УДК:

**СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ МЕДИКІВ**

**ТА МЕТОДИ ЙОГО ПРОФІЛАКТИКИ**

Пустова Н.О.

*Харківський національний медичний університет*

**Ключові слова:** синдром емоційного вигорання, студенти, стрес, симптоми, стиль педагогічного спілкування.

**Вступ.** У сучасному світі людина змушена жити в умовах хронічного стресу. Постійна завантаженість на роботі, високі вимоги, що пред'являються до професіоналізму співробітників, конкуренція, брак часу, агресивний вплив засобів масової інформації, реклами, велика скупченість людей в мегаполісах - всі ці фактори здатні вивести з душевної рівноваги навіть психічно врівноважену людину . Молоде покоління, яка навчається у ВНЗ є групою, яка схильна до впливу, як перерахованих вище факторів, так і безпосередньо специфічному впливу процесу навчання та обраної професії на особистість.

**Основна частина.** Порівняно недавно в зарубіжній, а потім і вітчизняній літературі з'явилося поняття «емоційного вигорання», яке, спочатку розглядалося, як аспект професійний деформації і визначалося як стан знемоги, виснаження з відчуттям власної непотрібності. В даний час прояви синдрому емоційного вигорання (СЕВ) зустрічаються не тільки серед працюючих людей, а й на етапі навчання у ВНЗ, що веде до необхідності розробки заходів щодо запобігання та усунення даних проявів.

СЕВ - це процес поступової втрати емоційної, пізнавальної та фізичної енергії, що виявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичного стомлення, особистої відстороненості та зниження задоволення від роботи. У той же час це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на вибрані психотравмуючі впливи.

Перші роботи з цієї проблеми з'явилися в США. Американський психіатр H. Frendenberger в 1974 р описав феномен і дав йому назву «burnout» для характеристики психологічного стану здорових людей, що знаходяться в інтенсивному і тісному спілкуванні з пацієнтами (клієнтами) в емоційно навантаженій атмосфері при наданні професійної допомоги.

Що стосується поширеності СЕВ, то найбільш часто він зустрічається серед таких професій, як лікарі, вчителі, психологи, соціальні працівники, рятувальники, працівники правоохоронних органів.

Більшість російських і зарубіжних психологів вважають професійне вигорання оборотним процесом, хоча деякі автори (Амінов Н.А., Шпитальний Д.В., Форманюк Т.В.) використовують термін «згорання» і тим самим або підкреслюють незворотність наслідків, або недоречно розглядають дані слова, як синоніми [1].

В даний час немає єдиного погляду на структуру СЕВ, але, незважаючи на це, можна сказати, що він представляє собою особистісну деформацію внаслідок емоційно ускладнених і напружених відносин в системі людина-людина. Наслідки вигорання можуть проявлятися як у психосоматичних порушеннях, так і в суто психологічній (пізнавальній, емоційній, мотиваційно-настановній) зміні особистості. Те й інше має безпосереднє значення для соціального і психосоматичного здоров'я особистості [2,3].

В.І. Ковальчук зазначає, що люди з низьким рівнем самооцінки, а також ті, що покладають відповідальність за все, що відбувається в навколишньому світі не на себе більше схильні до емоційного вигорання. Ризик виникнення професійного вигорання збільшується у випадках монотонності роботи, вкладання в роботу великих особистісних ресурсів при недостатності визнання і позитивної оцінки, суворої регламентації часу роботи, роботи з невмотивованими клієнтами. Також істотну роль відіграють напруженість і конфлікти в професійному середовищі: недостатня підтримка з боку колег, нестача умов для самовираження особистості на робочому місці, робота без можливостей подальшого навчання і професійного вдосконалення, недозволені особистісні конфлікти.

В.В. Бойко вказує на наступні особистісні фактори, що сприяють розвитку синдрому емоційного вигорання: схильність до емоційної холодності, схильність до інтенсивного переживання негативних обставин у професійній діяльності, слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності [4].

