

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФЕНОМЕНА «ПРОФЕСІЙНОГО ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ» У СТУДЕНТІВ

Кernas Андрій В'ячеславович

доктор філософії в галузі психології,
кандидат психологічних наук,
магістр права, магістр педагогіки, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Одеського національного морського університету
ORCID ID: 0000-0003-1669-6375

Бондаревич Світлана Майславівна

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Одеського національного морського університету
ORCID ID: 0000-0002-7350-2947
Researcher ID: AAT-4933-2020

Котляр Людмила Іванівна

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Одеського національного морського університету
ORCID ID: 0000-0002-4785-0956

Малиш Вікторія Євгенівна

магістр психології,
старший викладач кафедри практичної психології
Одеського національного морського університету
ORCID ID: 0009-0002-6869-4822

У статті розкриваються теоретико-методологічні засади дослідження емоційного вигорання у студентів вищих навчальних закладів. Нині Україна переживає складну історичну епоху на шляху до становлення своєї державної цілісності. Необхідні темпи розвитку соціально-економічної структури суспільства, зумовлені військовим станом в Україні, а також нестабільність і швидка зміна суспільно-політичних тенденцій та віянь створюють сильний тиск на психологічні чинники в українському суспільстві. У свою чергу, студентська молодь, будучи невід'ємною частиною нашого суспільства, відчуває всі труднощі. Необхідність швидко підлаштовуватись під нові обставини, викликані суворими реаліями сьогодення, ускладнює процес професійного становлення сучасної молоді. У цей період через свої вікові особливості та характерне для даної вікової категорії сприйняття навколишньої дійсності студентська молодь перебуває в категорії підвищеного ризику та є більш вразливою до цілого ряду стресогенних факторів, що супроводжують навчання у вищому навчальному закладі та оволодіння професійними навичками.

Насамперед таким чинником є соціальна оцінка, яка супроводжує особистість протягом усього усвідомленого життєвого шляху. Складнощі, пов'язані з оволодінням поглибленими спеціалізованими знаннями й закріпленням професійних навичок, а також невизначеність у майбутній професії, пов'язаній із кон'юнктурою ринкових відносин, що швидко змінюється, і затребуваністю тієї чи іншої професії на біржі праці, впливають на особистість, що провокує постійне збудження, формування синдрому емоційного вигорання.

Таким чином, ми вважаємо вище зазначений тематичний напрямок актуальним та затребуваним на даний час, що зумовило вибір теми цього наукового дослідження.

Особливу значимість у контексті наведеного вище становить загальна необхідність проведення науково-дослідної роботи, спрямованої на вивчення феноменологічної природи проявів синдрому емоційного вигорання у студентів вищих навчальних закладів, та розробка ефективного комплексного інструментарію, спрямованого на профілактичні та коригувальні засоби перешикодження виникненню зародкових, початкових симптомів синдрому емоційного вигорання та їх подальшому розвитку.

У цій науковій роботі описуються етапи проведеного нами дослідження. Здійснено теоретико-методологічний аналіз підходів до проблеми емоційного вигорання у студентів вищих навчальних закладів. Сформульовано вимоги до організації психологічного супроводу навчальної діяльності студентів з метою профілактики та корекції симптомокомплексу синдрому емоційного вигорання у студентської молоді. Наводяться теоретичні обґрунтування розробленої нами програми комплексної поетапної дії, спрямованої на профілактику та корекцію синдрому емоційного вигорання у студентів вищих навчальних закладів. Наведено результати проведеного нами емпіричного дослідження.

Ключові слова: теоретико-методологічні основи, синдром емоційного вигорання, екзаменаційний стрес, студенти вищих навчальних закладів.

Kernas A. V., Bondarevich S. M., Kotlyar L. I., Malyshev V. Ye. THEORETICAL AND METHODOLOGICAL BASIS OF STUDYING THE PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE PHENOMENON OF "PROFESSIONAL EMOTIONAL BURNOUT" IN STUDENTS

The article reveals the theoretician of the methodological foundations of the study of emotional burnout among students of higher educational institutions. Currently, Ukraine is going through a difficult historical period on the way to establishing its state integrity. The necessary pace of development of the socio-economic structure of society, caused by the state of war in Ukraine, as well as instability and rapid changes in socio-political trends and trends create strong pressure on psychological factors in Ukrainian society. In turn, student youth, being an integral part of our society, experience all difficulties and hardships. The need to quickly adapt to new circumstances caused by today's harsh realities complicates the process of professional development of today's youth. During this period, due to their age characteristics and the perception of the surrounding reality characteristic of this age group, student youth are in the category of increased risk and are more vulnerable to a number of stressful factors that accompany studying at a higher educational institution and mastering professional skills.

