Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра загальної психології

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

на тему

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

**У СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ**

 Виконала: студентка 4 курсу, групи ПСз-42

 Спеціальності 053 «Психологія»

 **Улян Марія Василівна**

 Керівник : кандидат психологічних наук, доцент кафедри загальної психології

 **Іванцев Л.І.**

 Рецензент: кандидат психологічних наук,

 доцент кафедри клінічної та реабілітаційної

 психології **Іванцев Н.І.**

Івано-Франківськ – 2024 р.

**ЗМІСТ**

С.

**ВСТУП**……………………………………………………………………………3

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ЙОГО ПРОЯВУ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ………………………………………………………………….6**

* 1. Визначення поняття емоційного вигорання та його складових…………..6
	2. Теоретичні підходи до вивчення емоційного вигорання у студентів……………………………………………………………………...17
	3. Чинники та особливості прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-медиків……………………………………………………………22

Висновок до розділу 1…………………………………………………………...27

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ……………...29**

2.1 Організація і методи дослідження………………………………………….29

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження…………………………33

2.3Практичнірекомендації щодо зниження рівня емоційного вигорання у студентської молоді**……………………………………………………………...52**

Висновок до розділу 2…………………………………………………………...57

**ВИСНОВКИ……………………………………………………………………..60**

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…………………………………….68**

**ДОДАТКИ……………………………………………………………………….73**

**ВСТУП**

 **Актуальність дослідження.** Останнім часом інтерес дослідників досить поширюється до проблеми синдрому емоційного вигорання серед студентської молоді. Вже у процесі навчання у стінах вишу юнаки та дівчата роблять перші спроби реалізації себе у професійній сфері, які не завжди мають позитивний результат. Особливо яскраво це проявляється у юних осіб, які зробили вибір на користь професій типу «людина-людина».

 У період професійної підготовки студенти набувають характерних рис, властивих особам, які працюють за спеціальністю. Зокрема, період навчання на останніх курсах вишу пов'язаний із проходженням студентами активної практики, близьким знайомством із професійною діяльністю, інтенсивним спілкуванням та взаємодією. Все означене вище є джерелом сильних психоемоційних навантажень.

 Таким чином, синдром емоційного вигорання починає розвиватися ще на студентській лаві. Однак у психологічній літературі, більшою мірою, висвітлюється проблема цього феномену в середовищі фахівців, а не студентів, що дозволяє говорити про актуальність теми даного дослідження.

 Емоційне вигорання може призвести до зниження мотивації до навчання, втрати інтересу до предметів, погіршення академічних досягнень та інших негативних наслідків для навчального процесу, ускладнити соціальну адаптацію студентів, особливо для тих, хто вперше входить до університетського середовища. Розуміння особливостей цього явища дозволить розробити імплементовані підходи до підтримки навчальної продуктивності студентів, програми психологічної підтримки та адаптації для студентів.

 Таким чином, розробка проблеми, заявленої у темі нашого дослідження, є актуальним напрямом наукової діяльності у контексті створення безпечного освітнього середовища та збереження психологічного здоров'я її учасників.

Відповідно, проблема нашого дослідження:які особливостіпрояву емоційного вигорання у студентської молоді, майбутніх фахівців у сфері охорони здоров’я?

 **Мета** **дослідження**: теоретично обґрунтувати та емпіричним шляхом виявити характерні особливості прояву емоційного вигорання у студентів-медиків.

 **Об'єкт** **дослідження:** емоційне вигорання у студентів.

 **Предмет** **дослідження:** особливості прояву емоційного вигорання у студентської аудиторії.

 **Гіпотеза** полягає в тому, що емоційне вигорання є поширеною проблемою серед студентів і має свої характерні особливості прояву, які можуть бути виявлені та досліджені через аналіз симптомів та ознак цього стану.

 **Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати стан теоретичної розробленості проблеми особливостей прояву емоційного вигорання у студентства.
2. Виявити особливості прояву емоційного вигорання у студентів-медиків.
3. Здійснити аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження особливостей прояву емоційного вигорання у студентської аудиторії.
4. Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня емоційного вигорання у студентів на базі теоретичного аналізу та здобутих результатів емпіричного дослідження.

**Методи та методики:**

* *теоретичні:* аналіз літератури, систематизація, класифікація, узагальнення, порівняння теоретичних та експериментальних даних дослідження;
* *емпіричні:* авторська анкета, діагностика емоційного вигорання (В. Бойко), рівня тривожності (Дж. Тейлора), психічного та емоційного станів, в якому перебувають респонденти (САН).
* *інтерпретаційні:* структурний опис.

 **База дослідження.** Дослідження проводились у ІФНМУ. Вибірку склали 24 студенти, віком від 20 – до 24 років.

 **Практична значущість.** Результати дослідження допоможуть у розробці програм та інтервенцій для попередження та управління емоційним вигоранням серед студентів. Ці програми можуть включати тренінги зі стресостійкості, психологічні консультації, підтримку соціальної адаптації та інші ініціативи. Застосування знань про особливості емоційного вигорання допоможе зменшити негативні наслідки цього явища для здоров'я та добробуту студентів. Практичні заходи, вжиті на основі дослідження, сприятимуть поліпшенню загального стану та якості життя студентської громади. Розуміння особливостей прояву емоційного вигорання дозволить університетам та навчальним установам удосконалити свої підходи до студентів. Це може включати зміни у навчальних програмах, організацію додаткових психологічних та підтримуючих послуг, а також створення сприятливого середовища для розвитку студентів. Здорові та емоційно стабільні студенти здатні краще зосередитися на навчанні та досягати більш високих результатів. Таким чином, боротьба з емоційним вигоранням може сприяти підвищенню загальної якості освіти та академічних досягнень студентів. Отже, практична значущість дослідження полягає в його впливі на розробку програм та стратегій для покращення благополуччя, навчальної продуктивності та загального добробуту студентів.

 **Апробація роботи.** Результати дипломного дослідження доповідались на щорічній звітно-науковій конференції студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (за 2023 рік).

 **Структура роботи**. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел ( 45 найменування) та додатків. Робота містить 4 таблиць, 9 рисунків. Загальний обсяг роботи 63 сторінки.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ЙОГО ПРОЯВУ У СТУДЕНТСЬКОМУ СЕРЕДОВИЩІ**

* 1. **Визначення поняття емоційного вигорання та його складових.**

 Сильний стрес, апатія та постійне почуття роздратування можуть сигналізувати не просто про втому, а про емоційне вигорання. Згідно з описом Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), емоційне вигорання – це синдром, який виникає внаслідок хронічного стресу. Він характеризується нестачею енергії, відразою до обов'язків та зниженням продуктивності. Незважаючи на те, що ВООЗ включила вигорання до оновленої Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11), воно вважається не медичним діагнозом, а однією з причин, через які люди звертаються за допомогою, — іншими словами, фактором ризику [10].

 Сам термін «Емоційне вигорання» (burnout) запровадив американський психіатр Герберт Фрейденбергер у кінці 19 століття, на основі аналізу та узагальнення змін у інтенсивній практиці психологів та психіатрів. Згодом, ідеї вченого продовжили його колеги, проте більшість початкових досліджень були поверховими і мали описовий характер [12].

 У літературних джерелах існує багато визначень поняття синдрому емоційного вигорання (СЕВ), оскільки цей термін використовується у різних контекстах та у рамках різних підходів. Визначення може варіюватися в залежності від автора, його досліджень та перспективи. Однак у більшості визначень синдром емоційного вигорання описується як стан, коли людина відчуває виснаження, безсилля та втрату інтересу у роботі або інших сферах життя внаслідок тривалого стресу та перевантаження емоціями. Незважаючи на різноманітність визначень, усі вони вказують на важливість розуміння та управління емоційним вигоранням для забезпечення психічного та фізичного здоров'я [10].

 Найбільш популярні джерела, які досліджували історико-етимологічний аспект поняття емоційного вигорання, ми розглянемо у таблиці.

*Таблиця 1.1*

| Автор | Визначення |
| --- | --- |
| Едельвіч і Бродський(1980) | Вигорання як прогресуюча втрата ідеалізму та енергії, які випромінюють люди в результаті специфічних умов роботи.  |
| Маслач і Лейтер (1997) | Емоційне вигорання - це стан, в якому відбувається процес виснаження енергії, цінностей та інтересів, що виникає внаслідок надмірного стресу. |
| Фрідландер (1998) | Синдром емоційного вигорання - це стан, коли людина відчуває фізичне, емоційне та психічне виснаження, що виникає внаслідок тривалого стресу, невдач та перевантаження. |
| Коссен (2000) | Емоційне вигорання - це стан, коли особисті ресурси, які використовуються для досягнення професійних цілей, розходяться внаслідок надмірної роботи та тривалого стресу. |
| Паркер і Стретц (2003) | Синдром емоційного вигорання - це комплекс емоційних, фізичних та психологічних симптомів, які виникають внаслідок тривалого стресу та надмірної емоційної втоми |
| Бакан (2006) | Емоційне вигорання - це стан, коли людина відчуває втому, роздратованість та втрату мотивації до роботи, спричинені надмірним стресом та емоційним перевантаженням |

 У сучасних енциклопедіях та енциклопедичних словниках, у загальному, поняття емоційного вигорання тлумачиться як стан, що виникає внаслідок тривалого стресу та перевантаження емоціями, включаючи опис симптомів (втрата енергії, виснаженість, безпорадність, втрата інтересу до роботи або життя, а також зменшення професійної ефективності) [21].

 Розглянуті визначення відображають різні аспекти та підходи до розуміння синдрому емоційного вигорання і можуть бути корисними для розуміння та виявлення цього явища в різних контекстах та професійних сферах.

 Отож, одним із важливих напрямків аналізу феномена СЕВ є спроба психологів змоделювати процес погіршення самопочуття людини у професійній сфері, її емоційного виснаження. Найбільший внесок у цьому напрямку зробила у свій час професорка Університету Берклі у Каліфорнії Христина Маслач, означуючи емоційне вигорання як синдром фізичного та емоційного виснаження, характеристиками якого виступають: розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до діяльності, втрата розуміння та співчуття до клієнтів. При цьому, вчена наголошувала на тому, що вигорання — це не втрата потенціалу чи натхнення, не реакція на нудьгу, а серйозне емоційне виснаження, яке виникає на тлі стресу через спілкування з іншими людьми. Основними критеріальними показниками вигорання є виснаження, цинізм та низька ефективність [38].

 Для точного визначення синдрому емоційного вигорання корисно звертатися до робіт авторитетних дослідників, таких як Крістіна Маслач та Сьюзен Джексон. Останні розробили одну з перших моделей цього явища. За їхньою моделлю, емоційне вигорання має три основні складові, визначені як:

* відчуття виснаження (emotional exhaustion) як відчуття виснаженості та втрати енергії, яке виникає внаслідок тривалого стресу та перевантаження емоційною роботою. Особа почувається фізично та емоційно виснаженою;
* деперсоналізація (depersonalization) як ставлення до своєї діяльності та оточуючих людей, яке характеризується цинічними, відстороненими чи негативними відчуттями. Особа може ставитися до інших як до об'єктів, а не як до осіб з власними почуттями та потребами;

зниження особистої ефективності (reduced personal accomplishment) як відчуття неефективності та невдоволеності своєю професійною роботою. Особа може втрачати віру у власні здібності та відчувати себе неспроможною досягти успіху у своїй роботі [16].

 За моделлю К. Маслач, емоційне вигорання розвивається через довготривалий стрес та перевантаження, особливо у сферах, пов'язаних з допомогою людям або високим рівнем емоційної вимогливості. Ці три складові можуть виникати як в окремості, так і разом, та мають серйозний вплив на психічне та фізичне здоров'я людини [36].

 Якщо ігнорувати симптоми СЕВ, у якийсь момент емоційне вигорання може призвести до реальних захворювань та тяжкої депресії. Фахівці зазначають, що за звичайного стресу людина може провести якийсь час удома, відпочити і потім знову відчути себе бадьорою та енергійною. При вигоранні сили вже неможливо відновити за допомогою відпочинку, людина постійно почувається погано і не може вийти із цього стану [11].

 Ознаки емоційного вигорання можна поділити на фізіологічні, поведінкові та психологічні. Розглянемо кожен з цих аспектів.

 Фізіологічні ознаки емоційного вигорання включають такі прояви як постійна втомленість та відчуття фізичного виснаження; зниження енергії та витривалості; проблеми зі сном, включаючи нездатність заснути або прокинутися, розриви сну, поверхневий сон тощо; зміни в апетиті, такі як надмірне переїдання або втрата інтересу до їжі.

 Поведінкові ознаки емоційного вигорання можуть виявлятися як відсутність мотивації до виконання тої чи іншої діяльності, або ж інших щоденних обов'язків; спілкування з колегами та клієнтами з підвищеною агресивністю або зворушливістю; зменшення професійної ефективності та продуктивності; пошук уникнення ситуацій, пов'язаних з діяльністю, або занепокоєння через них.

 Проявами психологічних ознак емоційного вигорання є: почуття безпорадності та втрати контролю над ситуацією; зниження самооцінки та відчуття безглуздя; часті переживання тривоги, роздратованості або суму; погіршення настрою та втрата інтересу до діяльності або життєвих ситуацій.

 Окреслені ознаки можуть проявлятися у різний спосіб у кожної людини, і можуть вказувати на наявність емоційного вигорання [20].

 Емоційне вигорання розвивається поступово, у кілька стадій. Хоча не завжди це проходить через конкретні фази, тому розглянемо загальні етапи розвитку емоційного вигорання:

 1 етап - перевантаження та стрес, на якому особа починає відчувати перевантаження, в результаті виконання обов’язків та професійної ролі, стрес та психологічний тиск. Вона може працювати дуже багато годин, постійно виконувати завдання або стикатися з емоційно напруженими ситуаціями без відповідного відновлення.

 2 етап - відчуття виснаження, на якому виникає відчуття фізичного та емоційного виснаження. Особа почувається дуже втомленою навіть після достатнього сну та відпочинку. Енергія й ентузіазм зникають, і вона відчуває втому навіть при виконанні найпростіших завдань.

 3 етап - деперсоналізація, на якому виникає цинічне та відсторонене ставлення до діяльності та оточуючих людей. Особа втрачає інтерес до власної професії, ставитися до інших як до об'єктів, а не як до осіб з власними почуттями та потребами.

 4 етап - втрата особистої ефективності, на якому особа відчуває втрату власної ефективності та успішності. Вона може почувати себе нездатною до досягнення цілей та втрачає віру у свої здібності.

 5 етап - втрата інтересу та мотивації, на якому виникає втрата інтересу до роботи або життя загалом. Особа втрачає мотивацію до досягнення цілей та радість від раніше приємних для неї справ.

 Ці стадії можуть перебігати по-різному для кожної людини, але вони надають загальну уяву про те, як емоційне вигорання може розвиватися з часом [12; 25].

 У деяких зарубіжних науковців, представників так званого «процесуального підходу», емоційне вигорання особистості розглядається як динамічний процес, що проходить декілька стадій:

1. Герберт Черніс (Cary Cherniss) дійсно є одним із перших дослідників, який розглядав вигорання як процес. Він є автором численних досліджень та публікацій у галузі організаційної психології та психології праці, зокрема зосереджувався на питаннях стресу, вигорання та професійного задоволення. Г.Черніс розглянув вигорання як процес, що розвивається внаслідок взаємодії між особистими характеристиками фахівця і особливостями його професійного середовища. Він вважав, що вигорання може виникати, коли професійна діяльність не відповідає очікуванням фахівця або вимагає від нього надмірних зусиль без належної винагороди. Дослідження Г. Черніса внесли важливий внесок у розуміння процесу вигорання та сприяли розвитку стратегій запобігання цьому явищу в організаційних умовах. Його роботи вплинули на подальші дослідження у цьому напрямку та на розвиток практичних підходів до управління стресом та підтримки психічного здоров'я на робочому місці [39; 40; 41].

2. Дуже значущою, в контексті розуміння процесу вигорання, є модель американських психологів Барона Пельмана та Е. Алана Хартмана (Baron Perlman, E. Alan Hartman) з Університету міста Ошкоша. Дана модель розглядає вигорання як тривимірний конструкт, що складається з трьох основних компонентів:

* емоційне виснаження (Emotional Exhaustion) - це перший компонент, який описує відчуття фізичної та емоційної виснаженості, яке може виникати внаслідок тривалого стресу та перевантаження;
* деперсоналізація (Depersonalization) - це другий компонент, який описує відчуття відчуженості та відсторонення від інших людей. Особа ставитися до інших як до об'єктів, а не як до індивідуальностей з власними почуттями та потребами;
* зниження особистої ефективності (Reduced Personal Accomplishment) - це третій компонент, який описує втрату відчуття компетентності та ефективності в професійній діяльності. Особа відчуває, що вона не може досягати своїх цілей та втрачає радість від виконання роботи [43].

