**Василь Пилипчук, Оксана Ягнич**

**(Чортків, Україна)**

**ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ КОЛЕДЖІВ ЯК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

На сучасному етапі розвитку суспільства проблема дослідження феномена "емоційного вигорання" постає особливо гостро. І це стосується не тільки професіоналів, але й майбутніх фахівців, тобто сучасного студентства.

Діяльність медичних працівників є особливо стресовою, а отже, сприятливою для виникнення та розвитку синдрому "емоційного вигорання". Медичні працівники у своїй роботі дуже часто відчувають високий рівень відповідальності, яку вони несуть за власні вчинки та рішення; їхня діяльність вимагає сконцентрованості, терпіння, розуміння, великої емоційної віддачі, здатності проявляти емпатійність і водночас надавати професійну допомогу. Усе це потребує від фахівця значних психоемоційних зусиль і змушує перебувати в стані сильного емоційного напруження.

Якщо людина не здатна відновити свої життєві ресурси, тоді виникає таке явище, як "емоційне вигорання". Досягнення студентами належного рівня психофізіологічної готовності до майбутньої професійної діяльності є одним з важливих завдань професійної підготовки у ВНЗ.

Слід зазначити, що всі зміни, які відбуваються в житті студентів – майбутніх медичних працівників, впливають на їх психологічний стан, зумовлюють виникнення емоційного напруження, розвиток значної кількості різноманітних стресів, що викликає появу синдрому "емоційного вигорання". Саме тому викладачам, кураторам та адміністрації ВНЗ необхідно приділяти особливу увагу психологічному здоров'ю та емоційному стану молоді.

Дослідженням явища "емоційного вигорання" займались зарубіжні та вітчизняні дослідники: К. Маслач, С. Джексон,В. Бойко, Н. Водоп'янова, Е. Старченкова, І. Мигович, В. Поліщук, С. Пальчевський та інші. Більшість авторів визначають дану категорію як синдром, який розвивається на тлі хронічного стресу та призводить до спустошення емоційно-енергічних й особистісних ресурсів людини, котра працює. Ознакою тут виступає підвищена роздратованість, що може переходити в немотивовану агресію у ставленні до оточуючих.

Термін "емоційне вигорання" з'явився у психологічній літературі порівняно недавно. Його ввів американський психіатр Х.Фрейденберг для характеристики психічного стану здорових людей, які інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами та постійно перебувають в емоційно завантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги [4, С. 177–179].

Сучасні науковці трактують "емоційне вигорання" як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на певні психотравмуючі дії. Він є надбаним стереотипом емоційної, частіше за все, професійної поведінки. Слід підкреслити, що "вигорання" дещо функціональний стереотип, оскільки дозволяє людині дозувати і економічно витрачати енергетичні ресурси [3].

У той час можуть виникнути дисфункціональні наслідки, коли "вигорання" негативно позначається на виконанні професійної діяльності, стосунках з людьми та психологічному здоров'ї особистості.

Аналіз досліджень синдрому "емоційного вигорання" показав, що основні зусилля психологів були направлені на виявлення факторів, які викликають синдром. Виділяють три основних фактори, які відіграють суттєву роль в синдромі "емоційного вигорання" –особистісний, рольовий та організаційний.

До особистісних факторів вигорання відносять: схильність до інтроверсії(низька соціальна активність і адаптованість, направленість інтересів на внутрішній світ та ін.); реактивність (динамічна характеристика темпераменту, яка проявляється в силі і швидкості емоційного реагування);низька або надмірно висока емпатія (здатність сприймати емоційний стан інших людей, розуміти світ їх душевних переживань, співчувати); жорсткість та авторитарність по відношенню до інших; низький рівень самооцінки тасамоповаги [5, с.550].

Рольові фактори вигорання включають в себе: рольовий конфлікт;рольову невизначеність; незадоволеність професійним та особистісним зростанням; низький соціальний статус; неприйнятність референтною групою.

Встановлений зв’язок між рольовою конфліктністю, рольовою невизначеністю і емоційним вигоранням. Робота в ситуації розподіленої відповідальності обмежує розвиток синдрому емоційного вигорання, а при нечіткій чи нерівномірно розподіленій відповідальності за свої професійні дії

цей фактор різко зростає навіть при суттєво низькому трудовому навантаженні. Сприяють розвитку емоційного вигорання ті професійні ситуації, при яких спільні зусилля не узгоджені, немає інтеграції дій, наявна конкуренція, в той час як успішний результат залежить від узгодженості дій [2, с.101].

Як зазначає Папанова О.А. до організаційних факторів А. Pines,Е. Aronson, C. Маslаch відносять перенавантаження, дефіцит часу для виконання роботи, відсутність або недостатність соціальної підтримки зі сторони колег та керівництва, неможливість впливу на прийняття важливих рішень, двозначні вимоги до роботи, одноманітну монотонну та безперспективну діяльність, нераціональну організацію праці та робочого місця [6, с.46].

Психічне напруження, тривожність, емоційне спустошення, байдужість, депресія – це чинники, що провокують "емоційне вигорання". "Емоційне вигорання" є формою професійної дезорганізації. Воно є причиною зниження якості роботи, втрати інтересу до неї, порушень психічного й фізичного здоров’я. Тому дуже важливою є діагностика емоційних станів студентів і запобігання емоційному вигоранню.

Отже, для діагностики стану проблеми нами проведено дослідження на виявлення рівня розвитку "емоційного вигорання" у майбутніх медичних працівників. Вивчення проводилось на базі Чортківського державного медичного коледжу. Загальна кількість респондентів становила 120 осіб. Для його проведення ми використали методику діагностики рівня "емоційного вигорання" В. Бойка.