Маркової Ю.А. була сформульована гіпотеза про те, що якщо успішність студентів прямо пропорційно залежить від їх емоційного вигоряння, то оптимізація процесу навчання може сприяти зниженню рівня емоційного вигорання. Для підтвердження цієї гіпотези було проведено експериментальне дослідження, об'єктом якого стали СЕВ і успішність студентів. Студенти були розділені на наступні групи:

1) відмінники - «зубрилки» - ті, які завчають матеріал, які постійно відвідують заняття і своєю працею досягають хороших результатів. Вони дуже дисципліновані, з них найчастіше вибирають «старост»;

2) відмінники - «розумники» - ті, які володіють високим інтелектом, сильною шкільної базою і своїми питаннями можуть поставити деяких викладачів в незручне становище. Вони вважають: «До чого ходити на кожне заняття, адже ми і так розумні». Навчаються за принципом «всього потроху»;

3) «хорошисти-трудівники» - студенти, які дуже багато займаються, але в силу своїх розумових здібностей успіхами в навчанні не блищать;

4) слабо- або невстигаючи - «випадкові» - контингент різноманітний: це дівчата, які хочуть стати дипломованими дружинами, юнаки, які ухиляються від армії або ті, кого батьки влаштували в ВНЗ (аби чимось їх зайняти, захистити від поганого впливу і т. д .) [3].

Проведений аналіз дослідження показав, що існує взаємозв'язок між показниками успішності та наявністю СЕВ. Ознаки емоційного вигорання зустрічаються серед всіх груп студентів в різному ступені. Аналізуючи рівень СЕВ серед студентів різних типів, було виявлено, що його високий рівень відповідає тій групі відмінників, для яких сенсом процесу навчання є сама успішність (студенти - «зубрилки»). Головне завдання для цієї групи студентів - вміння контролювати оцінки. Високий рівень СЕВ відповідає також 4 типу студентів, які є невстигаючими і як би «випадково» обрали даний ВНЗ. Середній рівень по СЕВ відповідав студентам-«трудівникам». Низький рівень був виявлений у 2 типу студентів - «розумних» відмінників. Таким чином:

• студентам-відмінникам властивий високий СЕВ, якщо мотив навчання пов'язаний виключно з високою оцінкою за успішність,

• слабовстигаючим студентам властивий високий СЕВ, якщо вони слабо професійно орієнтовані.

• середній рівень СЕВ відповідає студентам-хорошистам, які мають середній рівень професійного самовизначення і неявно виражену мотивацію на успішність, хоча це і важливо для них [3].

Таким чином, гіпотеза про те, що якщо успішність студента прямо пропорційно залежить від їх емоційного вигоряння, то оптимізація процесу навчання може сприяти зниженню рівня емоційного вигорання, підтвердилася частково. А саме - успішність студента і синдром емоційного вигорання мають складну диференційовану залежність, яка визначається професійним самовизначенням, що включає в себе мотиви навчання і вибір професії; а також ступень прийняття студентом відповідальності за процес і результат навчання.

З урахуванням отриманих даних очевидним стає факт, що емоційне вигорання є досить серйозною проблемою. Так, лікарі, в тому числі студенти ВНЗ медичного профілю - одна з основних мішеней для формування синдрому, оскільки вона зачіпає практично всі сфери їх професійного та особистого життя. При цьому істотне значення набуває можливість профілактики і психокорекції «емоційного вигорання» серед студентів. Для цього можна використовувати наявність впливу стилів педагогічного спілкування викладачів на рівень формування СЕВ у студентів з різними типами ставлення до навчання.

Для роботи зі студентами різних типів викладачам необхідно змінювати стиль свого педагогічного спілкування, в зв'язку з чим можна запропонувати наступні рекомендації:

1. При роботі з відмінниками- «зубрилками» краще обрати демократичний стиль спілкування. Даним стилем в першу чергу оцінюються факти, а не особистість. При цьому головною особливістю виявляється те, що група бере активну участь в обговоренні всього ходу майбутньої роботи та її організації. В результаті у студентів розвивається впевненість у собі, стимулюється самоврядування. Вони проявляють інтерес до роботи, зростає товариськість і довірливість в особистих взаєминах.