3. Річард Венінг та Джон Спредлі розробили модель вигорання, яка має назву «Модель Справжньої Міцності» («The True Resilience Model»). Дана модель пропонує інтерпретацію вигорання як результату дисбалансу між навантаженням та ресурсами, які має людина для його подолання. Концепції моделі розглядають:

* ресурси та навантаження: модель визнає, що емоційне вигорання виникає, коли ресурсів особистості (наприклад, здатність до адаптації, підтримка оточуючих, особисті навички) не вистачає для подолання навантаження (наприклад, стресові ситуації на роботі або в особистому житті);
* стадії розвитку вигорання: модель включає чотири стадії розвитку вигорання: абсорбція, голодування, ситість та стабілізація. Кожна з цих стадій характеризується своїми унікальними аспектами та симптомами;
* механізми захисту: модель враховує різні механізми захисту, які можуть допомогти людині подолати вигорання. Ці механізми включають стратегії релаксації, підтримку оточуючих, психологічну підтримку та впровадження змін у структурі професійних або особистих умов;
* спільнота практикуючих: модель підкреслює важливість спільноти та підтримки серед людей, які пережили емоційне вигорання. Вона продукує думку, що спільнота практикуючих може надати підтримку, ресурси та навчання, які допоможуть особистості подолати вигорання та відновити своє психічне здоров'я [33].

4. Згідно з Дж. Грінбергом, симптомами вигорання можуть бути:

* фізична втома: постійний стрес та навантаження можуть призвести до відчуття фізичної втоми, навіть після відпочинку;
* емоційна виснаженість: почуття емоційної виснаженості та втрата енергії можуть виникнути внаслідок тривалого стресу та перевантаження;
* зменшена самооцінка: людина може втратити впевненість в собі та своїх здібностях, що призводить до зниження самооцінки;
* втрата інтересу та мотивації: постійне перевантаження може призвес-ти до втрати інтересу до професійної діяльності або інших активностей, а також зниження мотивації до їх виконання;
* відчуття відчуженості: людина може відчувати себе відокремленою та відчуженою від оточуючих, що призводить до відчуття самотності;
* симптоми стресу: до симптомів вигорання можуть входити головний біль, м'язова напруга, проблеми зі сном та інші фізичні симптоми, які є реакцією організму на стресові ситуації [12].

5. Маттіас Буріш описав синдром емоційного вигорання як процес, що складається з сімох фаз: *ентузіазм* (Enthusiasm) - у цій фазі людина починає нову діяльність або проект з великим ентузіазмом і мотивацією; *стадія стабільності* (Stability Stage) - у цій фазі фахівець відчуває стабільність та ефективність у виконанні своїх обов'язків; *надмірна втома* (Excessive Strain) - поступово збільшується рівень стресу та навантаження, що може призвести до відчуття надмірної втоми; *емоційне вигорання* (Burnout) - у цій фазі фахівець переживає емоційне вигорання, відчуваючи виснаженість, втому та втрату енергії; *симптоматичне вигорання* (Symptomatic Burnout) - на цьому етапі виражені симптоми вигорання стають дедалі більш помітними та впливають на фізичне та психічне здоров'я фахівця; *системна патологія* (Systemic Pathology) - у цій фазі виникають серйозні медичні проблеми, такі як хронічні захворювання, які можуть бути спричинені тривалим стресом та невдачами на роботі; *реабілітація* (Rehabilitation) - фінальна фаза передбачає відновлення та реабілітацію, де фахівець зосереджується на покращенні свого фізичного та психічного здоров'я після вигорання [30].

6. Модель розвитку вигорання американського дослідника Роберта Голембієвскі та його колеги Річарда Манзенрайдера відома як «Модель трьох фаз». Ця модель розглядає вигорання як процес, який прогресує через три основні етапи:

* Етап освоєння (The Honeymoon Phase).

На цьому етапі фахівець ще не відчуває негативних наслідків стресу або перевантаження на роботі. Він може бути мотивованим, енергійним та зосередженим на своїх обов'язках. Це подібно до «романтичного» етапу нової діяльності або проекту, коли все ще здається цікавим і захоплюючим.

* Етап опору (The Fuel Shortage Phase).

На цьому етапі з’являються перші ознаки втоми, стресу та перевантаження. Фахівець відчуває втому, роздратованість, зниження мотивації та інші симптоми вигорання. Однак він може намагатися продовжувати працювати, надіючись, що ситуація поліпшиться.

* Етап вигорання (The Burnout Phase).

На цьому етапі вигорання стає явним. Працівник відчуває велику втому, втрату інтересу до роботи, відчуття безсилля та підозрілості. Продуктивність може знижуватися, а фізичне та психічне здоров'я може погіршуватися [35].

7. У своїй книзі «Без сили: Процес вигорання на роботі», Джеррі Еделвіч та Арчі Бродськи розглядають процес вигорання як чотири етапний:

* Ентузіазм (The Enthusiasm Stage).

На цьому етапі особа відчуває ентузіазм та мотивацію щодо професійної діяльності. Вона може бути наповнена енергією, має амбіції та ставить перед собою великі цілі.

* Стадія стагнації (The Stagnation Stage).

У цей період ентузіазм починає згасати, і особа починає відчувати рутину та нудьгу. Можуть виникати перші ознаки стресу та втоми, але фахівець може ще продовжувати функціонувати на прийнятному рівні.

* Стадія фрустрації (The Frustration Stage).

На цьому етапі стрес та невдоволення починають переважати. Продуктивність може знижуватися, а працівник може відчувати негативні емоції, такі як роздратованість, злість або безпорадність.

* Етап вигорання (The Burnout Stage).

Це фінальний етап, коли вигорання стає важким. Продуктивність значно знижується, фізичне та емоційне здоров'я може погіршуватися, а працівник може відчувати велику втому та безнадійність [42].

 Аналіз вищенаведених підходів дає підставу розглядати емоційне вигорання як процес, який складається з декількох фаз або етапів. На розвиток вигорання впливають індивідуальні характеристики особистості та соціальний контекст. Симптоми вигорання проявляються у емоційній, фізичній та поведінковій сфері особистості [12].

 Чинники, які можуть призвести до вигорання, можна поділити на внутрішні (установки та патерни поведінки, якими керується людина) та зовнішні (проявляються у тих випадках, коли людина вже має передумови для вигорання). Отож, вони різноманітні, означуючись: перевантаження роботою (надмірна кількість роботи або завдань, недостатність часу для їх виконання, або постійний тиск можуть викликати стрес та втому); низькою підтримкою оточуючих (відсутність підтримки від керівництва, колег або близького оточення може призвести до почуття відчуженості та безпомічності); конфліктами на робочому місці (суперечки, непорозуміння або конфлікти з колегами, керівництвом можуть викликати емоційний стрес та втому); неадекватністю ресурсів (недостатність матеріальних, фінансових або людських ресурсів для виконання роботи може викликати перевантаження та негативно вплинути на ефективність); низькою автономією та контролем (відчуття втрати контролю над своєю роботою або життям може спричинити почуття безпомічності та втрати мотивації); невідповідністю очікуванням (неспівпадіння між очікуваннями щодо роботи та реальністю може призвести до розчарування та втрати інтересу); спілкуванням з вимогливими клієнтами або пацієнтами (постійний контакт зі стресовими ситуаціями або вимогливими людьми може викликати емоційне напруження та втому); відсутністю балансу між роботою та особистим життям (постійна робота без відпочинку або відсутність часу для відпочинку та розваг може призвести до втоми та стресу). Окреслені чинники можуть взаємодіяти між собою та посилювати вплив один одного, що може призвести до виникнення вигорання [17].

 Ризик заробити хронічний стрес існує у кожної людини, проте сильніше за інших до вигорання схильні люди так званих допомагаючих професій: медики, психологи, педагоги, соціальні працівники тощо. У даному контексті, треба відзначити, що велику роль відіграють особистісні особливості. У людей, які страждають від емоційного вигорання, зазвичай завищені вимоги до себе та занижені до інших. Вони намагаються всім допомогти, всіх врятувати, при цьому не вміють відстоювати особисті межі та ігнорують власні потреби.

 Які ж категорії факторів впливають на розвиток вигорання? По-перше, соціально-демографічні - вік, стать, рівень освіти, сімейний стан, стаж роботи. Також, індивідуальні - риси характеру, психологічні особливості, рівень самооцінки та стресостійкості, тривожність. І, звичайно, організаційні — умови роботи, корпоративна культура, кількість клієнтів, взаємини у колективі, тривалість робочого дня, наявність/відсутність вихідних.

 Чим небезпечне емоційне вигорання? Хронічний стрес згубно впливає на імунну систему, серце, обмін речовин та загальне самопочуття. Це може призвести до підвищення ризику серцево-судинних захворювань, частих застуд, збільшення або зниження ваги, безсоння, депресії та передчасного старіння. Крім того, оскільки ризику емоційного вигоряння часто схильні люди, які працюють у соціальній сфері, вони можуть нашкодити своїм клієнтам — наприклад, підопічним благодійних фондів, людям, які прийшли в терапію або звернулися до клініки.

 Як упоратися з емоційним вигоранням? Емоційне виснаження - стан неприємний, але виліковний. Насправді, приділивши більше уваги своєму способу життя, можна значно полегшити більшість симптомів.

* 1. **Теоретичні підходи до вивчення емоційного вигорання у студентів**

 Останнім часом вчені наголошують на проблемі широкого поширення синдрому емоційного вигорання серед студентів. Зростає інтерес до умов та принципів побудови освітнього процесу в освітніх установах усіх рівнів.

 Побутує думка, що освітнє середовище не можна вважатися безпечним, якщо спостерігається емоційне вигорання його суб'єктів, зокрема студентів. Виникає необхідність формування у студентської молоді здібностей знаходити для себе в різноманітних обставинах, перебувати у пошуку можливостей комфортної діяльності, яка не призводитиме до стану психічного напруження та емоційного вигорання.

 Емоційна включеність студентів до процесу навчання є необхідним чинником для успішної самореалізації у виші. Водночас надмірна емоційність може призвести до емоційного виснаження. В результаті цього втрачається інтерес до навчання, приходить розчарування у вибраній спеціальності. І от, на виході з навчального закладу стоїть не професіонал, готовий приступити до роботи і максимально реалізувати наявний потенціал, а людина з підірваним психічним здоров'ям, не здатна до продуктивної діяльності [22].

 Емоційне вигорання студентів може бути наслідком впливу як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. *До внутрішніх* належать: особистісні риси (темперамент, рівень стресостійкості, самооцінка, стиль мислення та реакція на стрес можуть впливати на схильність до емоційного вигорання); переконання та цінності (конфлікти між особистими цінностями та оточуючими вимогами можуть призводити до почуття безсилля та втрати інтересу до навчання); саморегуляція (недостатня здатність до ефективного управління емоціями та стресом може сприяти розвитку емоційного вигорання); здоров'я (фізичне та психічне здоров'я може впливати на рівень стресу та загальний стан емоційного благополуччя студента). *До зовнішніх*: навчальне навантаження (значна кількість домашніх завдань, складність курсів та тиск від викладачів може призводити до перевантаження та стресу); соціальні взаємини (конфлікти зі співмешканцями, викладачами або іншими студентами можуть створювати негативне середовище для студента); фінансові проблеми (недостатність грошей на оплату навчання, проживання та інші витрати може створювати додатковий стрес); вимоги сім'ї (очікування родини щодо успіху та вдачі у навчанні можуть підвищувати стрес та почуття втоми) [7].

 Зважаючи на ці різноманітні чинники, важливо розуміти, що емоційне вигорання студентів є складним і багатоаспектним явищем. Провідні причини виникнення СЕВ у студентському середовищі ілюструються на Рис. 1.2.1.

Рис. 1.2.1 Основні чинники виникнення СЕВ в студентському середовищі

 Освітній процес у виші є основною рушійною силою, що зумовлює необхідність напружених зусиль з боку його учасників [14]. Підготовка майбутніх лікарів є вельми вимогливим та складним процесом, що включає підготовку не лише з медичних, але й з психологічних аспектів. Важливо розглядати не лише технічну та наукову складову медичної підготовки, а й психологічну стійкість та емоційний інтелект майбутніх лікарів. У першу чергу, дана підготовка висуває підвищені вимоги до їх психофізіологічних можливостей:

* Емоційна стійкість.

 Лікарі часто знаходяться у ситуаціях, де вони повинні приймати важливі рішення швидко і ефективно, навіть у стресових та емоційно навантажених обставинах. Емоційна стійкість допомагає їм залишатися зосередженими та раціональними в таких ситуаціях.

* Спілкування з пацієнтами.

Лікарі повинні бути здатні ефективно спілкуватися з пацієнтами, виявляючи емпатію, розуміння та підтримку, а також вміти керувати важкими розмовами та конфліктними ситуаціями.

* Стресостійкість.

Медична практика може бути пов'язана з великими навантаженнями, високими вимогами та непередбачуваними ситуаціями, що може призвести до стресу. Лікарі повинні мати високий рівень стресостійкості, щоб ефективно керувати стресом та залишатися продуктивними в умовах великого навантаження.

* Етика та професійні стандарти.

Медична практика передбачає дотримання високих стандартів етики та професійної поведінки. Лікарі повинні мати сильні моральні принципи та вміти приймати етично обґрунтовані рішення у складних ситуаціях.

 Загалом, підготовка майбутніх лікарів передбачає розвиток їхніх психофізіологічних можливостей разом з медичними знаннями та навичками, щоб вони могли ефективно функціонувати у професійному середовищі та надавати високоякісну медичну допомогу [31].

 На думку науковців процес навчання студентів у вищій медичній школі супроводжується високою психологічною токсичністю. Причини даного явища полягають у наступному:

* Великий навчальний навантаження, адже медична освіта вимагає від студентів великої кількості знань, аналізу та розв'язання клінічних задач. Це може призводити до стресу та перевантаження, особливо коли студентам доводиться поєднувати навчання з іншими зобов'язаннями.
* Вимогливість навчального процесу, адже медична освіта включає в себе велику кількість практичних та теоретичних вимог, таких як лікарська практика, стажування та іспити. Ці вимоги можуть створювати відчуття непостійності та невпевненості у власних здібностях у студентів.
* Конкуренція, у зв’язку з тим, що у вищих медичних школах часто панує висока конкуренція між студентами за отримання високих балів, доступ до клінічних програм та резидентур. Це може призводити до стресу, відчуття недостатності та самозаперечення.
* Емоційне перевантаження, тому що у медичній освіті студентам доводиться стикатися з емоційно важливими ситуаціями, такими як спостереження за хворими або робота зі смертельно хворими пацієнтами. Це може призводити до емоційного перевантаження та вигорання.
* Недостатній психологічний супровід, бо, на жаль, не всі вищі медичні школи надають достатню психологічну підтримку студентам. Відсутність можливостей для відпочинку, відновлення та підтримки може погіршити психологічний стан студентів [32].

 Все це викликає емоційне виснаження та деперсоналізацію (дегуманізацію і байдужість щодо пацієнта), зниження сприйняття особистої успішності [8]. Тому не дивина, що у числі наукових оглядів та емпіричних джерел демонструються тенденції розвитку деструктивних чинників, що впливають на виникнення академічного вигорання у студентів медичних вузів.

Таблиця 1.2.1

| Чинники | Предиктори |
| --- | --- |
| Середовище | Неадекватний рівень навчальних навантажень, стресори, умови навчання, обмеження творчих здібностей |
| Особистісні | Рівень нейротизму, тривожність, егоцентризм |

 Проведені дослідження щодо оптимізації освітнього процесу переконливо доводить формування емоційного вигорання на переддипломному етапі підготовки студентів-медиків. У тих, хто навчається з ознаками СЕВ, фіксується незадоволеність відносинами у навчальному середовищі, втрата навчальної та професійної мотивації, втрата рольового статусу та зниження задоволеності якістю життя. Особистісний статус досліджуваних студентів істотно впливає на спосіб реагування на чинник середовища. У досліджуваних студентів із групи ризику із симптомами емоційного стресу спостерігається знижена резистентність. При дії стресу вони демонструють наростання спектра негативних емоційних та вегетативних показників [6].

 В аналізі досліджень, сконцентрованих зокрема на проблемі зв'язку академічної результативності та емоційного вигорання, останній розуміється як небажаний результат. Він вказує на виснаження адаптаційних механізмів в умовах високих вимог сучасного вишу. Якщо студент-медик протягом навчання, не відчуває свого особистого зв’язку з професійною діяльністю, тобто не бачить внутрішньої цінності, не може їй дійсно віддатися, то згодом виникає внутрішнє спустошення. В чому причина? А причина в тому, що не відбувається діалогічного обміну, в якому людина не тільки віддає, але й отримує. Як наслідок, розлад набуває характер депресії. Емоційне вигорання – це вид депресії, що виникає без травматизації й органічних порушень, а тільки лише через поступову втрату життєвих цінностей. У процесі емоційного вигорання серед студентів-медиків є дві дуже важливі індивідуально-психологічні особливості[28].

 На основі наявних у науковій площині емпіричних досліджень, результати дозволили виявити зростання ризику розвитку СЕВ у міру навчання [3].

Таблиця 1.2. 2.

Основні чинники ризику виникнення СЕВ у студентів

| 1,2 курс | Надмірне навчальне навантаження, відсутність вільного часу. |
| --- | --- |
| 4 курс | Побоювання виникнення хвороб у себе та близьких, думки про припинення навчання |
| 5 курс | Складності практичної діяльності, проблеми вибору ординатури |

 Безсумнівними причинами такого стану речей виступає високий рівень розумового та психологічного навантаження під час навчання, часті перерви у навчанні, іноді недостатній відпочинок та харчування студентів, а також переживання високого рівня стресу від складання заліків та іспитів. Це призводить до розвитку синдрому емоційного вигорання (СЕВ), який має негативні наслідки для студентів, включаючи відсутність мотивації до подальшого навчання, зростання нездорового способу життя та шкідливих звичок, збільшення кількості конфліктів між студентами та в сім'ях [1].