First of all, such a factor is social assessment, which accompanies a person throughout his or her conscious life path. Difficulties associated with mastering in-depth specialized knowledge and consolidating professional skills, as well as uncertainty in the future profession associated with the rapidly changing market conditions and the demand for one or another profession on the labor market affect the individual, which provokes the constant excitement of the formation of the syndrome of emotional burnout.

Thus, we consider the thematic direction indicated by us to be relevant and in demand at the moment, which led to the choice of the topic of this scientific research.

Of particular importance in the context of the above is the urgent need to conduct research aimed at studying the phenomenological nature of the manifestations of emotional burnout syndrome in students of higher education institutions and the development of an effective comprehensive toolkit aimed at prophylactic and corrective means of preventing the emergence of embryonic, initial symptoms of emotional burnout syndrome and their further development.

This scientific work describes the stages of our research. A theoretical and methodological analysis of approaches to the problem of emotional burnout among students of higher educational institutions was carried out. The requirements for the organization of psychological support of students' educational activities for the purpose of prevention and correction of the symptom complex of emotional burnout syndrome among student youth have been formulated. The theoretical justifications of the program of complex phased action developed by us, aimed at the prevention and correction of emotional burnout syndrome among students of higher educational institutions, are given. The results of our empirical research are given.

Key words: *theoretical and methodological foundations, emotional burnout syndrome, exam stress, students of higher educational institutions.*

Актуальність проблеми дослідження. У наші дні проблема професійного вигорання фахівців стає дедалі значущою через швидку зміну соціально-економічної та політичної ситуації, збільшення професійних і психічних навантажень у професійній діяльності, постійне зростання конкурентності в суспільстві [1; 2].

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) – це реакція організму, що виникає в результаті тривалого впливу професійних стресів середньої інтенсивності. На Європейській конференції ВООЗ (2005 рік) зазначено, що стрес, пов'язаний із роботою, є важливою проблемою приблизно для однієї третини працюючих у країнах Європейського Союзу, і вартість вирішення проблем із психічним здоров'ям у зв'язку з цим становить у середньому 3–4 % валового національного доходу. СЕВ – це процес поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергій, що виявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичного стомлення, особистої відстороненості та зниження задоволення виконанням роботи. У літературі як синонім синдрому емоційного вигорання використовується термін «синдром психічного вигорання» [3].

Актуальність даного тематичного спрямування неодноразово наголошувалась і відображалась у наукових працях вітчизняних та зарубіжних фахівців.

Прямо чи побічно проблемою емоційного вигорання займалися такі видатні вчені – представники західної школи психології, як К. Маслач, Г. Сельє, Н. Ноур, Я. Стреляу, Ф. Сторлі, В. Шауфелі, С. Хобфолл, К. Черніс, З. Мейєр.

У свою чергу, до плеяди вітчизняних учених, що займаються дослідженням феномена емоційного вигорання, належать такі фахівці, як Л. Карамушка, М. Островський, Л. Леженіна, Л. Чепіга, С. Максименко, Т. Грубі, Н. Онищенко, М. Ващенко, Н. Булатевич, І. Ващенко, В. Павленко, М. Гончарук, Н. Гордієнко, Н. Самікіна, О. Гришук, О. П'янківська, О. Склень, А. Куфлієвський, Т. Тимофєєва, М. Самікіна, М. Островський, Т. Зайчикова, М. Гончарук, Г. Гнускіна, Г. Ложкін, М. Корольчук.

У свою чергу, розвиток студента як особистості має деякі особливі риси залежно від курсу навчання. Відмінності ці обумовлені як віковими кризами, так і зміною життєвих цілей і ситуацій у процесі дорослішання. Крім того, студентська тривожність прямо залежить від тимчасової близькості іспитів, успішності адаптації студента в середовищі вищого навчального закладу, соціальної ролі в студентському співтоваристві.

Серед зарубіжних авторів можна відзначити думку польського психолога Я. Стреляу, який вивчав студентську тривожність у сукупності з темпераментом. Він довів, що тривожні студенти потребують постійної перевірки своїх дій, широко використовують чернетки й конспекти, ретельно продумують, промовляють або докладно записують майбутню відповідь [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На підставі проведеного нами аналізу наукової та науково-методичної літератури ми можемо констатувати наступне.