2. У роботі з «розумними» відмінниками кращий стиль спілкування на основі захопленості спільною творчою діяльністю. В основі цього стилю - єдність високого професіоналізму педагога і його етичних установок. Захопленість спільною справою народжує спільний захоплений пошук. Такий стиль взаємин педагога і вихованців має стимулюючий характер, будучи вищою і найбільш плідної формою педагогічного спілкування.

3. При навчанні хорошистів-«трудівників» можливе використання демократичного стилю, захопленості спільною творчою діяльністю в «чистому вигляді» і в поєднанні цих стилів. Дана група студентів не вимагає жорсткого контролю з боку викладача, тому перспектива організації планомірного формування позитивного настрою на майбутню діяльність і актуалізація їх пізнавальної діяльності може призвести до того, що вони зможуть з групи хорошистів-«трудівників» перейти в більш високу групу при адекватному розборі оціночного підходу до них викладача.

4. У роботі зі слабовстигаючими студентами переважно поєднання демократичного стилю і захопленості спільною творчою діяльністю. Однак в даному випадку необхідно орієнтуватися на менш високий професіоналізм студентів, хоча включення саме в творчі процеси при навчанні здатне підвищити мотивацію до навчання і тим самим сприяти усуненню проявів СЕВ [3].

**Висновки.** Підсумовуючи вищесказане, можна припустити, що чим більше у студента сформовано професійне самовизначення і виражена пізнавальна мотивація, тим більш демократичний стиль педагогічного спілкування може бути використаний. Таким чином, для оптимізації процесу навчання студентів і профілактики емоційного вигорання студентів викладачам необхідно враховувати належність студентів до різних типів (критерії ставлення до навчання) за допомогою використання в процесі викладання найбільш відповідного для кожної групи стилю педагогічного спілкування.

**СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:**

2. Акиндинова И.А., Баканова А.А. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности педагога: проявления и профилактика/И.А. Акиндимова, А.А. Баканова//Педагогические вести. – СПб.: Издательство РГПУ им. А.И. Герцена, – № 5. – С. 34.

1. Аминов Н.А., Шпитальный Д.В. Синдром «эмоционального сгорания» как вид профессиональной дезадаптации //Профессиональный потенциал. –2002.–№ 1,2.

2. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии. №2, 2005. С.97–104.

3. Маркова Ю.А., Мареева Е.Б., Севидова Л.Ю. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и успеваемости среди студентов старших курсов медицинских вузов. РМЖ. № 30, 2010, стр. 1834.

4. Бойко В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. М., 1996.

**СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ И МЕТОДЫ ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ**

*Пустовая Н.А.*

*Харьковский национальный медицинский университет*

***Ключевые слова:***синдром эмоционального выгорания, студенты, стресс, симптомы, стиль педагогичного общения.

**Резюме.** В статье проведен анализ обзора литературы, посвященный вопросам эмоционального выгорания студентов медицинских ВУЗов. Выявлена взаимосвязь между показателями успеваемости и формированием синдрома эмоционального выгорания студентов. Для оптимизации процесса обучения студентов и профилактики эмоционального выгорания преподавателям необходимо учитывать принадлежность студентов к разным типам и использовать в процессе преподавания наиболее подходящий стиль педагогического общения.

**SYNDROME OF BURNOUT OF MEDICAL STUDENTS**

**AND METHODS OF ITS PREVENTION**

*Pustova N.O.*

*Kharkiv National Medical University*

**Key words:** burnout syndrome, students, stress, symptoms, style of pedagogical communication.

**Abstract:** The article analyzes the literature review on the issues of emotional burnout of students of medical universities. Revealed the relationship between performance indicators and the formation of burnout syndrome students. To optimize the process of teaching students and preventing emotional burnout, teachers need to take into account the belonging of students to different types and use the most appropriate style of pedagogical communication in the teaching process.