Недарма кажуть, що наші біди та тривоги «тиснуть на плечі». Пропонуємо зняти цю напругу. Піднімаємо праве плече до правої мочки вуха. Високо! Дуже високо! Голова не нахиляється! Затримайте 5 секунд. Розслабтеся (3 секунди). Тепер ліве плече до лівої мочки вуха. Вище! Ще вище! Повторити 3 рази. Зосередьтеся на почутті тепла та приємної тяжкості у плечах.

7.Спина. Тепер попрацюємо із м'язами спини. Ще в давнину казали: людина несе хрест своїх турбот на спині. Цей вантаж турбот можна подати у вигляді важкого рюкзака. Напружте м'язи спини, щільно зведіть лопатки. А тепер максимально розслабте спину. Подумки повикидайте із рюкзака всі свої проблеми. Зосередьтеся на відчутті тепла та комфорту в області хребта.

8.Кисті рук. Зараз перейдемо до рук. Стиснути одночасно обидві руки в кулаки. Уявіть, що ви стискаєте у кулаці свою хворобу. Роздавлюйте свою хворобу якнайсильніше протягом 5 секунд. Ще міцніше! Розслабте руки. Повторити 3 рази. З метою розслаблення протилежних м'язів розчепирте пальці рук якнайширше. Ще ширше! Затримайте 5 секунд. Розслабте. Повторити 3 рази. Зосередьтеся на почутті приємного тепла та поколювання в кистях рук.

9.Живіт та стегна. Перейдемо працювати з внутрішніми органами. Уявіть, що Ви збираєтесь пролізти через вузький паркан, огорожу. Але животик заважає. Втягніть живіт у себе і затримайте на 5 секунд. Розслабте його. Повторити 2 рази. Зосередьтеся на почутті приємного тепла, яке розходиться по всьому животу, по всьому тілу.

Тепер зосередимо увагу на м'язах стегон. Витягніть перед собою прямо обидві ноги. Прямо, ще пряміше. Ікри тримаємо вільними, не напружуючи їх. Затримайте на 7 секунд, потім розслабте (м'яко опустіть ноги на підлогу) на 3 секунди. Повторіть двічі. Щоб опрацювати протилежну групу м'язів, уявіть, що ви на пляжі і зариваєте п'яти в теплий пісок. Зараз ви будете упиратися п'ятами в підлогу якнайсильніше протягом 5 секунд. Сильніше, ще сильніше! Перерва на 3 секунди та повторити 2 рази.

10.Відчуйте та зосередьтеся на відчутті розслабленості у верхніх частинах ніг.

11.Нижня частина ніг. Тепер переходимо до нижньої частини ніг. Підніміть обидві п'яти високо! Вище! Потримайте так! Розслабте (м'яко опустіть на підлогу). Потім залиште обидві п'яти на підлозі, а пальці піднімайте якнайвище, намагаючись дістати ними до нижньої частини ніг. Тепер переходимо до нижньої частини ніг. Підніміть обидві п'яти високо! Вище! Потримайте так! Розслабте (м'яко опустіть на підлогу). Потім залиште обидві п'яти на підлозі, а пальці піднімайте якомога вище, намагаючись дістати ними до стелі. Підніміть пальці! Вище! Затримайте їх! І розслабте ноги.

Відчуйте тепло та приємне поколювання в литкових м'язах. Ви розслабили основні м'язи тіла.

Ви познайомилися з одним із способів зняття нервово-м'язової напруги.

Використовуйте його з метою виключення стресових факторів, відновлювального відпочинку.

Бажаємо ВАМ ЗДОРОВ'Я! [50].

Ми можемо зробити висновки: емпіричне дослідження показало, що багаторічне навчання студентів може призводити до виникнення психологічних бар'єрів, появі професійної та особистої втоми, звуження кола способів виконання трудової та навчальної діяльності, втраті професійних навичок, умінь, зниження працездатності.

Можна відзначити, що ще на стадії навчання може розпочинатися розвиток емоційного вигорання особистості навіть у його критичній фазі. Як було зазначено вище, прояви синдрому вигоряння у студентів можна розділити на психологічні, поведінкові та фізичні. Ці загальні прояви розвиваються у всіх представників, що належать до груп ризику, проте синдром емоційного вигоряння у представників різних груп ризику протікає зі своїми особливостями: переважно від психологічних проблем, до м'язових стресів, постуральних та психосоматичних порушень.