* 1. **Критерії та особливості прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-медиків**

 Синдром «емоційного вигорання» характеризується п'ятьма ключовими групами симптомів:

1. Фізичні симптоми: фізичні прояви стресу та перевантаження, такі як втома, безсоння, головні болі, м'язові напруги, шлункові розлади, підвищений або знижений апетит тощо, впливаючи на загальний фізичний стан та сприйняття самопочуття.

2. Емоційні симптоми: знижений настрій, почуття безнадійності, роздратованість, тривога, депресія, паніка, втрата інтересу до діяльності, що призводять до труднощів у контролі емоцій та регуляції настрою.

3. Поведінкові симптоми: збільшене вживання алкоголю або наркотиків, вибуховість, конфліктність, схильність до самоізоляції, зниження соціальної активності, зростання кількості відсутності в навчальному закладі.

4. Інтелектуальні симптоми: зниження концентрації, погіршення пам'яті, втрата творчого потенціалу, зниження продуктивності та ефективності в розв'язанні завдань.

5. Соціальні симптоми: відчуття відчуженості, відчуття відсутності підтримки, зменшення бажання проводити час з друзями або родиною, відчуття неповноцінності у соціальних відносинах.

 Означені п'ять груп симптомів взаємодіють між собою та можуть відображати загальний стан психологічного та фізичного благополуччя особистості, яка переживає емоційне вигорання. Таким чином, синдром емоційного вигорання характеризується поєднанням симптомів порушень у психічній, соматичній і соціальній сферах життя [9].

 Інтенсивна навчальна діяльність студентів може спричинити появу синдрому хронічної втоми з кількох причин:

* навчання в університеті часто вимагає від студентів поєднання великого обсягу інтелектуальної роботи зі стресом та навчальним навантаженням, що призводить до перевантаження фізичних та психологічних ресурсів, сприяючи розвитку хронічної втоми;
* студенти, які витрачають багато часу на навчання та виконання завдань, можуть недостатньо спати та відпочивати, що призводить до постійної втоми та відчуття недосипання;
* інтенсивна навчальна діяльність може призводити до емоційного стресу, тривоги та переживань, особливо у важливі періоди, такі як екзамени або дедлайни, сприяючи розвитку синдрому хронічної втоми;
* навчання у вищих навчальних закладах може бути вимогливим через різноманітність завдань, невідкладність дедлайнів та високий рівень вимог;
* недостатній доступ до ресурсів, низький рівень підтримки або недоліки в організації навчального процесу впливають на рівень втоми студентів.

 У результаті цих чинників студенти можуть почувати себе постійно втомленими, відчувати значні труднощі у збереженні енергії та продуктивності протягом навчального дня, що досить часто супроводжує синдром емоційного вигорання [28].

 Таким чином, основні симптоми синдрому емоційного вигорання у студентів проявляються у: *втомі та безсонні* (студенти можуть відчувати надмірну втомленість навіть після відпочинку, а також мати проблеми зі засипанням або збудженням вночі); *знижені настрою* (постійний стрес та перевантаження можуть призводити до появи депресивного настрою, погіршення настрою та втрати радості від звичних справ); *роздратованості та злість* (студенти можуть виявляти підвищену роздратованість, становитися злісними навіть у незначних ситуаціях); *втраті інтересу до навчання* (емоційне вигорання може призводити до втрати мотивації до навчання, втрати цікавості до предметів та втрати ентузіазму щодо майбутньої професії); *погіршенні академічних результатів* (студенти можуть помічати зниження успішності через зниження концентрації, зниження продуктивності та збільшення числа помилок); *соціальній відчуженості* (емоційне вигорання може призводити до відчуття відчуженості від оточуючих, бажання уникати соціальних подій та зменшення бажання спілкуватися з друзями чи родиною). Так як, окреслені симптоми можуть проявлятися в різних ступенях та комбінаціях, відповідно, вони суттєво впливають на якість життя та успішність студентів у вищих навчальних закладах [9].

 Отож, ознаками синдрому емоційного вигорання виступають: перша ознака – це виснаження (постійне відчуття фізичної та емоційної втоми, навіть після відпочинку); друга ознака – це відчуженість (втрата ентузіазму, енергії та інтересу до навчальної діяльності); третя ознака – це зниження самооцінки (відчуття невпевненості у власних здібностях та досягненнях, зниження віри в себе та свої можливості)[6].

 Наслідки вигорання можуть мати місце як у психосоматичних порушеннях, так і в психологічних змінах особистості. Вигорання, яке виникає внаслідок стресу, незбалансованістю між вимогами навчання та відпочинку, а також надмірної втоми, призводить до різних фізичних проявів, сприяючи появі мігрені та нападів головного болю; зниженню імунітету, що робить студентів більш вразливими до інфекційних захворювань; втрати енергії, депресії та зниження мотивації, що впливає на загальний фізичний та психічний стан студента; розвитку серцево-судинних захворювань, таких як артеріальна гіпертензія та ін. У плані вияву у психологічних змінах особистості, то молоді особи, які стикаються з вигоранням, часто відчувають емоційне виснаження, втрату ентузіазму та зацікавленості у навчанні. Під впливом стресу та втоми особистість може стати менш емпатійною, менш схильною до співчуття та розуміння проблем інших людей. Вигорання може призвести до збільшеної роздратованості та негативного ставлення до оточуючих, до зниження самооцінки та відчуття втрати контролю над ситуацією та власним життям, що може призвести до почуття безпорадності та розчарування [4].

 Крім того, організаційні проблеми є однією з передумов синдрому емоційного вигорання у студентської молоді:

* завантаженість студентів великою кількістю лекцій, практичних та лабораторних занять, курсових та контрольних робіт може сприяти виникненню стресу та втоми;
* недоліки в організації навчального процесу, наприклад, нестабільний розклад, недостатня кількість вільного часу для відпочинку та розваг, а також невідповідність обсягу навчального матеріалу до доступного часу для його вивчення, можуть призводити до перевантаження та втоми;
* відсутність підтримки з боку викладачів або недостатня доступність консультування та підтримки можуть збільшити відчуття самотності та важкості перенесення стресу;
* конкуренція за отримання високих оцінок, здобуття стипендій або місць у престижних програмах також може призводити до підвищення стресу та емоційного напруження;
* неправильні уявлення про очікування стосовно успіху, забезпечення заробітку після закінчення навчання або стосунків з однокурсниками та викладачами можуть призвести до розчарування та стресу.

 Як бачимо, організаційні проблеми створюють небезпечне середовище для студентів, яке сприяє розвитку синдрому емоційного вигорання [7].

 Хоча організаційні проблеми вважаються основними передумовами емоційного вигорання у майбутніх фахівців, проте важливішими вважаються особистісні характеристики. Розглянемо їх більш розлого, так як деякі з них, виступають ключовими чинниками, зокрема: низька самооцінка, високий нейротизм, тривожні та депресивні розлади, залежність від психоактивних речовин, схильність до суїциду.

 Студенти з низькою самооцінкою можуть бути більш схильними до переживання стресу та викликів, оскільки вони можуть відчувати себе менш компетентними та впевненими в собі. Молоді особи з високим рівнем нейротизму схильні до переживання емоційного стресу, тривоги та депресії, що може підвищити ризик розвитку емоційного вигорання. Студенти, які мають діагноз тривожного або депресивного розладу, можуть бути більш уразливими перед стресом та втомою, оскільки ці стану можуть підсилювати емоційне виснаження. Молоді особи, які вживають психоактивні речовини, такі як алкоголь або наркотики, для зняття стресу або впорядкування емоцій, можуть мати підвищений ризик емоційного вигорання. Студенти, які мають схильність до суїцидальних думок або поведінки, можуть переживати значні психологічні та емоційні труднощі, які можуть бути спричинені стресом та втомою. Узагальнюючи все означене, хочемо підкреслити, що особистісні чинники можуть поглиблювати емоційне вигорання у студентів та створювати значні труднощі у їхньому навчанні та загальному благополуччі [28].

 Основними причинами, через які, у майбутніх фахівців лікарської справи може розвинутись емоційне вигорання, є невідповідність між особистістю, вимогами до особистості та реальною компетентністю особистості. Останні призводять до виникнення безнадійності, втрати впевненості у професійній компетентності та результативності у навчальній діяльності, відчуженості тощо. А тому, саме ці чинники вважаються найбільш небезпечними наслідками емоційного вигорання [22].

**Висновок до розділу 1**

 Теоретичний аналіз підходів показав, що існує цілий спектр теоретичних уявлень про проблему емоційного вигорання. Нами були розглянуті різні моделі, які дають підставу розглядати емоційне вигорання як процес, який складається з декількох фаз або етапів.

 Було визначено, що на розвиток вигорання впливають індивідуальні характеристики особистості та соціальний контекст, а симптоми вигорання проявляються у емоційній, фізичній та поведінковій сфері особистості. Індивідуальні характеристики, такі як темперамент, тип особистості, рівень емоційної стійкості та особисті цінності, суттєво впливають на розвиток емоційного вигорання. Наприклад, люди з високим рівнем емпатії або перфекціонізму можуть бути більш вразливими до вигорання. Соціальний контекст також відіграє важливу роль. Високі вимоги, тиск з боку керівництва або викладачів, недостатня підтримка з боку колег або сім'ї, а також негативний робочий чи навчальний клімат можуть сприяти швидкому розвитку вигорання.

 Симптоми емоційного вигорання: емоційні симптоми (хронічна втома і виснаження, відчуття безнадійності та розпачу, зниження мотивації та ентузіазму, втрата задоволення від роботи або навчання); фізичні симптоми (часті головні болі та м'язові болі, порушення сну, зниження імунітету, часті хвороби, підвищена втомлюваність); поведінкові симптоми (зниження продуктивності та ефективності, відсутність ініціативи, збільшення кількості помилок, погіршення відносин з колегами або одногрупниками).

 Отже, емоційне вигорання – це складний процес, що включає декілька фаз і залежить від багатьох факторів. Важливо розуміти цей феномен для своєчасного виявлення симптомів та запобігання його розвитку. Вплив індивідуальних характеристик та соціального контексту є ключовими аспектами в аналізі та розумінні причин і наслідків емоційного вигорання.

 Освітній процес у виші є основною рушійною силою, що зумовлює необхідність напружених зусиль з боку його учасників. Підготовка майбутніх лікарів є вельми вимогливим та складним процесом, що включає підготовку не лише з медичних, але й з психологічних аспектів. На думку науковців процес навчання студентів у вищій медичній школі супроводжується високою психологічною токсичністю. Причини даного явища полягають у наступному: великий навчальний навантаження, вимогливість навчального процесу, конкуренція, емоційне перевантаження, недостатній психологічний супровід, бо, на жаль, не всі вищі медичні школи надають достатню психологічну підтримку студентам. Все це викликає емоційне виснаження та деперсоналізацію (дегуманізацію і байдужість щодо пацієнта), зниження сприйняття особистої успішності. Тому не дивина, що у числі наукових оглядів та емпіричних джерел демонструються тенденції розвитку деструктивних чинників, що впливають на виникнення академічного вигорання у студентів медичних вузів.

 Емоційне вигорання студентів може бути наслідком впливу як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Ці чинники створюють комплексний та багатоаспектний характер цього явища. Зокрема, внутрішні чинники емоційного вигорання: особистісні риси (високий рівень перфекціонізму, що призводить до постійного стресу через неможливість досягнення ідеальних результатів, низька стресостійкість та нездатність до адаптації в умовах високих вимог); переконання та цінності (нереалістичні очікування щодо навчання та майбутньої професійної діяльності, відсутність внутрішньої мотивації та ціннісного бачення своєї професійної діяльності); саморегуляція (недостатні навички тайм-менеджменту та організації власної діяльності, нездатність до ефективного управління емоціями та стресом); здоров'я (фізичне та психічне) (хронічна втома та виснаження, наявність психічних проблем, таких як депресія або тривожні розлади). Зовнішні чинники емоційного вигорання: навчальне навантаження (велика кількість інформації та висока інтенсивність навчального процесу, постійний тиск через необхідність відповідати високим академічним стандартам); соціальні взаємини (відсутність підтримки з боку одногрупників та викладачів, конфлікти та напружені взаємини у навчальному середовищі); фінансові проблеми (недостатність фінансових ресурсів для забезпечення основних потреб, необхідність поєднання навчання з роботою для забезпечення фінансової стабільності); вимоги сім'ї (тиск з боку батьків щодо високих результатів у навчанні, відсутність розуміння та підтримки з боку родини у періоди навчальних труднощів).

 Критеріями прояву синдрому емоційного вигорання визначено наявність стрес факторів (напруження, резистентність та виснаження), які впливають на психоемоційний стан та здоров'я студентів. Напруження може призвести до психічного та емоційного напруження, а також фізичних проявів, таких як головний біль, безсоння та м'язова напруга. Резистентність проявляється у відчутті відчуженості, безнадійності та невпевненості у власних можливостях. Виснаження впливає на загальний фізичний стан, проявляючись у відчутті виснаження, зниженні енергії та мотивації. Ці фактори можуть призвести до розвитку емоційного вигорання та загрози здоров'ю студентів.

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ-МЕДИКІВ**

**2.1** Організація і методи дослідження

 Організація емпіричного дослідження особливостей прояву емоційного вигорання у студентів-медиків розгорталася на основі наступних ключових аспектів:

1. Формулювання дослідницької проблеми, що передбачало визначення конкретних аспектів емоційного вигорання, які досліджуються, а також встановлення цілей та завдань дослідження.

2. Підготовка та вибір діагностичних інструментів для збору даних, а саме розробки анкети, опитувальників для оцінки рівня емоційного вигорання серед студентів-медиків.

3. Визначення вибірки, відповідно репрезентативної вибірки зі студентського середовища майбутніх медиків для дослідження, яка може забезпечити достовірність результатів.

4. Збір даних в результаті проведення дослідження, послуговуючись психодіагностичним інструментарієм для отримання інформації про рівень емоційного вигорання студентів-медиків.

5. Аналіз та обробка даних, що передбачало оцінку, аналіз отриманих даних та інтерпретацію результатів з метою визначення та зрозуміння особливостей прояву емоційного вигорання у студентів-медиків.

6. Розробка практичних рекомендації щодо профілактики синдрому емоційного вигорання у майбутніх медиків.

Таким чином, **з** метою вивчення особливостейпрояву емоційного вигорання у студентської молоді було проведено емпіричне дослідження, у якому вибірку склали 24 студенти ІФНМУ, віком 20-24 років.

 Об'єкт дослідження: емоційне вигорання у студентів.

 Предмет дослідження: особливості прояву емоційного вигорання у студентської аудиторії.

 Гіпотеза дослідження полягала в тому, що емоційне вигорання є поширеною проблемою серед студентів і має свої характерні особливості прояву, які можуть бути виявлені та досліджені через аналіз симптомів та ознак цього стану.

 На основі здійсненого аналізу психодіагностичних методик, ми обрали ті, які, на нашу думку, найбільше відповідають меті нашого емпіричного дослідження. Крім того, нами була розроблена анкета, яка містила запитання про відчуття втоми, мотивацію до навчання, наявність фізичних та емоційних симптомів емоційного вигорання (ДОДАТОК А).

 Для визначення наявності емоційного вигорання у наших респондентів було обрано опитувальник «Діагностика рівня емоційного вигорання» (автор В. Бойко), який дозволяє дослідити наявність стрес факторів, що впливають на навчальну успішність особистості та її подальшу професійну діяльність. Виявлення рівня емоційного вигорання здійснюється за допомогою трьох основних фаз та домінуючих симптомів. Перша фаза – напруження, до якої входять такі симптоми як: переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, «загнаність у кут» та тривога і депресія. Другою фазою є резистентність, симптоми якої проявляються в неадекватно вибірковому емоційному реагуванні, емоційно-моральній дезорієнтації, розширені сфери економії емоцій та редукції власних досягнень. Останньою фазою є виснаження, яка полягає в виявленні таких симптомів як: емоційний дефіцит, емоційне відчуження, особистісне відчуження, психосоматичні та психовегетативні порушення (ДОДАТОК Б).

 Діагностика рівня тривожності відбувалась за допомогою шкали прояву тривожності Дж. Тейлора. Тривожність, як індивідуальна особливість особистості, відіграє дуже важливу роль у реакції людини на різні життєві ситуації та може негативно впливає на її діяльність. Високі показники тривожності можуть бути причиною прояву симптому емоційного вигорання або прискорити його розвиток. Респонденти з дуже високими показниками рівня тривожності мають досить серйозні труднощі в міжособистісному спілкуванні, в навчальній діяльності та пов’язаними з ними агресивними реакціями. Рівень дискомфорту та занепокоєння знаходиться на високих рівнях та може вказувати на наявність психічних порушень. Для осіб з високим рівнем тривожності характерним є: низька самооцінка, емоційність, страх прояву своїх почуттів та думок, що може стати причиною зниження продуктивності під час стресових ситуацій. Середній показник з тенденцією до високого рівня вказує на схильність до відчуття занепокоєння та тривоги без видимих причин на це. При цьому такі особистості є досить комунікабельними, мають адекватну самооцінку та спокійний емоційний стан. Середній показник з тенденцією до низького рівня вказує на незалежність поглядів, вміння відстоювати свою думку, високу самооцінку, спокійне ставлення до критики. Особи з низьким рівнем тривожності є схильними до безвідповідальності та ліні. Відчуття страху та напруги, в більшості випадків, характерно для них тоді, коли загрозлива або небезпечна ситуація вже відбулась (ДОДАТОК В).