В. Бойко пояснює компоненти синдрому наступним чином:

*1. Фаза напруження* – характеризується відчуттям емоційного виснаження, втоми, викликаної професійною діяльністю.

Симптоми:

1) переживання психотравмуючих обставин – людина сприймає умови навчання і міжособистісні стосунки як психотравмуючі;

2) незадоволення собою, своєю навчальною діяльністю;

3) "глухий кут" – відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити рід занять чи навчальну діяльність взагалі;

4) тривога і депресія – розвиток тривожності в навчальній діяльності, підвищення нервовості, депресивні стани.

*2. Фаза резистенції* – позначається емоційним виснаженням, що провокує появу і розвиток захисних реакцій, які роблять людину емоційно закритою, байдужою. На такій основі будь-яке емоційне залучення до справ та комунікації викликає у людини відчуття надмірної перевтоми.

Симптоми:

1) неадекватне вибіркове емоційне реагування – неконтрольований вплив настрою на стосунки з колегами;

2) емоційно-моральна дезорієнтація – розвиток байдужості у стосунках з колегами і викладачами;

3) розширення сфери економії емоцій – емоційна замкненість, відчуження, бажання згорнути будь-які комунікації;

4) редукція навчальних обов'язків – згортання навчальної діяльності, прагнення якомога менше часу витрачати на виконання професійних обов'язків.

3*. Фаза виснаження* представлена психофізичною перевтомою, спустошенням, нівелюванням своїх досягнень, порушенням міжособистісних комунікацій, розвитком цинічного ставлення до тих, з ким доводиться спілкуватися, розвитком психосоматичних розладів.

Симптоми:

1) емоційний дефіцит – розвиток емоційної нечуттєвості на основі перевиснаження, мінімізація емоційного внеску в роботу, автоматизм та спустошення при виконанні навчальних обов'язків;

2) емоційне відчуження – створення захисного бар'єру в міжособистісних комунікаціях;

3) особистісне відчуження (деперсоналізація – порушення стосунків із колегами і викладачами);

4) психосоматичні і психовегетативні порушення – погіршення фізичного самопочуття, розвиток таких психосоматичних і психовегетативних змін, як розлад сну, головний біль, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних захворювань тощо[1].

Результати дослідження свідчать про важливість проблеми емоційного вигорання для студентів, оскільки видно, що більшість студентів тією чи іншою мірою відчувають на собі дію емоційного вигорання (таблиця 1).

**Рівень сформованості компонентів емоційного вигорання**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Компоненти синдрому емоційного вигорання** | **Рівень сформованості компонентів емоційного вигорання**  **(у % від загальної кількості опитаних)** | |
| **Достатньо сформований** | **Домінуючий** |
| 1 | Переживання психотравмуючих обставин | 18 | 14 |
| 2 | Незадоволеність собою | 13 | 36 |
| 3 | «Загнаність у клітку» | 23 | 31 |
| 4 | Тривога і депресія | 16 | 21 |
| 5 | Неадекватне вибіркове емоційне реагування | 23 | 42 |
| 6 | Емоційно-моральна дезорієнтація | 8 | 11 |
| 7 | Розширення галузі економії емоцій | 14 | 17 |
| 8 | Редукція професійних обов’язків | 23 | 41 |
| 9 | Емоційний дефіцит | 16 | 21 |
| 10 | Емоційна відчуженість | 23 | 29 |
| 11 | Деперсоналізація | 10 | 16 |

Можна відзначити, що домінуючим компонентом синдрому емоційного вигорання є неадекватне вибіркове емоційне реагування(42%) і редукція професійних обов’язків (41%).

Отже, синдром "емоційного вигорання" є сьогодні досить поширеним явищем як у професіоналів, так і майбутніх фахівців. Постійна втома, емоційна спустошеність, відчуття відсутності соціальної підтримки, невдоволення професією є виявами синдрому "емоційного вигорання". Домінуючим компонентом синдрому емоційного вигорання єнеадекватне вибіркове емоційне реагуванняі редукція професійних обов’язків. Це свідчить про те, що студенти схильні до неконтрольованого впливу настрою на стосунки в групі, негативне оцінювання себе, зниження власних досягнень та успіхів у навчально-професійній діяльності, схильні до обмеженого кола бачення власних можливостей.

Необхідно пам'ятати, що у здійсненні пошуку шляхів запобігання цього явища слід з'ясувати і врахувати, що саме стало причиною його виникнення. Профілактика "емоційного вигорання" потребує системного підходу, використання різноманітних методів і технік, а також розроблення сучасних технологій. У зв'язку з тим, що темп життєдіяльності людства стрімко прискорюється, збільшуючи рівень емоційного навантаження на особистість, дана проблема потребує подальшого вивчення та пошуку ефективніших шляхів запобігання явища "емоційного вигорання".

**Література:**

1. Бойко В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб. : Питер, 1999. – 216 с.

2. Бойко В.В. Энергияемоций в общении: взгляд на себя и на других / В. В. Бойко. – М. : Наука, 1996. – 154 с.

3. Корольчук М. С*.* Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2009. – 580 с.

4. Кулик С. М. Психологічні проблеми професійної адаптації вчителів / С. М. Кулик // Актуальні проблеми психології / [за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки]. – Т. 1. – К. : Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2001. – 256 с.

5. Никифоров Г.С. Психологияздоровья [Текст]: Учебник для вузов / Г.С. Никифоров. – СПб.: Питер, 2006. – 607с.

6. Папанова, О.А. Психолого-педагогические условия профілактики синдрома эмоционального выгорания у студентов, будущих социальных работников: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / О. А.Папанова– Курск, 2008. – 175 с.