Емпіричне дослідження дозволило виділити три групи студентів із різними проявами СЕВ на відповідно різних фазах їх формування.

Таким чином, для корекції синдрому емоційного вигоряння з усіма його психологічними та нейробіологічними фазами та ознаками потрібен персоналізований підхід із застосуванням сучасних відновлювальних технологій; підвищення мотивації та стресостійкості студентів, а також розвиток психологічної культури, емоційного інтелекту, довіри у командах. Розуміння ризиків допоможе виявляти ранні ознаки синдрому та створювати сприятливе освітнє середовище для збереження здоров'я, особистого, психологічного та майбутнього професійного довголіття. Тренінгові технології є ефективними інструментами профілактики емоційного вигорання.

**ВИСНОВКИ**

Оптимізація навчального процесу на початковому етапі навчання фахівців з урахуванням їх психофізіологічних особливостей та нових підходів, базується на системній пізнавальній моделі організації процесу навчання і може бути важливим фактором організаційної профілактики розвитку синдрому вигорання, психічних розладів студентів, сприяти майбутньому професійному становленню молоді.

Теоретичне та емпіричне дослідження дозволило визначити круг науково-методичних проблем, дослідження та реалізація яких сприятиме оптимізації професійної підготовки студентів. Виявлено, що система організації, що склалася у навчальному процесі, орієнтована на інтенсивну трансляцію знань та контроль їх засвоєння в формі заліків та іспиту, що вступає в суперечність з особистісними вимогами студентів, заснованими на використанні творчого потенціалу, і з особистісними характеристиками студентів, їх психовегетативних особливостей.

У роботі проведено аналіз стану психоемоційного здоров'я студентів у процесі професійного становлення (СЕВ), виявлено несприятливі фактори, які впливають на психічне та соматичне здоров'я студентів, рівень їх стрес- резистентності, що, зокрема, проявляється у формуванні синдрому емоційного вигорання, що вражає до 47,9% студентів.

Отримані дані стали підставою проведення власного дослідження можливостей профілактики та корекції синдрому емоційного вигорання. Із застосуванням сучасного психодіагностичного інструментарію виявлено, що синдром емоційного вигорання у студентів може розглядатися як прояв дистресу, індукованого не оптимальними умовами навчання і індивідуальною комбінацією симптомів різного рівня залежно від вихідних сприятливих факторів особистісних особливостей.

З іншого боку, навіть ранні стадії розвитку СЕВ негативно відображаються на стрес реактивності студентів, що робить їх більш вразливими до стресових факторів у процесі навчання. На заключному етапі проведено аналіз можливих шляхів та методів профілактики синдрому вигоряння у студентів, а також розроблено тренінг з профілактики емоційного вигорання студентів, який довів свою ефективність.

Синдром емоційного вигоряння у студентів проявляється як стрес реакція на емоційно-напружену навчальну та комунікативну діяльність, проходить ряд стадій і полягає в поступовому наростанні окремих психовегетативних і психологічних симптомів ( навіть психосоматичних та психіатричних захворювань).

На розвиток синдрому емоційного вигорання у студентів впливають такі особистісні характеристики як особистісна тривожність, особистісний гнів та ступінь розвитку хронічної втоми (астенізація), які можуть призводити до формування стійких афективних комплексів, негативно відобразитися на стані психічного та фізичного здоров'я.

У студентів із вираженими проявами емоційного вигорання вже у фоновому стані виявляється виражена симптоматика емоційного стресу, яка посилюється в ситуаціях підвищеної напруженості (при моделюванні напруги) і фіксується у формі яскраво забарвлених негативних емоцій та несприятливих вегетативних реакцій, що може посилювати розвиток вигоряння.