Як відомо, загальний інтерес до вивчення феномена професійного вигорання виник у другій половині XX століття.

Історичною особливістю першого, так званого «донаукового» періоду, було те, що характерний для емоційного вигорання симптомокомплекс починають досить яскраво та правдоподібно описувати в художній літературі на прикладі поведінки вигаданих літературних персонажів, а також в автобіографічних матеріалах відомих людей. Прийнято вважати, що цей період тривав до початку 1974 року.

Другий період – період початку наукового осмислення дослідження феномена професійного емоційного вигорання – бере початок у 1974 р. У наукових працях американського психіатра, основоположника клінічного підходу Г.Дж. Фройденбергера з'явився термін «вигорання», який тлумачили з позицій теорії стресу. На ранніх етапах дослідження цей термін визначався як стан позамежної втоми, виснаження з відчуттям вкрай низької самооцінки своїх професійних та індивідуальних особистісних якостей. Також для даного стану, що описується, характерно відчуття повної пригніченості та нездатності до виконання комплексу поставлених завдань у тому чи іншому напрямі професійної діяльності.

Під час опису цього історичного періоду автори Г.А. Дьоміна, О.Б. Мельничук свідомо акцентують увагу на тому, що одним із найбільш важливих переломних історичних аспектів, що вплинули на зростання інтересу в науковому світі до проведення серйозних досліджень феномена професійного емоційного вигорання, став той факт, що в 1976 р. К. Масlach були розроблені перші валідні та надійні методики психодіагностики феномена професійного емоційного вигорання. Цього ж року було започатковано соціально-психологічний підхід, відповідно до якого вигорання тлумачиться як порушення психіки в межах норми, як стан із симптомами емоційного, розумового та фізичного виснаження. Тобто *burnout* – результат проблем суб'єкта, що виникли у взаєминах у процесі професійної діяльності, стрижнем яких є криза ставлення до неї, а не психопатологічний синдром. Таке тлумачення професійного вигорання вивело його дослідників за межі професій «суб'єкт-суб'єктного» типу, адже взаємини колег та керівників із підлеглими функціонують практично в усіх видах професійної діяльності. У 1982 р. завдяки Р. Швабу список професій, де працівники схильні до професійного вигорання, розширюється. Відтепер до групи фахового ризику належать учителі, політики, менеджери, поліцейські, юристи.

Третій період – аналітико-експериментальний (середина 1980-х рр. – 1992 р.) – характеризується вивченням професійного вигорання як комплексу взаємопов'язаних симптомів та характеристик, розробкою відповідного психодіагностичного інструментарію; визначились нові підходи до його феноменології: результативний, процесуальний, синтетичний.

Четвертий період – сучасний – від початку 1992 р. до сьогодні [4, с. 29].

Нині в академічній науці існує декілька основних підходів до визначення і класифікації синдрому професійного емоційного вигорання:

- професійне емоційне вигорання як результат дії професійного стресу;
- професійне емоційне вигорання як професійна криза;
- професійне емоційне вигорання як механізм психологічного захисту;
- професійне емоційне вигорання як вид професійної деформації особистості;
- професійне емоційне вигорання як клінічне порушення.

На наш погляд, кожне з цих розрізнених визначень тією чи іншою мірою дає досить точне уявлення про синдром професійного емоційного вигорання. Однак кожне з них досить вузько й обмежено характеризує суть феномена, що цікавить нас. У зв'язку з цим ми вважаємо доречним вдатися до крилатого виразу «Ціле краще, ніж частина». Таким чином, ми вважаємо кожне з цих визначень, що є по своїй суті правильним, але обмеженим, окремим пазлом мозаїки, яку необхідно скласти в об'єднану й цілісну картину, що дає більш повне та всеосяжне уявлення про сутність даного явища.

Виклад основного матеріалу. В умовах сьогоднішнього професійного емоційного вигорання як дисфункційно-особистісне явище переживають, головним чином, особи, які працюють у системі «людина-людина». На його актуальності наголошували ще на Європейській конференції ВООЗ (2005 р.), Всесвітньому економічному форумі в Давосі (2011 р.) і Євразійському конгресі з психотерапії (2013 р.). Учені з різних галузей досліджують причини, особливості вияву, наслідки емоційного вигорання, подолання та профілактику цього синдрому. Навіть збільшується кількість медичних закладів для надання відповідної допомоги [6; 8–12].