 Для визначення психічного та емоційного станів, в якому перебувають наші респонденти було використано тест «Опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій)», за допомогою якого визначався психоемоційний стан наших досліджуваних, їх здатність адекватно приймати рішення та виконувати певну діяльність. Результати даної методики дозволяють побачити причини виникнення підвищеної тривожності, визначити рівень напруження, стресу, та запобігти розвитку синдрому емоційного вигорання при наявності низьких показників. Опитувальник представлений у вигляді таблиці та налічує у собі 30 пар протилежних між собою характеристик розділених між собою рейтинговою шкалою, яка вказує на рівень прояву характерного психоемоційного стану. Результати з високими балами вказують на сприятливе самопочуття досліджуваних. Низькі показники даної методики вказують на виявленні проблеми, які можуть стати причиною звернення за профілактичною допомогою. Слід зазначити, що зокрема всі показники є рівними, але при наявності втоми співвідношення між ними може змінитись через зниження самопочуття та активності в порівнянні з настроєм (ДОДАТОК Д).

 Окреслені завдання спрямовані на збір об'єктивної інформації про особливості прояву емоційного вигорання серед студентів-медиків, яка буде підставою для подальшого аналізу та формулювання висновків.

 Реалізація емпіричного фрагменту нашого здійснювалась за допомогою зазначених вище методик у заданій послідовності (див. підрозділ 2.2). Тестування проходило в он-лайн режимі. Усім респондентам було надіслано ряд методик у форматі гугл-форм. Перед проведенням певної методики досліджуваним давалася окрема інструкція до кожного тесту.

 **2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

 Отримані результати анкети «Емоційне вигорання у студентів» дали нам загальне уявлення про стан емоційного вигорання серед студентської аудиторії. Нагадаємо, що розроблена анкета містила запитання про відчуття втоми, мотивацію до навчання, наявність фізичних та емоційних симптомів емоційного вигорання.

 Розглянемо їх у графічних зображеннях.

 На Рис. 2.2.1 на основі секторної діаграми продемонстровані результати про відчуття втоми у наших респондентів.

Рис. 2.2.1 Показники (%) відчуття втоми (усієї вибірки n=24)

 Інтерпретація результатів щодо відчуття втоми респондентів:

* постійно (12,5%) - це невеликий відсоток респондентів, які постійно відчувають втому, що свідчити про наявність серйозних проблем або навантаження, що впливають на їхнє фізичне та психологічне самопочуття;
* часто (31%) - досить значна частина респондентів відчуває втому часто як наслідок інтенсивної навчальної діяльності, а також недостатнього відпочинку чи стресових ситуацій;
* іноді (37,5%) - більшість респондентів відчувають втому іноді, що може бути нормальним для багатьох людей, особливо за наявності періодичних перевантажень чи стресових ситуацій;
* рідко (12,5%) - це невелика частка респондентів, які рідко відчувають втому, що свідчити про їхню високу стійкість до стресу та ефективність стратегій саморегуляції;
* ніколи (6,5%) - дуже мала частина респондентів стверджує, що ніколи не відчуває втоми. Це рідкісне явище, пов'язане зі специфікою їхньої особистості або стилю життя.

 На Рис. 2.2.2 на основі секторної діаграми продемонстровані результати за шкалою мотивації до навчання.

Рис. 2.2.2 Результати за шкалою мотивації до навчання (%) вибірки досліджуваних n=24

 Інтерпретація результатів за шкалою мотивації до навчання:

* дуже висока (25%) - це означає, що 6 учасників дослідження мають дуже високий рівень мотивації до навчання, що свідчить про їхню велику зацікавленість та бажання досягти успіху в навчальному процесі;
* висока (37,5 %): 9 учасників дослідження мають високий рівень мотивації до навчання як позитивний показник, що свідчить про значний інтерес до отримання знань і досягнення навчальних цілей;
* середня (18,5%): 5 учасників дослідження мають середній рівень мотивації. Це може означати, що вони мають певний інтерес до навчання, але можливо не такий великий, як у перших двох груп;
* низька (12,5%): 3 учасників дослідження мають низький рівень мотивації до навчання, що свідчить про відсутність зацікавленості або бажання вчитися, або можливо про наявність певних проблем, які впливають на їхню мотивацію;
* дуже низька (6,5%): 1 учасник дослідження має дуже низький рівень мотивації. Це може бути серйозною проблемою, оскільки низький рівень мотивації може впливати на успішність навчання та досягнення навчальних цілей.

 Рис. 2.2.3 і 2.2.4 на основі стовпчастих діаграм проілюстровані результати дослідження симптомів емоційного вигорання.

Рис. 2.2.3 Результати дослідження симптомів емоційного вигорання: фізичні симптоми (%)

 Інтерпретація результатів щодо фізичних симптомів:

* головний біль (25%): чверть респондентів відчуває головний біль, що може бути наслідком стресу та напруги в повсякденному житті:
* безсоння (44%): досить значна частина респондентів стикається з безсонням, що свідчить про порушення сну, можливо, через психологічні проблеми або стресові ситуації;
* м'язова напруга (37,5%): третина респондентів відчуває м'язову напругу, що може бути наслідком тривожності та стресу, а також довготривалого напруження м'язів.

Рис. 2.2.4 Результати дослідження симптомів емоційного вигорання: емоційні симптоми (%)

Інтерпретація результатів щодо емоційних симптомів:

* тривога (44%): майже половина респондентів відчуває тривогу, що є серйозним емоційним симптомом емоційного вигорання, вказуючи на поширеність стресових ситуацій та тривожних переживань;
* роздратованість (37,5%): третина респондентів відчуває роздратованість, що може бути наслідком емоційного напруження та нездатності ефективно впоратися зі стресом;
* відчуття безнадійності (25%): шість наших респондентів відчувають відчуття безнадійності, що свідчить про низький рівень психологічного комфорту та можливі проблеми з мотивацією і самопочуттям.

 Узагальнюючи отримані результати, було виявлено, що більшість студентів відчувають втому час від часу, але дуже висока мотивація до навчання є менш поширеною. Крім того, є певний відсоток студентів, які виявили симптоми емоційного вигорання, що свідчить про потребу в управлінні стресом та підтримці студентського здоров'я та благополуччя.

 Розглянемо результати отримані за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» (автора В. Бойка). Перш за все, звернемо увагу на результати, що відображають вираженість різних симптомів емоційного вигорання в цілому у нашій вибірці досліджуваних студентів. Дані результати в узагальненому вигляді представлені у таблиці 2.2.1

Таблиця 2.2.1

Розподіл досліджуваних вибірки (n=20) за вираженістю симптомів СЕВ згідно методики В. Бойко «Діагностика рівня емоційного вигорання»

| Симптоми СЕВ | Симптом у процесі формування | Сформований симптом |
| --- | --- | --- |
| Кількість осіб | % | Кількість осіб | % |
| Переживання психотрав-муючих обставин | 6 | 25 | 9 | 37,5 |
| Назадоволеність собою | 5 | 18,5 | 3 | 12,5 |
| «Загнаність у кут» | 3 | 12,5 | 8 | 31,5 |
| Тривога і депресія | 6 | 25 | 8 | 31,5 |
| Неадеквано-вибіркове емоційне реагування | 5 | 18,5 | 14 | 56 |
| Емоційно-моральна дезорієнтація | 9 | 37,5 | 5 | 18,5 |
| Розширення сфери еко-номії емоцій | 5 | 18,5 | 6 | 25 |
| Редукція професійних обов’язків | 10 | 44 | 9 | 37,5 |
| Емоційний дефіцит | 9 | 37,5 | 6 | 25 |
| Емоційна відчуженість | 9 | 37,5 | 3 | 12,5 |
| Особистісна відчуженість | 6 | 25 | 3 | 12,5 |
| Психосоматичні і психо-вегетативні порушення | 5 | 18,5 | 3 | 12,5 |

 На основі результатів, зображених у таблиці 2.2.1 про вираженість симптомів СЕВ у наших респондентів можна зробити такі висновки. Домінування симптому «неадекватно-вибіркового емоційного реагування» серед усього спектру «симптомів, що сформувалися» може вказувати на порушення емоційного реагування. Це означає, що особа може реагувати на події або ситуації надмірно або неадекватно відносно їхнього значення або важливості. Наприклад, вона може перебувати в стані постійної роздратованості або надмірно реагувати на незначні подразники. Такі реакції можуть бути спричинені накопиченим стресом і емоційною напругою, які є характерними для емоційного вигорання. Отож, за виявленими результатами більша половина наших досліджуваних (56%) не відчувають різниці між стриманим проявом емоцій у ситуаціях, які цього передбачають, і неадекватним обмеженням емоційної віддачі, обумовленої вибірковим реагуванням на різні обставини. Здебільшого емоційна насиченість соціальних контактів таких студентів залежить від настрою, і найчастіше ця насиченість дуже мала. Внаслідок чого співрозмовник відчуває байдужість, черствість партнера, що характеризується вищезгаданим симптомом. А оскільки таке ставлення найчастіше інтерпретується оточуючими як неповага до їх особистості, то негативні прояви симптому «неадекватно-вибіркове емоційне реагування» переходять у площину моральності.

 У категорію «симптомів, що сформувалися» увійшли такі симптоми як «переживання психотравмуючих обставин» і «редукція професійних обов'язків». Особа, яка демонструє ці симптоми, може переживати психологічний дискомфорт або стрес, пов'язаний з професійним середовищем, а у нашому випадку, ще й з навчальною діяльністю та середовищем вишу. Переживання психотравмуючих обставин може включати у себе накопичений стрес від надмірної вимогливості у діяльності, конфліктів у відповідному середовищі, або інших факторів, що викликають емоційне напруження. Редукція професійних обов'язків може виникнути через втрату інтересу до діяльності або відчуття безсилля або безпорадності у виконанні завдань. Обидва ці симптоми свідчать про потенційну потребу в психологічній підтримці.

 Зважаючи на сказане, за результатами нашого дослідження більше третини респондентів (37,5%) усвідомлюють дію на них психотравмуючих факторів, які важко усунути. Суб'єктивне відчуття нерозв'язності ситуації, тиску обставин, що склалися, призводить до розвитку у респондентів та інших симптомів емоційного вигорання. Інакше кажучи, університетські будні починають розглядатися ними як джерело негативних переживань.

 У свою чергу, отримані результати за симптомом СЕВ «редукція професійних обов'язків» свідчать про спроби наших респондентів полегшити чи скоротити процес виконання діяльності, яка вимагає емоційних витрат. Тобто, студенти виробляють собі так звану «програму-мінімум» щодо своєї навчальної активності.

 Попередньо ми уже зазначали, що частина респондентів яскраво відчувають симптом «переживання психотравмуючих обставин». Наступний симптом «загнаність у кут» є його логічним продовженням. Він спостерігається у третини наших досліджуваних (31,5%). Вираженість даного симптому вказує на те, що особа, яка відчуває загнаність у кут, може відчувати себе в обмеженому або безвихідному стані, де відсутність шляхів виходу або можливостей здатні спричиняти відчуття безнадійності та втрати контролю. Цей симптом може виникати в результаті надмірного стресу або перевантаження, коли особа відчуває, що не може впоратися зі своїми обов'язками або знайти шлях виходу з складної ситуації. Такі відчуття можуть супроводжуватися втратою ентузіазму, енергії та мотивації до подальшої діяльності. У нашому випадку студенти приходять до висновку, що вони не можуть протистояти тиску ситуації, навіть якщо активізують усі свої психічні ресурси. У результаті, настає стан інтелектуального та емоційного ступору. Ефективність навчальної діяльності починає знижуватись. Навіть виконання завдання, яке не передбачає великих енергетичних та тимчасових витрат, тягне за собою появу такого феномена як прокрастинація.

 Особа, яка демонструє симптом «тривоги і депресії» у рамках синдрому емоційного вигорання (СЕВ), може відчувати поєднання тривоги та смутку у своєму емоційному стані. Тривога може бути пов'язана зі страхом або невизначеністю щодо майбутнього, а депресія може виявлятися у втраті інтересу до діяльності, відчуття безнадійності та втрати енергії. Ці симптоми можуть впливати на функціонування особи як у діяльності, так і в особистому житті, і можуть вимагати професійної допомоги або підтримки.

 У нашому випадку, «сформований» симптом СЕВ «тривога і депресія» демонструють результати у 31,5% наших досліджуваних студентів-медиків. Даний факт логічно випливає з описаного попереднього симптому «загнаність у кут», що свідчить про те, що досліджувані студенти переживають тривогу, занепокоєння, відчуваючи деякі розчарування у собі. Цей симптом є крайньою точкою у формуванні першої фази емоційного вигорання, що називається «напруження».

 Особа, яка демонструє симптом «емоційного дефіциту» у рамках синдрому емоційного вигорання (СЕВ), може відчувати втомленість у плані емоційного відгуку або зниженням здатності виражати свої емоції. Це може виявлятися у відчутті відстороненості від інших людей або втраті емоційного контакту з навколишнім середовищем, проявляючи емоційну відсутність або втрату інтересу до спілкування з іншими. Цей симптом може впливати на якість взаємодії з оточуючими та на загальний рівень емоційного самопочуття. За результатами нашого дослідження даний симптом сформований у 25% наших респондентів, що вказує на те, що у студентів починає з'являтися відчуття нездатності співчувати співрозмовнику, увійти у його становища. Причому розвиток даного симптому не залишається не поміченим для студентів, що спричиняє негативні переживання, хвилювання та занепокоєння щодо зміни у власному стані. Разом з тим з'являється дратівливість, уразливість, різкість, грубість.

 Особа, яка демонструє симптом «емоційної відчуженості» у рамках синдрому емоційного вигорання (СЕВ), відчуває відчуженість щодо себе, інших людей та свого оточення. Відсутність емоційного зв'язку з іншими людьми, має місце навіть у тих випадках, коли вони перебувають поруч. Це може виявлятися у відчутті відстороненості, підозрілості або неприйнятності щодо інших, втраті інтересу до соціальних взаємодій. За результатами нашого дослідження даний симптом сформований у 12,5% наших респондентів, що вказує на те, що студенти прагнуть повністю виключити емоції зі сфери навчальної діяльності. Відбувається особистісна деформація, порушуються процеси міжособистісного спілкування. Причому, у деяких випадках, студенти можуть відкрито демонструвати свою байдужість до співрозмовника.

 При переході даного симптому у категорію «сформованих» можна припустити появу емоційної холодності у респондентів, у тому числі, й у сфері інтимно-особистісних відносин із найближчими людьми. Подібна ситуація виявлена ​​і щодо «сформованого» симптому СЕВ «емоційно-моральна дезорієнтація». За результатами нашого дослідження даний симптом сформований у 18,5% наших респондентів. Дане явище логічно пов'язане з тим, що серед «симптомів, що сформувалися», у вибірці переважає неадекватне емоційне реагування. Студенти не тільки усвідомлюють, що не виявляють належного емоційного ставлення до свого співрозмовника, а й починають шукати цього виправдання, шукаючи причини в оточенні. Це призводить до порушення соціальних контактів не тільки усередині студентського середовища. Пояснення щодо своєї поведінки студенти знаходять у надмірній вимогливості викладачів, їх нав'язливості.

 У процесі дослідження ми отримали результати респондентів, що відображають сформованість фаз емоційного вигорання. Розглянемо їх.

1. Фаза напруження.

Рис. 2.2.5 Розподілі респондентів за рівнем сформованості фази напруження (%)

Інтерпретація результатів щодо фази напруженості емоційного вигорання.

* Фаза напруженості *сформована у 25% респондентів*. Сформована фаза напруженості вказує на:
* переживання травмуючих стресових подій, тобто студент може відчувати негативні наслідки стресових ситуацій, таких як навчальні або особисті труднощі, і це може впливати на емоційне стан;
* почуття незадоволеності з життям або навчанням, що може призвести до втрати мотивації та сенсу;
* появі почуття безвиході, тобто студент може відчувати, що не має можливостей впливати на свою ситуацію або змінювати її на краще;
* можливий розвиток депресивних симптомів, таких як постійний сум, втрата інтересу до звичних речей, порушення сну та інші;
* відчуття стану тривоги або напруги, що проявляється у постійному переживанні неспокою чи нервозності.
* Фаза напруженості *в процесі формування у 31,5% студентів*, що свідчить про несприятливий психоемоційний стан більшості респондентів, означуючись наступними симптоми: існує збільшена схильність до стресу і тривоги внаслідок невизначеності або негативних подій; труднощами зі засипанням або підтримкою належної якості сну; посилення емоційної реактивності, а саме реакції на стресові ситуації інтенсивніші, проявляючись у вибухах гніву, роздратуванні або паніці; загальною втрата енергії та збільшенням тривожності, що виявляється у нездатності зосередитися.
* Фаза напруженості *не сформована у 43,5% студентів*. Несформована фаза напруженості вказує на те, що особа ще не проходить через інтенсивний стрес або не пережила травматичних подій, які спричиняли б психологічний дискомфорт або тривогу. У цій фазі може відсутній явний вплив стресу на психологічний стан, і студент може відчувати себе відносно комфортно і здорово, без суттєвих відчуттів невизначеності, тривоги чи напруженості.
1. Фаза резистентності.