У зв'язку з цим перед психологічною теорією та практикою постають наступні завдання: оптимізація процесу навчання студентської молоді, своєчасна діагностика СЕВ, впровадження психопрофілактичних та за результатами діагностики психокорекційних заходів із комплексами різних психотехнологій.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ І ЛІТЕРАТУРИ**

1. Арістотель. Нікомахова Етика. Київ: Аквілон-Плюс, 2002. 25 с.
2. Боднар А. Я. Емоційне вигорання як внутрішньо особистісний конфлікт //Науково-практична конференція НаУКМА «Конфліктологічна експертиза: теорія та методика». 2019. URL: http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/16025
3. Бeзнocoв C.П. Пpoфeccиoнaльнaя дeфopмaция личнocти.
CПб.: Peчь, 2014. 272 c.
4. Богучарова О.І. Синдром професійного «вигорання» серед українських медичних працівників та педагогів //Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка (Серія: Соціологія. Психологія. Педагогіка. Вип. 17-18). 2003. С.59-63.
5. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М.: Филин, 1996. 472 с.
6. Булатевич Н.М. До проблеми психічного вигорання //Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка (Серія: Соціологія. Психологія. Педагогіка; вип.12-13.) 2002. С.121-124.
7. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь-справочник по психодиагностике. Спб.; М.; Харьков; Минск: Питер, 1999. 528 с.
8. Величковский Б. Б., Марьин М. И. Комплексная диагностика индивидуальной устойчивости к стрессу в рамках модели «состояние - устойчивая черта». М.: Психология, 2006. №4. С. 14-22.
9. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб.: Питер, 2005. 336 с.
10. Водопьянова Н. Е. Синдром психического выгорания в коммуникативных профессиях //Психология здоровья /Под ред. Г. С. Никифорова. СПб.: СПб ГУ, 2000. С. 443-463.
11. Влax Н.И. Moдeль пcиxoлoгичecкoй пoмoщи
пpeдcтaвитeлям «Пoмoгaющиx» пpoфeccий пpи эмoциoнaльнoм выгopaнии // Вecтник ЮУpГУ. Cepия: Пcиxoлoгия. 2015. №4. C. 24-30.
12. Гірник А. М. Теоретичні засади і процедура фрілістингу // Наукові записки НаУКМА. Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2016. с. 50.
13. Донцов В.И., Крутько В.Н. Здоровье сбережение как современное направление профилактической медицины (обзор) //Вестник восстановительной медицины. 2016. № 1. С. 2-9.
14. Духневич В.М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога). К.: Національний університет ім. Т. Шевченка, 2002. 22 с.
15. Жогно Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів: автореф. дис. на здоб. вч. ступеня канд. психол. Наук. Одесса, 2009. 21 с.
16. .Єрмакова Т. Г. Теоретичні аспекти дослідження соціального самопочуття студентської молоді //Науково-теоретичний альманах «Грані». 2017. №7. С. 91-92.
17. Завгородня О. В. Проблема психологічного здоров'я: теоретичні та прикладні аспекти // Психологія і суспільство. 2007. №3. с. 126-127.
18. Зайчикова Т.В. Зв’язок між сіндромом «професійного вигорання» та особистісними факторами //Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України; вип. 26, т.2. К.: Главник, 2005. С. 107-110.
19. Калмикова Л. Здоров’я формуючі казко терапевтичні психотехнології розвитку мовлення дітей. Гуманітарний вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»: збірник наукових праць. 2012. Вип. 27. С. 400-404.
20. Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. Проблема синдрому «професійного вигоряння» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології // Актуальні проблеми психології (Серія: Соціальна психологія. Психологія управління. Організаційна психологія. Т.1). С.210-217.
21. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: Теоретичний аспект //Наука і освіта. 2015. №3. С. 51.
22. Ковальчук В.І. Емоційне виснаження як провідна детермінанта синдрому вигорання: збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2001. Т. 3, ч. 6. С. 47-53.
23. Колтунович Т. А. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів/ Івано-Франківськ, 2016. c. 12, 224-225, 232.