У свою чергу, розвиток студента як особистості має деякі особливі риси залежно від курсу навчання. Відмінності ці обумовлені як віковими кризами, так і зміною життєвих цілей і ситуацій у процесі

дорослішання. Крім того, студентська тривожність прямо залежить від тимчасової близькості іспитів, успішності адаптації студента в середовищі вищого навчального закладу, соціальної ролі в студентському співтоваристві.

Серед зарубіжних авторів можна відзначити думку польського психолога Я. Стреляу, який вивчав студентську тривожність у сукупності з темпераментом. Він довів, що тривожні студенти потребують постійної перевірки своїх дій, широко використовують чернетки й конспекти, ретельно продумують, промовляють або докладно записують майбутню відповідь [7].

М.С. Корольчук, розглядаючи емоційне вигорання студентів закладів вищої освіти як окремий випадок емоційного вигорання працівників, застосовує термін «академічне (навчальне) вигорання», яке в роботі визначається як «психологічний стан, що характеризується тривалими негативними емоціями та низькою мотивацією, пов'язаний із навчанням, дослідницькими інтересами і/або зайнятістю студента» [8, с. 228].

У свою чергу, саме екзаменаційний стрес займає одне з перших місць серед причин, які викликають психічну напругу в студента вищої школи, тому дуже часто іспит стає психотравмуючим фактором, який враховується навіть у клінічній психіатрії при визначенні характеру психогігієни та класифікації неврозу. Численні емпіричні дослідження, які були проведені в даному напрямку, прямо свідчать про те, що екзаменаційний стрес надає вкрай негативний вплив на нервову, серцево-судинну та імунну системи студентської молоді.

Також ми вважаємо за доцільне звернути увагу на те, що екзаменаційний стрес, особливо в поєднанні із зайвим вживанням кофеїну, може призводити надалі до стійкого підвищення артеріального тиску в студентів.

Тривала й дуже значна емоційна напруга може призводити до активації симпатичного або парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи, а також до розвитку перехідних процесів, що супроводжуються порушенням вегетативного гомеостазу та підвищеною лабільністю реакцій серцево-судинної системи на емоційний стрес.

Метою дослідження стало вивчення психологічних особливостей процесу управління профілактикою та корекцією професійного емоційного вигорання студентів вищих навчальних закладів.

Дослідження проводили протягом 2 календарних місяців на базі Навчально-наукового морського гуманітарного інституту Одеського національного морського університету.

У дослідженні взяли участь 40 студентів очної форми навчання віком від 17 до 23 років, із яких 20 студентів були включені нами до контрольної групи та 20 студентів – до експериментальної групи.

Нами були визначені етапи експериментального дослідження:

- 1) констатуючий етап – вивчення особливостей професійного емоційного вигорання студентів;
- 2) формуючий етап – складання і реалізація програми профілактики й подолання синдрому емоційного вигорання в студентів;
- 3) контрольний етап – визначення ефективності програми управління процесом профілактики емоційного вигорання студентів.

Констатуючий етап – вивчення особливостей прояву емоційного вигорання студентів.

На даному етапі роботи нами було проведено комплекс психодіагностичних процедур, спрямований на дослідження професійного емоційного вигорання в студентів та професійної деформації, що включає різні підструктури особистості.

Досягненню даної мети відповідають наступні завдання:

1. Підбір методики, формування вибірки.
2. Проведення емпіричного дослідження за допомогою таких методів: спостереження, бесіда, анкетування, тестування, у ході якого нами були використані наступні психодіагностичні методики:
 - 1) методика діагностики професійного вигорання (MBI) Маслач;
 - 2) мінімульт ММРІ.

Вважаємо за доцільне дати коротку характеристику обраного нами психодіагностичного інструментарію:

1. Методика діагностики емоційного вигорання (MBI) Маслач

Методика «Синдром «вигорання» у професіях системи «людина – людина» зорієнтована перш за все на дослідження тих категорій фахівців, які працюють у системі «людина – людина», насамперед менеджерів та педагогічних працівників. Тому саме цю методику, на думку авторів, доцільно використовувати організаційним психологам, аналізуючи синдром вигорання у менеджерів, працівників освітніх закладів та інших організацій.

Варто нагадати, що методика базується на теорії синдрому вигорання, розробленій К. Маслач і С. Джексоном, і дає можливість визначити такі основні складові синдрому вигорання:

- емоційне виснаження;
- деперсоналізація;
- редукція особистих досягнень [7].

2. Мінімум

Мінімум розроблений і адаптований шведським психологом Кінканном. Цю методику краще використовувати для скринінгу на предмет виявлення хворих, які потребують медичної допомоги, і для використання в психосоматичних лікарнях.