Рис. 2.2.6 Розподілі респондентів за рівнем сформованості фази резистентності (%)

 Інтерпретація результатів щодо фази резистентності емоційного вигорання.

* Фаза резистентності *сформована у 31,5% респондентів*.

Сформована фаза резистентності означає, що особа зазнала стресу або травмуючих подій, але успішно подолала їх і розвинула психологічну стійкість. У цій фазі людина може виявляти ефективні стратегії управління стресом, володіти позитивним мисленням, мати відносно стабільний емоційний стан, незважаючи на стресові обставини.

* Фаза резистентності *у процесі формування у 43,5% респондентів*.

У процесі формування фаза резистентності вказує на те, що особа активно працює над подоланням стресу або травматичних подій і поступово розвиває психологічну стійкість. Це може включати в себе роботу з психологом, використання стратегій саморегуляції, підтримку від близьких людей та зосередження на здоровому способі життя. В цій фазі особа активно навчається впоратися зі стресом і підвищує свою здатність до адаптації до негативних життєвих обставин.

* Фаза резистентності *не сформована у 25% респондентів.*

Несформована фаза резистентності вказує на те, що особа ще не розвинула достатніх стратегій або ресурсів для ефективного подолання стресу або травматичних подій. В цьому випадку особа відчуває власне безсилля, не має чіткого розуміння того, як впоратися зі стресом, або не має підтримки та ресурсів, необхідних для подолання складнощів. Наявність несформованої фази резистентності може вказувати на потребу у підтримці, консультуванні або навчанні стратегіям копінгу для ефективного управління стресом.

1. Фаза виснаження.

Рис. 2.2.7 Розподілі респондентів за рівнем сформованості фази виснаження (%)

 Інтерпретація результатів щодо фази виснаження емоційного вигорання.

* Фаза виснаження *сформована у 12,5% респондентів*.

Сформована фаза виснаження вказує на те, що особа пережила тривалий період стресу або травматичних подій, що призвело до вичерпання її ресурсів і здатності подолати цей стрес. У цій фазі людина може відчувати сильну втому, втрату енергії та інтересу до різних аспектів життя. Психологічно вона може відчувати безнадійність, втрату сенсу і задоволення від життя, а також емоційне вигорання. Наявність сформованої фази виснаження може вимагати серйозної психологічної підтримки, відновлювальних стратегій та реконструкції ресурсів для повернення до нормального функціонування.

* Фаза виснаження *у процесі формування у 43,5% респондентів*.

У процесі формування фаза виснаження вказує на поступове вичерпання ресурсів та збільшення стресового навантаження на організм. У цій фазі можуть спостерігатися періодичні прояви втоми, погіршення фізичного та психічного стану, зменшення мотивації та ефективності у виконанні завдань. Людина може відчувати підвищену тривожність, роздратованість та невпевненість у собі. У цей період важливо вживати заходи для зменшення стресу, підтримки психічного здоров'я та відновлення емоційного балансу.

* *Несформована фаза виснаження у 44% респондентів.*

Несформована фаза виснаження вказує на відсутність чітких ознак виснаження або психоемоційного виснаження у даній групі. У цій фазі може відсутній явний вплив стресових чинників на організм або психічний стан людини.

 Як бачимо, фази емоційного вигорання сформовані у вибірці наших респондентів не однаково. Послуговуючись отриманими даними, можна відзначити домінування фази «Резистенції» як на стадії формування, що було виявлено у 10-ти респондентів (43,5%), так і вже як сформована фаза – у 8-ми досліджуваних (31,5%). Фаза «Виснаження» на стадії формування виявлено у 10-ти осіб (43,5%), і вже як сформовану фазу виявлено у 3-х респондентів (12,5%). Фаза «Напруженості» сформована у 6-ти досліджуваних (25%) і знаходиться у процесі формування у 8-ми респондентів (31,5%).

 Варто зазначити, що виявлені та описані нами раніше домінуючі симптоми («неадекватне емоційне реагування», «редукція професійних обов'язків», «емоційно-моральна дезорієнтація») входять до фази «Резистенції». Виділення цієї фази як самостійної досить умовне. Цей факт зумовлюється тим, що протидія наростаючому стресу з'являється з самого початку виникнення тривожної напруги. Це природний процес, суть якого полягає в тому, що наші респонденти, студенти-медики на несвідомому чи свідомому рівні намагаються забезпечити психологічний комфорт, зменшити негативний вплив зовнішніх умов різними шляхами, застосовуючи різні методи. Однак обрані ними шляхи, зокрема методи забезпечення психологічного комфорту, не приносять бажаних результатів. Підтвердженням цього і виступає виявлене у дослідженні домінування фази «Виснаження». Фаза «Напруженість» також має місце у розвитку емоційного вигорання досліджуваної нами студентської молоді. Вона сформована у 25% досліджуваних молодих осіб та перебуває у процесі формування практично у третини з усієї вибірки (n=24). Цей факт вказує на те, що частина наших респондентів перебуває у ситуації сильного психологічного дискомфорту.

 Зафіксоване нами у ході дослідження зниження енергетичної потужності емоцій досліджуваних, їх безініціативність, швидка стомлюваність, прагнення зменшити необхідний обсяг виконання завдання, дозволяє говорити про наявність вираженого опору студентів наростаючому стресу. Вони прагнуть психологічного комфорту і намагаються знизити тиск зовнішніх обставин. Таким чином, можна зробити висновок про високий рівень загрози психологічному здоров'ю студентів.

 Інтерпретація результатів щодо емоційного вигорання:

* емоційне вигорання *не сформоване* у 37,5% респондентів - це означає, що понад третина респондентів не відчуває виражених симптомів емоційного вигорання на даний момент;
* у 44% перебуває *на стадії формування* - це вказує на те, що більше половини респондентів поступово починають відчувати певні симптоми емоційного вигорання, але ще не досягли його повного розвитку;
* у 18,5% респондентів *уже сформувалося* – даний факт свідчить про те, що менш частина респондентів вже відчуває виражені симптоми емоційного вигорання і може потребувати додаткової психологічної підтримки та інтервенції.

Рис. 2.2.8 Розподілі респондентів за рівнем вираженості емоційного вигорання (%)

 Отримані дані вказують на те, що переважна більшість студентів відчуває втому, розчарування, нудьгу, не може зосередитись на навчальному матеріалі, а сам процес навчання викликає роздратованість. Характерним для них виступає емоційне відображення невдоволення та внутрішній дискомфорт, злість та агресія у відносинах з людьми, з якими необхідно спілкуватися протягом усього дня. Щоб уникнути агресії, студенти можуть ізолюватися від оточуючих, замикатися в собі та виконувати мінімум роботи та не проявляти активності, для того, щоб менше контактувати з оточуючими людьми. Для того, щоб не допустити зростання рівня синдрому емоційного вигорання, студентам необхідно чітко планувати свій день, правильно оцінювати свої сили і дбати про своє здоров'я.

 Постійний стрес, перевантаження, і нездатність ефективно впоратися з різними викликами можуть призвести до появи тривожності. У свою чергу, тривожність може спричинити відчуття виснаження, втому та погіршення емоційного стану, що виявляється у формі емоційного вигорання. Таким чином, емоційне вигорання і тривожність часто взаємопов'язані, підкріплюючи одне одного.

 Тому, наступний етап нашого дослідження присвячений аналізу результатів рівня тривожності. Розглянемо результати за методикою Дж. Тейлора з метою визначення рівня тривожності у вибірці наших респондентів (n=24).

Таблиця 2.2.2

Розподіл респондентів за показниками рівня тривожності

за методикою Дж. Тейлора

| Рівні тривожності |
| --- |
| Високий рівень | Середній рівень | Низький рівень |
| Кількість осіб | % | Кількість осіб | % | Кількість осіб | % |
| 10 | 43,5 | 8 | 31,5 | 6 | 25 |

 Виявлений у наших респондентів високий рівень тривожності (43,5%) означає, що вони досить часто переживають тривогу. Це може впливати на їх емоційний стан, психічне благополуччя та здатність до різних видів діяльності та виявлятися у занепокоєності, напрузі, нездатності концентруватися та інших психічних проявах тривоги.

 У свою чергу, середній рівень тривожності, що виявлений у 31,5% наших досліджуваних вказує на періодичне відчувати тривоги. Але це не є постійним станом і не суттєво заважає їхньому повсякденному функціонуванню. В такому випадку тривога може виникати у відповідь на конкретні ситуації або події.

 Низький показник рівня тривожності (25% респондентів) означає, що вони рідко відчувають тривогу, здатні ефективно контролювати свої емоції в стресових ситуаціях. Це може свідчити про високий рівень емоційної стабільності та здатність до адаптації до різних життєвих обставин наших досліджуваних.

Аналіз функціонального стану наших респондентів, студентів-медиків, ми здійснювали на основі отриманих показників, послуговуючись опитувальником САН. Графічне зображення показників рівнів за шкалами: самопочуття, активність та настрій у % співвідношенні подано на рисунку 2.2.9

Рис. 2.2.9 Показники рівня самопочуття, активності та настрою у вибірці досліджуваних студентів-медиків (n=24)

 Залежно від рівня показників за шкалою самопочуття, можна виділити такі характерні особливості: високий рівень самопочуття (позитивне ставлення до себе та свого життя, відчуття задоволення від життя та власних досягнень, здатність ефективно вирішувати проблеми та подолувати стресові ситуації, висока енергія та мотивація для досягнення цілей); середній рівень самопочуття (здебільшого стабільний стан емоційного комфорту, можливі періоди емоційної нестабільності або втоми, здатність адаптуватися до різних ситуацій, але із зусиллями, потреба у відпочинку та підтримці в складних періодах); низький рівень самопочуття (постійне відчуття втоми та низької енергії, пригнічений настрій та втрата інтересу до багатьох аспектів життя, важкість у подоланні стресу та вирішенні проблем, можливість розвитку психічних або фізичних проблем через постійний стрес).

 Відповідно до отриманих результатів рівня показників за шкалою самопочуття, інтерпретацією до них виступає наступна констатація:

* Високий рівень самопочуття (31,5%): значна частина студентів демонструє позитивне ставлення до себе та свого життя. Вони, ймовірно, відчувають задоволення від своїх досягнень та мають енергію для досягнення цілей. Ці студенти мають кращу здатність адаптуватися до стресових ситуацій та швидше відновлюватися після них.
* Середній рівень самопочуття (43,5%): більшість студентів мають стабільний стан емоційного комфорту, але можуть періодично відчувати емоційну нестабільність або втому. Вони можуть потребувати підтримки та відпочинку в складних періодах.
* Низький рівень самопочуття (25%): частина студентів відчуває постійну втому та низьку енергію. Їм властивий пригнічений настрій та втрату інтересу до багатьох аспектів життя. Ці студенти вразливі до погіршення психічного і фізичного здоров'я через постійний стрес.

 Результати такого аналізу вказують на необхідність розвитку та реалізації програм психологічної підтримки та самодопомоги серед студентів з низьким та середнім рівнем самопочуття, а також виявлення конкретних стратегій для підвищення рівня самопочуття в університетському середовищі.

 Характеристика особливостей високого, середнього і низького рівня показників за шкалою активності полягає у наступному: високий рівень активності (особи з високим рівнем активності проявляють великий інтерес до різноманітних справ і діяльностей, вони часто беруть ініціативу у різних проектах і завданнях, мають тенденцію до постійного руху і не люблять бездіяльність); середній рівень активності (особи з середнім рівнем активності можуть бути ефективними, але не настільки енергійними, як ті, хто має високий рівень активності, виконують свої обов'язки та завдання, але можуть потребувати періодичних перерв або відпочинку); низький рівень активності (особи з низьким рівнем активності можуть відчувати втому та відсутність мотивації до діяльності, уникають фізичної та психічної активності і віддають перевагу спокійній або пасивній діяльності).

 Щодо інтерпретації отриманих результатів за шкалою активності від наших респондентів, то за виявленими показниками можна зробити висновок про рівень енергії та мотивації останніх, що суттєво впливає на їхню продуктивність та загальний стан у умовах сьогодення:

* Високий рівень активності (18,5%): дана група студентів характеризується як енергійна та мотивована. Їм, ймовірно, подобається активна діяльність, їхній робочий темп високий, і вони більш схильні до взяття ініціативи в різних сферах життя.
* Середній рівень активності (44%): ця група студентів є більш різноманітною. Їхня активність може коливатися в залежності від ситуації та обставин, виконують свої обов'язки та завдання з помірною енергією та мотивацією.
* Низький рівень активності (37,5%): студенти з низьким рівнем активності виявляють меншу схильність до фізичної та психічної активності. Вони відчувають втому та відсутність мотивації до діяльності, їхня енергія витрачається на найбільш необхідні обов'язки.

 Характерні особливості виявлених рівнів настрою у досліджуваних студентів вказують на їх емоційний стан:

* Високий рівень настрою (25%): студенти даної групи більш позитивно налаштовані та емоційно стійкі, схильні до оптимізму, відчувають радість та задоволення від життя, навчання та соціальних взаємодій.
* Середній рівень настрою (37,5%): студенти з середнім рівнем настрою демонструють більш збалансований підхід до емоційного стану. Їхні емоції різноманітні та змінюються в залежності від обставин та подій.
* Низький рівень настрою (37,5%): студенти з низьким рівнем настрою відчувають більше психологічних труднощів та депресивних симптомів. Вони можуть бути схильні до суму, безнадії та низького настрою, що може впливати на їхній процес навчання та ставлення до нього.

 Узагальнення результатів за опитувальником САН дають можливість констатувати той факт, що рівень самопочуття, активності та настрою у більшості респондентів фокусується на середньому рівні. Їм властивий стабільний стан емоційного комфорту, можуть бути ефективними та демонструють більш збалансований підхід до емоційного стану. Ці позитивні моменти вказують на сприятливий стан досліджуваних. Особи з виявленими у ході дослідження високими показниками є більш позитивно налаштовані та емоційно стійкі, схильні до оптимізму, відчувають радість та задоволення від життя, навчання та соціальних взаємодій, енергійні та мотивовані, демонструють позитивне ставлення до себе та свого життя, мають кращу здатність адаптуватися до стресових ситуацій та швидше відновлюватися після них. Досліджувані з низькими показниками результатів за опитувальником САН відчувають постійну втому, інертні, безініціативні, з властивим пригніченим настроєм та втратою інтересу до багатьох аспектів життя, вразливі до погіршення психічного і фізичного здоров'я через постійний стрес.

 Таким чином, виявлені особливості емоційного вигорання у наших респондентів допомогли підкреслити необхідність профілактичної роботи з синдрому емоційного вигорання у студентському середовищі.

**2.3 Практичні рекомендації щодо зниження рівня емоційного вигорання у студентської молоді**

 При профілактичній роботі з синдромом емоційного вигорання застосовуються різноманітні техніки та прийоми, спрямовані на активізацію особистості та підвищення рівня психологічного благополуччя. У їх числі відомі техніки релаксації: дихальні вправи, медитація, йога та прогресивна м'язова релаксація. Ці техніки допомагають зменшити стрес, покращити емоційний стан та збільшити загальне самопочуття.

 Актуальними є прийоми візуалізації профілактики емоційного вигорання. Вони включають уявлення себе в спокійному та приємному оточенні, уявлення позитивних ситуацій та досягнень, а також створення ментальних образів, які сприяють релаксації та позитивному настрою.

 Візуалізація – це створення внутрішніх образів у свідомості людини, тобто активізація уяви за допомогою слухових, зорових, смакових, нюхових, дотикових відчуттів, які вона колись відчувала. Відтворивши у свідомості образи зовнішнього світу, особа може швидко відволіктися від напруженої ситуації, відновити емоційну рівновагу.

 Наприклад, це можуть бути такі вправи та техніки:

* Вправа «Розгладимо море».

Уявіть собі якусь конфліктну ситуацію. Прослідкуйте, які відчуття виникають у вашому тіло. Часто в таких ситуаціях з'являється дискомфорт (тиск, стиск, печіння, пульсація). Закрийте очі. Подивіться внутрішнім поглядом у площину власної грудної клітки і уявіть бурхливе «вогняне море» емоцій. Тепер візуально рукою розгладьте це море до рівного дзеркала. Що ви тепер відчуваєте? Спробуйте ще раз.

* Техніка переробки інформації.

У всіх у нас спільна проблема – ми тонемо в океані інформації. А вона з кожною годиною все прибуває і прибуває. Хороший спосіб розібратися, що до чого – уявити свій будинок. І, в буквальному сенсі «розкласти по поличках» (шафкам, коробочкам і тумбочкам) всі відомості, що накопичилися в голові за довгий день. Комусь зручніше уявити рідну вулицю чи провулок та розподіляти інформацію по будинках, що там знаходяться. При цьому на кожну тумбочку (будинок) подумки потрібно приклеїти яскравий плакат, що повідомляє, що саме там лежить. Спочатку потренуватися із запасами «старої» інформації, поступово додаючи нову.