24. Кириленко О. М. Благополуччя людей як об’єкт соціологічних досліджень: феліцитарний підхід // Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». Серія: Соціологія. 2016. 19-20 с. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnyuac\_2016\_3\_4. 1](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnyuac_2016_3_4.%201)
25. Малишева К.О. Синдром емоційного вигоряння психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика, корекція. К., 2003. 203 с.
26. Мaлкинa-Пыx И.Г. Экcтpeмaльныe cитуaции. M.: Экcмo, 2005. 960 c.
27. Міщенко М. С. Особливості дослідження синдрому емоційного вигорання за допомогою методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко //Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини. c. 7.
28. Найефективніші Дихальні Вправи. Щоб Розпочати Свій День/ 2019. URL: https://www.youtube.com/watch?v=1Oji0p46KsU.
29. Никифopoв Г.C. Пcиxoлoгия здoрoвья. CПб.: Peчь. 2012.
256 c.
30. Орёл В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2001. Т. 22. №1. С.90-101.
31. Оpёл В.E. Cиндpoм пcиxичecкoгo выгopaния. Mифы и
peaльнocть. M., 2014. 296 c.
32. Психологія педагогічної діяльності. К.; Вища шк., 2004. 335 с.
33. Скрипко Л.В. Профілактика емоційного «вигоряння» в педагогів: збірник наукових праць [«Проблеми загальної та педагогічної психології»] (Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України) /За ред. С. Д. Максименка. К., 2001. Т.4, ч.2. с. 98-106.
34. Психологічний супровід формування професійної особистості : посібник для практичних психологів. Чернівці, 2003. 71 с.
35. Філіпов С.О. Профілактика синдрому «вигорання» як умова оптимізації правоохоронної діяльності співробітників органів охорони державного кордону: збірник наукових праць [«Проблеми загальної та педагогічної психології»] (Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України; т.5, ч.4) /За ред. Максименка С.Д. К. , 2003. С.335-338.
36. .Форманюк Т.В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. №6. С.56-64.
37. Cox T. The nature and measurement of work-related stress:
theory and practice //Evaluation of Human Work / ed. by J. R. Wilson, N.
Corlett. 3rd ed. Boca Raton, Fla. [u.a.], 2005. P. 553–571.
38. Cox T., Griffiths A., Cox S. Stress explosion: Managing stress
at work // Health and Safety at Work. 1993. June. P. 16-18 / Cox T., Griffiths A., Cox S. Stress explosion: Managing stress at work. Health and
Safety at Work. 1993; June:16-8.
39. Maslach, C. Burnout: The cost of caring. New York: Prentice Hall, 1982. 263 р.
40. Maslach C., Jackson S.E., Leiter M.P. Maslach Burnout Inventory Manual (Third edition). Palo Alto, California: Consulting Psycological Press, Inc., 1996. 134р.
41. Mapkova A. K. The Psychology of Professionalism. M.: The International Humanitarian Fund «Knowledge», 2012. P. 400.
42. Farber B.A. The process and dimensions of burnout in psychotherapists // Professional Psychology: Research and Practice. 1982.
Vol. 13, № 2. P. 293-301.
43. Felton J.S. Burnout as a clinical entity - its importance in
health care workers // Occup. Med. 1998. Vol. 48, № 4. P. 237-250.
44. Freudenberger H.J. Staff Burn-Out // Journal of Social Issues.
1974. Vol. 30, № 1. P. 159-165.
45. Maslach C., Jackson S.E., Leiter M.P. Burn-out inventory manual (3rd ed.). Palo Alto, California: Consulting Psychological Press, Inc.;
1996. 52 p.
46. Skutapevskaya M.M. Emotional burn-out syndrome // Medical
News. 2002. №7. P. 3-9.
47. Solodkova T.I. Overcoming of the “Burnout” Syndrome //Psychopedagogy in law enforcement. 2010. No3 (42). P. 47-49.
48. .Fowler J. H. Dynamic spread of happiness in a large social network: longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study // BMJ Research. 2008. p. 1-8.
49. Haybron D. M. Happiness: A Very Short Introduction /Daniel Haybron. – Hampshire: Ashford Colour Press Ltd,, 2013. p. 69-88.
50. Електронний ресурс: <https://omr.by/news/stati/ekspress-relaksatsiya-snyatie-stressa-i-upravleniyae-trudnymi-psikhologicheskimi-sostoyaniyami>
51. Електронний ресурс: <https://hr-elearning.ru/trening-personala-profilaktika-vigoranie-stress/>