* Техніка порожнечі.

Щоб відключитися від нескінченного виру проблем, слід поринути в особливий стан «переживання порожнечі» у себе в голові та в душі. Тіло при цьому стає надзвичайно легким, а емоції заспокоюються, стають рівнішими. «Порожнеча» допомагає досягти спокійного, трохи підвищеного емоційного тла. Усі неприємні думки і образи «випливають» із голови. Людина розчиняється насправді, згадуючи давню мудрість: «Наше життя – лише сон». Техніка дозволяє на ділі звільнитися від негативних відчуттів у тілі та негативних думок у голові. Вона також дає можливість подивитися на себе та ситуацію з боку.

* Техніка над активності.

Її використовують у випадках, коли необхідно терміново «зарядитися» енергією. Уявіть собі літак, що злітає, експрес, що розганяється, розсікає воду скутер. При цьому треба чітко бачити мету: куди летить літак, куди мчать скутер та експрес. В цьому випадку гарантовано негайний викид адреналіну!

* Вправа «Відчуваю себе добре».

Назвіть (чи подумки уявіть) п'ять ситуацій, що викликають відчуття: «почуваюся добре». Відтворіть їх у своїй уяві, запам'ятайте почуття, які при цьому виникнуть. Тепер уявіть, що ви кладете ці почуття у надійне місце та можете дістати їх звідти, коли забажаєте… намалюйте це місце та назвіть ці відчуття.

* Вправа «Відро для сміття».

Уявіть відро для сміття. Що для вас символізує відро для сміття. У вас є можливість викинути щось із свого життя через повну непотрібність. Це може бути людина, якась предмет, місце чи почуття. Уявіть собі наче щось падає з руки в відро для сміття.

* Вправа «Переможи свого дракона».

Кожен з нас має свого дракона. Він з'являється як маленький, майже невинний, але якщо його вчасно не знищити, він може зрости і стати небезпечним для самого людину та всіх її близьких. Майже кожен з нас одного чудового моменту вирішує вбити свого дракона. Але у того на місці відрубаної голови зростає інша, потім третя. І ми часто відступаємо. Не боремося з драконом, а приручаємо його або намагаємося «поселити» його якось так, щоб цього ніхто не помітив. І тоді залишається тільки дивуватися: чому зі скромного, тихого будинку раптом вириваються клуби полум'я і час від часу раптом чується рик дикого звіра, а іноді навіть раптом хитається земля. Тому найкраще воювати з драконом, поки він ще маленький. Саме головне – пам'ятати, що його можна перемогти. Намалюйте свого дракона та

назвіть його загалом і кожну його голову окремо. Після придумайте історію чи казку про те, як ви переможете своїх драконів. Історія може бути зображена у вигляді коміксу, представлена ​​у вигляді оповідання або сценарію до фільму.

* Вправа «Байдек (плавуча мітка) в океані».

Ця вправа використовується, коли ви відчуваєте напругу чи коли вам необхідно контролювати себе. Уявіть, що ви маленький поплавець у величезному океані… У вас немає цілі, карми, компаса, керма, весел… Ви рухаєтеся туди, куди несе вас вітер і океанські хвилі ... Велика хвиля може на деякий час накрити вас, але ви знову виринаєте на поверхню… Спробуйте відчути ці поштовхи виринання… відчуйте рух хвилі, тепло сонця. Які ще відчуття виникають у вас, коли ви уявляєте себе маленьким поплавком у великому океані?

 Одним із прийомів зовнішньої візуалізації виступають малювальні техніки.

* Вправа «Малюнок Я».

На аркуші паперу необхідно намалювати свій образ в алегоричній формі. Малюйте все, що хочеться. Це може бути картина природи, натюрморт, абстракція, фантастичний світ, гостросюжетна ситуація, наслідування дитячих малюнків, щось у стилі ребуса. Загалом все, що завгодно, але з чим ви асоціюєте, пов'язуєте, порівнюєте себе, своє життєве стан, власну натуру.

 Таким чином, вправи на візуалізацію – це приклад конструктивного використання фантазії. Ці вправи можна широко використовувати у повсякденному житті з метою профілактичної роботи з особистісною та емоційною деформацією.

 До прийомів, спрямованих на активізацію особистості та підвищення рівня її психологічного благополуччя належить і рухова активність. Фізична активність, така як спорт, прогулянки або вправи на свіжому повітрі, допомагає знижувати рівень стресу, покращує настрій та сприяє загальному здоров'ю. При профілактичній роботі із синдромом емоційного вигорання широко застосовуються різні техніки, спрямовані на активізацію особистості. Активність особистості – це особливий вид діяльності чи особлива діяльність, що відрізняється інтенсифікацією своїх основних характеристик (цілеспрямованості, мотивації, усвідомленості, володіння способами та прийомами дій, емоційності), а також наявністю таких властивостей, як ініціативність та ситуативність.

 Розглянемо приклади активізуючих технік.

* Вправа «Подолання».

Життя це боротьба. Цю формулу ви, безперечно, чули багато разів. З нею можна не погоджуватися, сперечатися. Справді, краще жити у мирі та злагоді з собою та оточуючими. Але життя часто ставить перед нами серйозні проблеми, створює перешкоди, які треба подолати. Саме це значною мірою стимулює зростання та розвиток особистості. Згадайте про ті перешкоди, які вам довелося долати за останній час. Після цього знайдіть те спільне, що допомогло вам подолати ці проблеми. Особливу увагу приділіть способам подолання перешкод. Складіть загальний перелік таких способів, а далі потрібно розмістити список на видному місці.

* Вправа «Формули».

Навіювання і самонавіювання грають величезну роль нашого життя, у конкретних життєвих ситуаціях. Але наше уява у нашій владі. Як же за допомогою самонавіювання можна досягти результатів? Необхідно скласти словесні формули, дотримуючись ряд правил:

1. Формули мають бути ствердними (не повинні містити заперечення «не»).

2. Якщо занадто жорстке категоричне звучання формули викликає у вас внутрішній протест, зробіть її м'якшою.

3. Формули мають бути короткими, лаконічними.

 Надалі можливе коригування тексту для більш ефективної дії формул.

 Крім вище розглянутих техніки та прийоми, спрямовані на активізацію особистості та підвищення рівня психологічного благополуччя, поза увагою не можливо залишити розвиток особистісних ресурсів. Залучення до самопізнання, розвитку особистісних якостей, робота над цілями та планами може покращити самооцінку, підвищити впевненість в собі та збільшити рівень самореалізації.

 Важливою частиною профілактики емоційного вигорання є підтримка з боку оточуючих. Це може бути підтримка від родини, друзів або професійних психологів.

 Отож, розглянуті практичні рекомендації, зокрема техніки та прийоми, які спрямовані на підтримку емоційного здоров'я та запобігання виникненню синдрому емоційного вигорання можуть бути ефективними, якщо використовуються регулярно, в поєднанні з іншими стратегіями саморегуляції та самозахисту.

 Дієвими засобами профілактики емоційного вигорання студентів є використання технік саморегуляції поведінки у процесі навчання, зокрема тренінгів особистісного зростання, професійної ідентичності, розвитку готовності до професійної діяльності, які забезпечують узгодження життєвих і професійно орієнтованих цінностей, гармонізацію академічної та професійної самооцінки, рівня домагань, правильну організація відпочинку та дозвілля [27].

**Висновок до розділу 2**

 Як зауважувалося нами у попередньому розділі, критеріями прояву синдрому емоційного вигорання визначено наявність стрес факторів (напруження, резистентність та виснаження), які впливають на психоемоційний стан та здоров'я студентів. Напруження може призвести до психічного та емоційного напруження, а також фізичних проявів, таких як головний біль, безсоння та м'язова напруга. Резистентність проявляється у відчутті відчуженості, безнадійності та невпевненості у власних можливостях. Виснаження впливає на загальний фізичний стан, проявляючись у відчутті виснаження, зниженні енергії та мотивації. Ці фактори можуть призвести до розвитку емоційного вигорання та загрози здоров'ю студентів.

 Визначені критерії зумовили вибір діагностичного інструментарію дослідження. Результати емпіричного дослідження дають можливість нам констатувати наступне:

- більшість студентів відчувають втому час від часу, але дуже висока мотивація до навчання є менш поширеною. Крім того, є певний відсоток студентів, які виявили симптоми емоційного вигорання, що свідчить про потребу в управлінні стресом та підтримці студентського здоров'я та благополуччя;

- відзначається домінування фази «Резистенції» ( на стадії формування у 10 респондентів (43,5%), сформована фаза – у 8 досліджуваних (31,5%)). Фаза «Виснаження» на стадії формування виявлено у 10 осіб (43,5%), і вже як сформовану фазу виявлено у 3 респондентів (12,5%). Фаза «Напруженості» сформована у 6 досліджуваних (25%) і знаходиться у процесі формування у 8 респондентів (31,5%). Отож, частина наших респондентів перебуває у ситуації сильного психологічного дискомфорту;

- у 37,5% респондентів, а це умовно третина, не відчуває виражених симптомів емоційного вигорання на даний момент; більша половина (44%) респондентів поступово починають відчувати певні симптоми емоційного вигорання, але ще не досягли його повного розвитку; а менш частина респондентів (18,5%) вже відчуває виражені симптоми емоційного вигорання і може потребувати додаткової психологічної підтримки та інтервенції;

- виявлено високий рівень тривожності у 43,5%, середній рівень у 31,5%, низький показник рівня тривожності у 25% респондентів. Отож, розподіл рівнів тривожності серед студентів демонструє, що проблема тривожності є актуальною для значної частини студентської молоді. Високий рівень тривожності у 43,5% студентів потребує уваги та вжиття заходів для покращення їх психоемоційного стану. Це може включати психологічну підтримку, навчання методам релаксації та стресостійкості, а також створення сприятливого навчального середовища. Студенти з середнім рівнем тривожності також потребують ресурсів для ефективного управління своїм станом, щоб запобігти можливому підвищенню рівня тривожності. Для студентів з низьким рівнем тривожності важливо підтримувати сприятливі умови, які допомагають зберегти цей рівень тривожності на мінімальному рівні;

- за шкалою самопочуття високий рівень самопочуття значна частина студентів (31,5%) демонструє позитивне ставлення до себе та свого життя; середній рівень самопочуття у 43,5; низький рівень самопочуття у 25%. За шкалою активності: високий рівень активності у 18,5%, характеризуючи цю групу досліджуваних як енергійна та мотивована; середній рівень активності у 44%; низький рівень активності у 37,5% студентів. Розподіл рівнів самопочуття серед студентів свідчить про те, що значна частина студентської молоді (43,5%) має середній рівень самопочуття, що є загалом позитивним, але потребує покращення для досягнення високого рівня самопочуття. Студенти з високим рівнем самопочуття (31,5%) можуть слугувати прикладом для інших, але важливо підтримувати їхній стан на цьому рівні. Для студентів з низьким рівнем самопочуття (25%) необхідна спеціальна увага, щоб покращити їхній фізичний та психоемоційний стан. Це може включати заходи з підвищення мотивації, зниження стресу, покращення умов навчання та надання психологічної підтримки;

- розподіл рівнів активності серед студентів показує, що найбільша частина студентів (44%) має середній рівень активності, що свідчить про їхню помірну залученість у навчальний процес та позанавчальні заходи. Студенти з високим рівнем активності (18,5%) є активними учасниками освітнього процесу та можуть служити прикладом для інших. Однак, значна частина студентів (37,5%) має низький рівень активності, що викликає занепокоєння та вимагає додаткових заходів для підвищення їхньої залученості, мотивації та енергійності. Це може включати впровадження інтерактивних методів навчання, стимулювання соціальної взаємодії та надання додаткової підтримки для підвищення рівня активності.

- характерні особливості виявлених рівнів настрою у досліджуваних студентів вказують на їх емоційний стан: високий рівень настрою у 25%; середній рівень настрою у 37,5%; низький рівень настрою у 37,5% респондентів.

 Таким чином, наші досліджувані студенти-медики, зіштовхуються зі значним ризиком розвитку СЕВ через високий рівень учбових та психологічних навантажень. Результати дослідження підкреслюють необхідність впровадження ефективних стратегій та програм психологічної підтримки для профілактики емоційного вигорання у студентів-медиків. При профілактичній роботі з синдромом емоційного вигорання застосовуються різноманітні техніки та прийоми, спрямовані на активізацію особистості та підвищення рівня психологічного благополуччя, які спрямовані на підтримку емоційного здоров'я та запобігання виникненню синдрому емоційного вигорання.

**ВИСНОВКИ**

Під час написання дипломної роботи перед нами був постали ряд завдань, вирішуючи які, ми зробили наступні висновки:

1. Проведений теоретичний аналіз підходів показав, що існує цілий спектр теоретичних уявлень про проблему емоційного вигорання. Нами були розглянуті різні моделі, якідають підставу розглядати емоційне вигорання як процес, який складається з декількох фаз або етапів та визначено, що на розвиток вигорання впливають індивідуальні характеристики особистості та соціальний контекст, а симптоми вигорання проявляються у емоційній, фізичній та поведінковій сфері особистості.

2. Освітній процес у виші є основною рушійною силою, що зумовлює необхідність напружених зусиль з боку його учасників. Підготовка майбутніх лікарів є вельми вимогливим та складним процесом, що включає підготовку не лише з медичних, але й з психологічних аспектів. На думку науковців процес навчання студентів у вищій медичній школі супроводжується високою психологічною токсичністю. Причини даного явища полягають у наступному: великий навчальний навантаження, вимогливість навчального процесу, конкуренція, емоційне перевантаження, недостатній психологічний супровід, бо, на жаль, не всі вищі медичні школи надають достатню психологічну підтримку студентам. Все це викликає емоційне виснаження та деперсоналізацію (дегуманізацію і байдужість щодо пацієнта), зниження сприйняття особистої успішності. Тому не дивина, що у числі наукових оглядів та емпіричних джерел демонструються тенденції розвитку деструктивних чинників, що впливають на виникнення академічного вигорання у студентів медичних вузів.

3. Емоційне вигорання студентів може бути наслідком впливу як внутрішніх ( особистісні риси, переконання та цінності, саморегуляція, здоров'я (фізичне та психічне), так і зовнішніх чинників (навчальне навантаження, соціальні взаємини, фінансові проблеми, вимоги сім'ї). Зважаючи на ці різноманітні чинники, емоційне вигорання студентів постає як складне і багатоаспектне явище. Основними чинниками емоційного вигорання у студентів-медиків є: незадоволеність навчанням, соціальна незахищеність та відсутність соціальної підтримки. Останні можуть стати причиною емоційного вигорання, оскільки вони створюють негативне середовище та стресові ситуації для студентів. Незадоволеність навчанням може виникнути через перевантаженість, невідповідність очікуванням щодо навчального процесу або невдачі у досягненні академічних цілей. Соціальна незахищеність може виникати через відчуття відсутності підтримки з боку оточуючих, відчуття відокремленості та відсутність близьких міжособистісних зв'язків. Відсутність соціальної підтримки підсилює відчуття самотності та вразливості, що може сприяти розвитку емоційного вигорання. У зв'язку з цим важливо надавати студентам не лише академічну, а й емоційну та соціальну підтримку, щоб запобігти виникненню синдрому емоційного вигорання та зберегти їхнє емоційне благополуччя.

4. Критеріями прояву синдрому емоційного вигорання визначено наявність стрес факторів, таких як напруження, резистентність та виснаження, які впливають на психоемоційний стан та здоров'я студентів. Напруження може призвести до психічного та емоційного напруження, а також фізичних проявів, таких як головний біль, безсоння та м'язова напруга. Резистентність проявляється у відчутті відчуженості, безнадійності та невпевненості у власних можливостях. Виснаження впливає на загальний фізичний стан, проявляючись у відчутті виснаження, зниженні енергії та мотивації. Ці фактори можуть призвести до розвитку емоційного вигорання та загрози здоров'ю студентів.

5. Визначені критерії зумовили вибір діагностичного інструментарію дослідження: авторську анкету, яка містила запитання про відчуття втоми, рівень стресу, мотивацію до навчання, наявність фізичних та емоційних симптомів емоційного вигорання; опитувальник «Діагностика рівня емоційного вигорання» (автор В. Бойко), який дозволяє дослідити наявність стрес факторів, що впливають на навчальну успішність особистості та її подальшу професійну діяльність; методику Дж. Тейлор «Шкала прояву тривожності» (автор Дж. Тейлор) для визначення рівня тривожності у наших респондентів, адже тривожність, як індивідуальна особливість особистості, відіграє дуже важливу роль в реакції людини на різні життєві ситуації та може негативно впливати на її діяльність; опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій) для виявлення психоемоційного стану досліджуваних студентів медичного вузу.

6. Опираючись на результати емпіричного дослідження особливостей прояву емоційного вигорання у студентів-медиків, нам вдалося виявити наступне.

* Отримані результати за авторської анкети «Емоційне вигорання у студентів» дали нам загальне уявлення про стан емоційного вигорання серед студентської аудиторії. Нагадаємо, що розроблена анкета містила запитання про відчуття втоми, мотивацію до навчання, наявність фізичних та емоційних симптомів емоційного вигорання. Отож, показники відчуття втоми: її постійно відчувають 12,5% респондентів, часто 31%, іноді 37,5%, рідко 12,5%, ніколи 6,5%. Результати за шкалою мотивації до навчання: дуже висока у 25% респондентів, висока у 37,5 %, середня у 18,5%, низька у 12,5%, дуже низька у 6,5% - це 1 учасник дослідження, що має дуже низький рівень мотивації. Результати дослідження симптомів емоційного вигорання у наших респондентів говорять про наступне. Фізичні симптоми: чверть респондентів (25%) з усієї вибірки відчуває постійний головний біль, досить значна частина респондентів (44%) стикається з безсонням, третина респондентів (37,5%) відчуває м'язову напругу. Емоційні симптоми: 44% респондентів відчуває тривогу, що є серйозним емоційним симптомом емоційного вигорання, вказуючи на поширеність стресових ситуацій та тривожних переживань; 37,5% респондентів відчуває роздратованість, що може бути наслідком емоційного напруження та нездатності ефективно впоратися зі стресом; 25% респондентів відчувають відчуття безнадійності, що свідчить про низький рівень психологічного комфорту та можливі проблеми з мотивацією і самопочуттям. Узагальнюючи отримані результати за анкетою, було виявлено, що більшість студентів відчувають втому час від часу, але дуже висока мотивація до навчання є менш поширеною. Крім того, є певний відсоток студентів, які виявили симптоми емоційного вигорання, що свідчить про потребу в управлінні стресом та підтримці студентського здоров'я та благополуччя.
* Результати отримані за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» (автора В. Бойка) відображають вираженість різних симптомів емоційного вигорання в цілому у нашій вибірці досліджуваних студентів. Фази емоційного вигорання сформовані у вибірці наших респондентів не однаково. Послуговуючись отриманими даними, можна відзначити домінування фази «Резистенції» як на стадії формування, що було виявлено у 10 респондентів (43,5%), так і вже як сформована фаза – у 8 досліджуваних (31,5%). Фаза «Виснаження» на стадії формування виявлено у 10 осіб (43,5%), і вже як сформовану фазу виявлено у 3 респондентів (12,5%). Фаза «Напруженості» сформована у 6 досліджуваних (25%) і знаходиться у процесі формування у 8 респондентів (31,5%). Варто зазначити, що виявлені домінуючі симптоми («неадекватне емоційне реагування», «редукція професійних обов'язків», «емоційно-моральна дезорієнтація») входять до фази «Резистенції». Виділення цієї фази як самостійної досить умовне. Цей факт зумовлюється тим, що протидія наростаючому стресу з'являється з самого початку виникнення тривожної напруги. Це природний процес, суть якого полягає в тому, що наші респонденти, студенти-медики на несвідомому чи свідомому рівні намагаються забезпечити психологічний комфорт, зменшити негативний вплив зовнішніх умов різними шляхами, застосовуючи різні методи. Однак обрані ними шляхи, зокрема методи, не приносять бажаних результатів. Підтвердженням цього і виступає виявлене у дослідженні домінування фази «Виснаження». Фаза «Напруженість» також має місце у розвитку емоційного вигорання досліджуваної нами студентської молоді. Вона сформована у 25% досліджуваних молодих осіб та перебуває у процесі формування практично у третини з усієї вибірки (n=24). Цей факт вказує на те, що частина наших респондентів перебуває у ситуації сильного психологічного дискомфорту. Зафіксоване нами у ході дослідження зниження енергетичної потужності емоцій досліджуваних, їх безініціативність, швидка стомлюваність, прагнення зменшити необхідний обсяг виконання завдання, дозволяє говорити про наявність вираженого опору студентів наростаючому стресу. Вони прагнуть психологічного комфорту і намагаються знизити тиск зовнішніх обставин. Таким чином, можна зробити висновок про високий рівень загрози психологічному здоров'ю студентів.

 Щодо емоційного вигорання, то 37,5% респондентів, а це умовно третина, не відчуває виражених симптомів емоційного вигорання на даний момент; більша половина (44%) респондентів поступово починають відчувати певні симптоми емоційного вигорання, але ще не досягли його повного розвитку; а менш частина респондентів (18,5%) вже відчуває виражені симптоми емоційного вигорання і може потребувати додаткової психологічної підтримки та інтервенції. Отримані дані вказують на те, що переважна більшість студентів відчуває втому, розчарування, нудьгу, не може зосередитись на навчальному матеріалі, а сам процес навчання викликає роздратованість. Характерним для них виступає емоційне відображення невдоволення та внутрішній дискомфорт, злість та агресія у відносинах з людьми, з якими необхідно спілкуватися протягом усього дня. Щоб уникнути агресії, студенти можуть ізолюватися від оточуючих, замикатися в собі та виконувати мінімум роботи та не проявляти активності, для того, щоб менше контактувати з оточуючими людьми.

* З метою визначення рівня тривожності у вибірці наших респондентів (n=24) за методикою Дж. Тейлора, нами було виявлено високий рівень тривожності у 43,5%, середній рівень у 31,5%, низький показник рівня тривожності у 25% респондентів.

 Виявлений у наших респондентів високий рівень тривожності означає, що вони досить часто переживають тривогу. Це може впливати на їх емоційний стан, психічне благополуччя та здатність до різних видів діяльності та виявлятися у занепокоєності, напрузі, нездатності концентруватися та інших психічних проявах тривоги. У свою чергу, середній рівень тривожності, що виявлений наших досліджуваних вказує на періодичне відчувати тривоги. Але це не є постійним станом і не суттєво заважає їхньому повсякденному функціонуванню. В такому випадку тривога може виникати у відповідь на конкретні ситуації або події. Низький показник рівня тривожності означає, що вони рідко відчувають тривогу, здатні ефективно контролювати свої емоції в стресових ситуаціях. Це може свідчити про високий рівень емоційної стабільності та здатність до адаптації до різних життєвих обставин наших досліджуваних.

* Аналіз функціонального стану наших респондентів, студентів-медиків, ми здійснювали на основі отриманих показників, послуговуючись опитувальником САН. Відповідно до отриманих результатів рівня показників за шкалою самопочуття високий рівень самопочуття значна частина студентів (31,5%) демонструє позитивне ставлення до себе та свого життя; середній рівень самопочуття у 43,5; низький рівень самопочуття у 25%. За шкалою активності: високий рівень активності у 18,5%, характеризуючи цю групу досліджуваних як енергійна та мотивована; середній рівень активності у 44%; низький рівень активності у 37,5% студентів. Характерні особливості виявлених рівнів настрою у досліджуваних студентів вказують на їх емоційний стан. Високий рівень настрою у 25%; середній рівень настрою у 37,5%; низький рівень настрою у теж у 37,5%) респондентів.

 Узагальнення результатів за опитувальником САН дають можливість констатувати той факт, що рівень самопочуття, активності та настрою у більшості респондентів фокусується на середньому рівні. Їм властивий стабільний стан емоційного комфорту, можуть бути ефективними та демонструють більш збалансований підхід до емоційного стану. Ці позитивні моменти вказують на сприятливий стан досліджуваних. Особи з виявленими у ході дослідження високими показниками є більш позитивно налаштовані та емоційно стійкі, схильні до оптимізму, відчувають радість та задоволення від життя, навчання та соціальних взаємодій, енергійні та мотивовані, демонструють позитивне ставлення до себе та свого життя, мають кращу здатність адаптуватися до стресових ситуацій та швидше відновлюватися після них. Досліджувані з низькими показниками результатів за опитувальником САН відчувають постійну втому, інертні, безініціативні, з властивим пригніченим настроєм та втратою інтересу до багатьох аспектів життя, вразливі до погіршення психічного і фізичного здоров'я через постійний стрес.

7. Таким чином, загальний висновок емпіричного фрагменту дослідження про особливості прояву емоційного вигорання у студентів-медиків полягає в тому, що наші досліджувані зіштовхуються зі значним ризиком розвитку СЕВ через високий рівень навчальної та психологічної навантаженості. Прояви емоційного вигорання у студентів можуть бути різноманітними, включаючи фізичні, емоційні та поведінкові симптоми. Напруження, відчуття відчуженості та виснаження є основними компонентами, що впливають на їхнє психоемоційне та фізичне здоров'я. Слід зазначити, що рівень тривожності у респондентів знаходиться на високих та середніх, що дає нам змогу припускати факт його впливу на розвиток синдрому емоційного вигорання у наших респондентів. Дослідження психоемоційного стану показало у студентів середній рівень самопочуття, активності та настрою. Це вказує на схильність як до активності, працездатності або бадьорості, так і до пасивності, безініціативності та інертності. Результати дослідження підкреслюють необхідність впровадження ефективних стратегій та програм психологічної підтримки для профілактики емоційного вигорання у студентів-медиків.

8. Нами було запропоновано практичні рекомендації щодо успішного запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх фахівців медичної сфери. При профілактичній роботі з синдромом емоційного вигорання застосовуються різноманітні техніки та прийоми, спрямовані на активізацію особистості та підвищення рівня психологічного благополуччя, а саме: *техніки релаксації*, що допомагають зменшити стрес, покращити емоційний стан та збільшити загальне самопочуття; *прийоми та техніки візуалізації* з метою створення ментальних образів, які сприяють релаксації та позитивному настрою; *рухова активність та активізуючі техніки*; розвиток *особистісних ресурсів та соціальна підтримка*. Вони спрямовані на підтримку емоційного здоров'я та запобігання виникненню синдрому емоційного вигорання. Ефективними можуть бути у випадку, якщо використовуються регулярно та в поєднанні з іншими стратегіями саморегуляції та самозахисту.

 Досить дієвими засобами профілактики емоційного вигорання студентської молоді є використання *технік саморегуляції поведінки* у процесі навчання, зокрема тренінгів особистісного зростання, професійної ідентичності, розвитку готовності до професійної діяльності, які забезпечують узгодження життєвих і професійно орієнтованих цінностей, гармонізацію академічної та професійної самооцінки, рівня домагань, правильну організація відпочинку та дозвілля.

 Таким чином, завдання нашого дослідження виконані уповні, мета досягнута.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

 1. Бажук О. В. Ресурсне забезпечення профілактики емоційного вигорання студентів – майбутніх педагогів. 2017. № 4 С. 46–48

2. Білозерська С. Особливості емоційного вигорання волонтерів в умовах війни. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ ТА ПОСТВОЄНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ : матеріали VІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 жовтня 2023 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. С.28-32

3. Білоконь А.В. Поширеність синдрому емоційного вигорання серед студентів-медиків. Актуальні питання нейронаук: Збірник тез Всеукраїнської конференції молодих вчених та студентів (Харків 26 квітня 2017 р.). Харківський національний медичний університет. Харків. 2017. 95 с.

4. Борисова М.В. Психологічні детермінанти феномена емоційного вигорання у педагогів. Питання психології. 2005. № 2. С.97-104

5. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання / Автореф. … канд. психол. наук. Київ. 2004. 20 с.

6. Василенко Т. В., Давиденко І. В. Синдром емоційного вигорання серед студентів медиків. Освіта і наука у мінливому світі: проблеми та перспективи розвитку. Матеріали ІІІ Міжнародної наукової конференції. 26-27 березня 2021 р., м. Дніпро. Частина І. / Наук. ред. О.Ю.Висоцький. Дніпро: СПД «Охотнік», 2021. 358 с

7. Вашека Т. В., Тукаєв С. В. Детермінанти емоційного вигоряння студентів психологів в процесі навчання. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Київ : ГНОЗІС, 2011. Том. ХІІІ. Ч. 6. С. 47–55

8. Виявлення ознак емоційного вигорання під час медичних симуляційних тренінгів / В. В. Артьоменко, С. І. Єльчанінова, В. М. Носенко [та ін.]. Вісник Вінницького національного медичного університету. 2016. № 1, ч. 1 (т. 20). С. 125–127

9. Дікал М. В. Особливості прояву та профілактики синдрому емоційного вигорання у студентів-медиків. Problems of development modern science: theory and practice: Collection of scientific articles. EDEX, Madrid, España, 2016. 316-318 р.

10.Дудяк В. Емоційне вигорання. Київ : Главник, 2007. 128 с.

11. Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття. DELTAMED. 2020. URL: <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndromdvadtsyat-pershogo-stolittya/>

12. Збродська І. Г. Процесуальний підхід у дослідженні феномену емоційного вигорання. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. Випуск 11, 2018. С.53-59

13. Katolyk H. (2019) Personal and behavioural health resources in ukrainian students pursuing healthcare degrees: preliminary study / Bogusław Stelcer, Marcin Cybulsk, Iryna Kryvenko. See discussions, stats, and author profiles for this publication at. (Artyicle–December 2019). URL: <https://www.researchgate.net/publication/339612584>

14. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ: ДП «Інформ-аналіт. Агентство», 2012. 200 с.

15. Коць М., Цвігун О. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. Психологія: реальність і перспективи. Збір. наук. пр. 2020. №14. С.125-129.

16. Лаврова М. Г. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія. 2014. Т. 19. Вип. 2 (32). С. 194-200

17. Маляр-Газда Н.М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодення. Науково-практичний журнал для педіатрів та лікарів загальної практики – сімейної медицини. 2015. №3(29). С. 27-31.

18. Методика самооцінки психоемоційного стану (САН – «самопочуття, активність, настрій»): URL: <https://vseosvita.ua/library/test-san-samopocuttaaktivnist-nastrij-123115.html>

19. Москвяк Н. В. Визначення професійного типу особистості та нервово-психічного стану студентів-медиків. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ ТА ПОСТВОЄНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ : матеріали VІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 жовтня 2023 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. С.210-214

20. Паламар Б.І., Грузєва Т.С., Паламар С.П., та ін.. Ризик формування синдрому емоційного вигорання у студентів з точки зору громадського здоров’я. Клінічна та профілактична медицина. 2020. №3(12). С. 12-18.

21. П’янківська Л.В. Історико-етимологічний аспект поняття синдрому «Емоційне вигорання». Гуманітарний вісник ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди” – Додаток 2 до Вип. 35, Том I(13): Тематичний випуск “Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання”. Київ: Гнозис, 2015. С.306-313

22. Сергеєнкова О.П. Криза фахового навчання як підґрунтя емоційного вигорання студентів. Збірник наукових праць. Київ, 2017. № 27. С. 77–81.

23. Теслик Н. М., Самофал А. О. Емоційне вигорання студентів з різними мотивами навчальної діяльності в умовах воєнного стану. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ ТА ПОСТВОЄНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ : матеріали VІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 жовтня 2023 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. С.262-267

24. Тимощук О. В. Психологічні аспекти розвитку емоційного вигорання серед учнів та студентів сучасних навчальних закладів різних типів. Східно-Європейський науковий журнал. 2019. №48. Т.4. С. 54-59.

25. Чуйко Г. В. , Гуляс І. А.Синдром вигорання: коли він починається? Наука і освіта : наук.-практ. журнал. 2008. № 8-9. С. 119-124.

26. Чумак В. В. Психологічні особливості емоційного вигорання в зрілому юнацькому віці. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»: зб. наук. праць. Херсон : Херсонський державний університет, 2016. Т. 1, вип. 5. С. 184–190

27. Цюприк, А., & Федорович, С. (2019). Профілактика емоційного вигорання студентів-психологів. *Педагогіка і психологія професійної освіти*, (1), 160-170.

28. Якубовська І.О., Міщиха Л. П., Запорожець Т. Ю., Хромей М. І. Ризики виникнення синдромів хронічної втоми та емоційного вигорання у студентів-медиків в процесі навчання у ВНЗ залежно від індивідуального психологічного профілю [Електронний ресурс]. Галицький лікарський вісник. 2013. Т. 20, число 4. С. 60-63.

29. Яремчишин М. Особливості індивідуальних цінностей молоді у різних культурних середовищах. ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ ФАХІВЦЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ ТА ПОСТВОЄНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ : матеріали VІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 жовтня 2023 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. С.210-214. С.311-317

30. Burisch M. Das Burnout-Syndrom: theorie der inneren Erschopfung (The Burnout- Syndrome: a theory of inner Exhaustion) / M. Burisch. Heidelberg : Springer Medizin Verlag, 2013. 292 p.

31. Burnout in medical students; a systematic review / W. Ishak, R. Nikravesh, S. Lederer [et al.] // The Clinical Teacher. 2013. № 10 (4). P. 242–245

32. Burnout Syndrome and associated factors among medical students: a cross-sectional study / E. F. de Oliva Costa, S. A. Santos, A. T. R. de Abreu Santos [et al.] // Clinics (Sao Paolo). 2012. Vol. 67 (6). P. 573–579

33. Veninga R. L. The Work Stress Connection: How to Cope with the Burnout? / R. L. Veninga, J. P. Spradley. 1982. 293 с.

34. Leiter, M., Maslach, C. Burnont and health. ln Bauin L., Revenson T., Singer J editors / Handbook of health psychology. Hillsdale N. G. Lawrence Erlabaum, 2000. P. 415-426

35. Golembiewski R. T. Phases of Burnout: development in concepts and applications / R. T. Golembiewski, R. F. Munzenrider. – New York : Praeger, 1988. – 231 р.

36. Maslach, C. and Jachson, S.E. The measurement of experienced burnout. Journal of Occupational Behaviour, 2, 99−113, 1981

37. Maslach, C. Burnout: A social psychological analysis. In The Burnout syndrome ed.J.W.Jones, pp. 30−53, Park Ridge, IL: London House, 1982

38. Maslach, C., Schaufeli, W, Leiter, M P. Job Burnout. Annual Review of Psychology. 2001. № 52: Р. 397-422

39. Cherniss С. Long-term consequences of burnout : an exploratory study. Journal of Organizational Behavior. 1992. № 13 (1). P. 1–11.

40. Cherniss C. Beyond burnout: helping teachers, nurses, therapists, and lawyers recover from stress and disillusionment. New York : Routledge, 2016. 221 p.

41. Cherniss C. Different ways of thinking about burnout. Redefining Social Problems / E. Seidman & J. Rappaport (Eds.). New York : Plenum, 1986. P. 217–229

42. Edelwich J. Burn-out : Stages of Disillusionment in the Helping Profession / J. Edelwich, A. Brodsky. New York : Human Sciences Press, 1980. 255 p

43. Perlman B. Burnout: Summary and Future Research / B. Perlman, E. A Hartman // Human Relations. 1982. С. 283 –305

ДОДАТОК А

Анкета "Емоційне вигорання у студентів"

1. Загальна інформація:

Ім'я (необов'язково):

Вік:

Стать:

Спеціальність/курс:

2. Відчуття втоми:

 а) Як часто ви відчуваєте втому під час навчання? (Поставте відмітку поруч із відповідним варіантом)

Постійно

Часто

Іноді

Рідко

Ніколи

 б) Чи впливає втома на вашу продуктивність у навчанні та інших сферах життя? (Так/Ні)

3. Рівень стресу:

а) Оцініть ваш рівень стресу за останній місяць за 10-бальною шкалою (де 1 - низький, 10 - дуже високий):

б) Чи впливає стрес на ваше фізичне та емоційне самопочуття? (Так/Ні)

4. Мотивація до навчання:

 а) Як ви оцінюєте свою мотивацію до навчання? (Поставте відмітку поруч із відповідним варіантом)

Дуже висока

Висока

Середня

Низька

Дуже низька

 б) Чи маєте ви конкретні цілі та мотивацію до їх досягнення? (Так/Ні)

5. Наявність фізичних та емоційних симптомів емоційного вигорання:

 а) Чи виникали у вас фізичні симптоми емоційного вигорання, такі як головний біль, безсоння, м'язова напруга? (Так/Ні)

 б) Чи відчували ви емоційні симптоми емоційного вигорання, такі як тривога, роздратованість, відчуття безнадійності? (Так/Ні)

 Додаткові коментарі або спостереження з приводу вашого емоційного стану та впливу навчального середовища на нього: (опціонально)

Дякуємо за відповіді! Ваші дані будуть використані в рамках нашого дослідження з емоційного вигорання у студентів.

ДОДАТОК Б

**Діагностика рівня емоційного вигорання В.В. Бойко**

Інструкція: Читайте судження та відповідайте «так» чи «ні». Прийміть до уваги, якщо у формулюваннях опитувальника йдеться про партнерів, то маються на увазі суб'єкти вашої професійної або навчальної діяльності з якими ви щодня працюєте.

ТЕСТ

1. Організаційні недоліки на роботі постійно змушують нервувати, переживати, напружуватися.

2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше ніж на початку кар'єри.

3. Я помилився у виборі професії чи профілю діяльності (займаю не своє місце).

4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, якісно, повільніше).

5. Теплота взаємодії з партнерами дуже залежить від моєї настрої – гарного чи поганого.

6. Від мене, як професіонала, мало залежить благополуччя партнерів.

7. Коли я приходжу з роботи додому, то якийсь час (години 2-3) мені хочеться побути наодинці, щоб зі мною ніхто не спілкувався.

8. Коли я відчуваю втому чи напругу, то намагаюся якнайшвидше вирішити проблеми партнера.

9. Мені здається, що емоційно не можу дати партнерам те, що потребують від мене як від професіонала.

10. Моя робота притуплює емоції.

11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.

12. Буває, я погано засинаю (сплю) через переживання, пов'язані з роботою.

13. Взаємодія з партнерами вимагає від мене великої напруги.

14. Робота з людьми приносить все менше задоволення.

15. Я змінив би місце роботи, якби представилася можливість.

16. Мене часто засмучує те, що я не можу належним чином надати партнеру професійну підтримку, послугу, допомогу.

17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.

18. Мене дуже засмучує, якщо щось не ладнається у відносинах з діловим партнером.

19. Я настільки втомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися як можна менше.

20. Через брак часу, втоми або напруження часто приділяю увага партнеру менша, ніж належить.

21. Іноді звичайні ситуації спілкування на роботі викликають роздратування.

22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.

23. Спілкування з партнерами спонукало мене уникати людей.

24. При згадці про деяких колег по роботі або партнерів у мене псується настрій.

25. Конфлікти чи розбіжності з колегами забирають багато сил та емоцій.

26. Мені все важче встановлювати чи підтримувати контакти з діловими партнерами.

27. Обстановка на роботі мені здається дуже складною.

28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має статися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все, як треба, чи не звільнять, тощо.

29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюся обмежити час спілкування з ним чи менше приділяти йому уваги.

30. У спілкуванні на роботі я дотримуюсь принципу: «Не роби людям добра, не отримаєш зла».

31. Я охоче розповідаю своїй сім’ї про свою роботу.

32. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше роблю, знижується якість, трапляються конфлікти).

33. Іноді я відчуваю, що треба проявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.

34. Я дуже хвилююся за свою роботу.

35. Партнерам по роботі я приділяю уваги більше, ніж отримую від них вдячності.

36. При думці про роботу мені зазвичай стає не по собі: починає колоти в серці, підвищується тиск, з'являється головний біль.

37. У мене хороші (цілком задовільні) відносини з безпосереднім керівником.

38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.

39. Останнім часом (або як завжди) мене переслідують невдачі у роботі.

40. Деякі сторони (факти) моєї роботи викликають глибоке розчарування.

41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.

42. Я поділяю ділових партнерів (суб'єктів діяльності) гірше, ніж зазвичай.

43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся зменшити спілкування з друзями та знайомими.

44. Я зазвичай виявляю інтерес до особистості партнера, навіть якщо це не стосується справи.

45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, в хорошому настрої.

46. Я іноді ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.

47. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.

48. Після спілкування з неприємними партнерами, у мене буває погіршення. фізичного чи психічного, самопочуття.

49. На роботі я відчуваю постійні фізичні чи психологічні навантаження.

50. Успіхи в роботі надихають мене.

51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається мені безвихідною (майже безвихідною).

52. Я втратив спокій через роботу.

53. Протягом останнього року була скарга (були скарги) до мене зі сторони партнерів.

54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що багато з того, що відбувається з партнерами, я не приймаю близько до серця.

55. Я часто прихожу до дому з негативними емоціями

56. Я часто працюю через силу.

57. Насамперед я був більш чуйним і уважним до партнерів, аніж тепер.

58. У роботі з людьми керуюся принципом: не витрачай нерви, бережи здоров'я.

59. Іноді йду на роботу з тяжким почуттям: як все набридло, не хочу нікого ні бачити ні чути.

60. Після напруженого робочого дня я відчуваю нездужання.

61. Контингент партнерів, з яким я працюю, дуже важкий.

62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.

63. Якби мені пощастило з роботою, я був би щасливішим.

64. Я в розпачі через те, що на роботі маю серйозні проблеми.

65. Іноді я поводжусь зі своїми партнерами так, як не хотів би, щоб поводились зі мною.

66. Я засуджую партнерів, які розраховують на особливе ставлення або увагу до себе.

67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил займатися домашніми справами.

68. Зазвичай я кваплю час: скоріше б робочий день скінчився.

69. Стан, прохання або потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.

70. Працюючи з людьми, я зазвичай ставлю бар’єр, що захищає від чужих страждань та негативних емоцій.

71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.

72. Щоб відновити сили, я часто приймаю ліки.

73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно та легко.

74. Мої вимоги до роботи вище, ніж те, чого я досягаю через обставини.

75. Моя кар'єра склалася успішно.

76. Я дуже нервуюсь через все, що пов'язане з роботою.

77. Деяких зі своїх постійних партнерів я не хотів би бачити і чути.

78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.

79. Моя втома на роботі зазвичай мало позначається (ніяк не позначається) у спілкуванні з сім’єю та друзями.

80. Якщо буде можливість, я приділяю партнеру менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.

81. Мене часто підводять нерви у спілкуванні з людьми на роботі.

82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі я втратив інтерес.

83. Робота з людьми погано вплинула на мене як професіонала, зробила нервовим, злим та притупила емоції.

84. Робота з людьми явно підриває моє здоров'я.

 Обробка даних: Кожен варіант відповіді попередньо оцінено компетентними суддями тим чи іншим числом балів - вказується в "ключі" поряд з номером судження у дужках. Це зроблено тому, що ознаки, включені до симптому, мають різне значення у визначенні його тяжкості. Максимальну оцінку - 10 балів отримав від суддів ознаку, найбільш показову для симптому.

 Відповідно до «ключа» здійснюються наступні підрахунки: 1) визначається сума балів окремо для кожного із 12 симптомів «вигоряння»; 2) підраховується сума показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування «вигоряння»; 3) перебуває підсумковий показник синдрому «емоційного вигоряння» - сума показників усіх 12-ти симптомів.

«НАПРУГА»

1. Переживання психотравмуючих обставин: +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), - 73(5)

2. Незадоволеність собою: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)

3. "Загнаність у клітину": +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)

4. Тривога та депресія: +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

«РЕЗИСТЕНЦІЯ»

1. Неадекватне виборче емоційне реагування: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

2. Емоційно-моральна дезорієнтація: +6 (10), -18 (3), +30 (3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)

3. Розширення сфери економії емоцій: +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)

4. Редукція професійних обов'язків: +8(5), +20(5), +32(2) - 44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

«ВИСНАЖЕННЯ»

1. Емоційний дефіцит: +9(3), +21(2), +33(5), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)

2. Емоційна відстороненість: +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

3. Особистісна відстороненість (деперсоналізація): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +72(2), +83(10)

4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

 Інтерпретація результатів. Запропонована методика дає докладну картину синдрому "емоційного вигоряння". Насамперед, треба звернути увагу на окремо взяті симптоми. Показник виразності кожного симптому коливається в межах від 0 до 30 балів: 9 і менше балів - не сформований симптом, 10–15 балів – симптом, що формується, 16 і більше – сформований.

 Симптоми з показниками 20 і більше балів відносяться до домінуючих у фазі чи у всьому синдромі «емоційного вигоряння». Методика дозволяє побачити провідні симптоми вигоряння. Істотно важливо відзначити, до якої фази формування стресу відносяться домінуючі симптоми і в якій фазі їхнє найбільше число.

 Подальший крок інтерпретації результатів опитування – осмислення показників фаз розвитку стресу – «напруга», «резистентність» та «виснаження». У кожній із них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Проте зіставлення балів, отриманих для фаз, не є правомірним, бо не свідчить про їхню відносну роль або вклад у синдром. Справа в тому, що явища, що вимірюються в них, суттєво різні – реакція на зовнішні і внутрішні фактори, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи.

 За кількісними показниками слід звертати увагу на те, наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася більшою або меншою мірою: 36 і менше балів - фаза не сформувалася; 37–60 балів – фаза у стадії формування; 61 і більше балів – фаза, що сформувалася.

ДОДАТОК В

**«Шкала тривожності» Дж. Тейлора**

Інструкції. «Вам пропонується ознайомитися з набором висловлювань щодо рис характеру. Якщо ви згодні із твердженням, відповідайте "так", якщо не згодні - "ні". Довго не замислюйтесь, важлива перша відповідь, що прийшла вам в голову».

ТЕСТ

1. Зазвичай я спокійний і вивести мене з себе нелегко.

2. Я нервовий не більше, ніж у інших людей.

3. У мене рідко бувають запори.

4. У мене рідко бувають головні болі.

5. Я рідко втомлююся.

6. Я майже завжди почуваюся цілком щасливим.

7. Я впевнений у собі.

8. Я практично ніколи не червонію.

9. У порівнянні зі своїми друзями я вважаю себе цілком сміливою людиною.

10. Я червонію не частіше, ніж інші.

11. У мене рідко буває підвищене серцебиття.

12. Зазвичай мої руки досить теплі.

13. Я сором'язливий не більше, ніж інші.

14. Мені не вистачає впевненості у собі.

15. Іноді мені здається, що я ні на що не придатний.

16. У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.

17. Мій шлунок дуже турбує мене.

18. У мене не вистачає духу винести всі майбутні труднощі.

19. Я хотів би бути таким самим щасливим, як інші.

20. Мені здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які мені не подолати.

21. Мені нерідко сняться кошмарні сни.

22. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся щось зробити.

23. У мене надзвичайно неспокійний і уривчастий сон.

24. Мене дуже турбують можливі невдачі.

25. Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.

26. Мені важко зосередитись на роботі або на якомусь завданні.

27. Коли я працюю я дуже напружений.

28. Я легко приходжу в замішання.

29. Майже весь час я відчуваю тривогу через будь-кого або через що-небудь.

30. Я схильний сприймати все дуже серйозно.

31. Я часто плачу.

32. Мене нерідко мучать напади нудоти.

33. Раз на місяць чи частіше у мене буває розлад шлунку.

34. Я часто боюся, що ось почервонію.

35. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.

36. Моє матеріальне становище дуже турбує мене.

37. Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілося б говорити.

38. У мене були періоди, коли тривога позбавляла мене сну.

 39. Часом, коли я перебуваю в замішанні, то дуже пітнію, що тривожить мене.

40. Навіть у холодні дні я легко попітнію.

41. Іноді я стаю таким збудженим, що мені складно заснути.

42. Я легко збуджуюсь.

43. Іноді я відчуваю себе безнадійним.

44. Іноді мені здається, що мої нерви сильно розхитані і я ось вийду з себе. 45. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось турбує.

46. Я дуже чутливий, більше ніж інші.

47. Я майже весь час хочу їсти.

48. Очікування мене нервує.

49. Життя для мене пов'язане з незвичайною напругою.

50. Я часто буваю в розпачі.

Оцінка та інтерпретація результатів Підраховується кількість відповідей випробуваного, які свідчать про тривожність.

Кожна відповідь «так» на висловлювання: 14, 15,16,17, 18,19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 та відповідь «ні» на висловлювання: 1, 2, 3, 4, 5, 6 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оцінюється в 1 бал.

Кількість балів підсумовується.

Оцінка 40–50 балів розглядається як показник дуже високого рівня тривожності, 25–40, 15–25 балів – про середній (з тенденцією до високого) рівень, 15 балів – про середній (з тенденцією до низького) рівень і 0–5 балів – про низький рівень тривожності.

ДОДАТОК Д

**Опитувальник «САН»**

Інструкція: Вам пропонується описати свій стан, який ви відчуваєте на даний момент, за допомогою таблиці, що складається з 30 протилежних ознак. Ви повинні в кожній парі вибрати ту характеристику, яка найточніше описує Ваш стан та відзначити цифру, яка відповідає ступеню (силі) виразності даної характеристики.

Хороше самопочуття <3210123> Погане самопочуття

Почуваю себе сильним <3210123> Почуваю себе слабим

Пасивний <3210123> Активний

Малорухливий <3210123> Рухливий

Веселий <3210123> Сумний

Гарний настрій <3210123> Поганий настрій

Працездатний <3210123> Розбитий

Сповнений сил <3210123> Обезсилений

Повільний <3210123> Швидкий

Бездіяльний <3210123> Діяльний

Щасливий <3210123> Нещасний

Життєрадісний <3210123> Похмурий

Напружений <3210123> Розслаблений

Здоровий <3210123> Хворий

Безучасний <3210123> Захоплений

Байдужий <3210123> Схвильований

Захоплений <3210123> Похмурий

Радісний <3210123> Сумний

Відпочилий <3210123> Втоплений

Свіжий <3210123> Виснажений

Сонливий <3210123> Збуджений

Бажання відпочити <3210123> Бажання працювати

Спокійний <3210123> Стурбований

Оптимістичний <3210123> Песимістичний

Витривалий <3210123> Стомлений

Бадьорий <3210123> Млявий

Міркувати важко <3210123> Міркувати легко

Розсіяний <3210123> Уважний

Повний надій <3210123> Розчарований

Задоволений <3210123> Незадоволений

 Обробка та оцінка результатів: при підрахунку крайній ступінь виразності негативного полюса пари оцінюється в один бал, а крайній ступінь виразності позитивного полюса пари на сім балів. При цьому слід враховувати, що полюси шкал постійно змінюються, але позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні – низькі.

 Отримані бали групуються відповідно до ключа в три категорії та підраховується кількість балів за кожною з них.

Самопочуття (сума балів за шкалами): 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність (сума балів за шкалами): 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27,28.

Настрій (сума балів за шкалами): 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

 Отримані результати за кожною категорією поділяються на 10. Середній бал шкали дорівнює 4. Оцінки, що перевищують 4 бали, говорять про сприятливий стан випробуваного, оцінки нижче за чотири свідчать про зворотне. Нормальні оцінки стану лежать у діапазоні 5,0 – 5,5 балів. Слід врахувати, що з аналізі функціонального стану важливі як значення окремих його показників, а й їх співвідношення.