Методика дозволяє оцінити рівень нервово-емоційної стійкості, ступінь інтеграції особистісних властивостей, рівень адаптації особистості до соціального оточення [8].

Програма профілактики й подолання синдрому емоційного вигорання в студентів

На другому етапі дослідження нами була розроблена й реалізована програма управління процесом профілактики емоційного вигорання студентів.

Мета програми: управління процесом профілактики емоційного вигорання студентів.

Завдання програми:

1) сформувати в студентів систему знань про емоційне вигорання і можливості зниження ступеня його виразності;

2) відпрацювати на практиці ключові техніки зниження емоційного вигорання;

3) навчити прийомам адекватного реагування на фактори, що сприяють розвитку емоційного вигорання.

Принципи реалізації програми:

1) зв'язку теорії з практикою (засобом вилучення знань є власна діяльність учасників, предметом обговорення є наочні факти – приклади з реального життя);

2) активності (максимальний рівень включеності кожного учасника);

3) принцип активної дослідницької позиції (кожна справа й завдання – привід для аналізу дій і переживань кожного учасника);

4) системності (взаємопов'язаність розвитку різних сторін особистості);

5) інтеграції (взаємодія кількох видів діяльності).

Засоби реалізації програми: бінарні лекції (виклад матеріалу з проблеми емоційного вигорання) і соціально-психологічний тренінг (групове навчання навичкам зниження вираженості емоційного вигорання).

Форма й умови реалізації програми: групова. Загальна кількість учасників програми (бінарних лекцій як просвітницьких заходів) – 20 осіб (експериментальна група). Оптимальна кількість учасників тренінгових занять – дві групи по 10 осіб.

Терміни реалізації програми: програма розрахована на чотири тижні. Заняття з кожною групою будуть проводитися один раз на тиждень, тривалість занять – дві академічні години на тиждень (усього – 8 годин). Тематичний план програми представлений у таблиці 1.

Таблиця 1

Тематичний план програми профілактики та корекції професійного емоційного вигорання студентів

Захід	Мета
Бінарна лекція «Професійне емоційне вигорання як феномен, причини виникнення, способи профілактики та корекції»	Сформувати в студентів систему знань про професійне емоційне вигорання і його роль у зниженні ефективності професійної діяльності
Соціально-психологічний тренінг «Самодіагностика професійного емоційного вигорання»	Виявити ставлення до навчання, визначити ступінь вираженості професійного емоційного вигорання
Соціально-психологічний тренінг «Мозковий штурм: емоційне вигорання – що робити?»	Сформулювати особистісні мотиватори, намітити перелік заходів, що знижують ступінь емоційного вигорання
Бінарна лекція «Специфіка та причини академічного вигорання студентів»	Сформувати в студентів систему знань про академічне вигорання як специфічний випадок професійного емоційного вигорання
Прийоми із зняття стресу для профілактики емоційного вигорання	Ознайомити студентів із прийомами, які сприяють зняттю стресу та профілактиці емоційного вигорання

1. Соціально-психологічний тренінг «Самодіагностика емоційного вигорання» передбачав проведення дискусії зі студентами на предмет їх самооцінки рівня емоційного вигорання та обговорення результатів діагностики студентів за допомогою тестів. Обов'язково проводиться рефлексія: «Що нового ви дізналися?», «Які очікування виправдалися?».

2. Соціально-психологічний тренінг «Мозковий штурм: емоційне вигорання – що робити?» припускав обговорення зі студентами способів і методів профілактики емоційного вигорання з дотриманням правил мозкового штурму (заборона критики, активна участь кожного студента у висунутті ідей). Після мозкового штурму учасники заходу обговорили висунуті ідеї, а також способи та прийоми

профілактики емоційного вигорання студентів; проведена рефлексія: «Який метод сподобався найбільше?», «Подумки, а краще на папері складіть перелік способів, які будете використовувати».

Практичні рекомендації щодо профілактики синдрому емоційного вигорання в студентів

Необхідна основа для подальшої роботи із засобами методів вербальної гетерорегуляції, вживаними під час бесіди зі студентами:

- переконання – основна мета полягала в переконанні студентів у необхідності участі в експерименті й добросовісного виконання методичних вказівок;

- раціональне навіювання, у ході якого студентам розкривалися реальні перспективи зростання, наводилися конкретні приклади досягнення успіху відомих людей із засобів застосування методик психологічного супроводу навчальної діяльності. Особливо робився акцент на можливості опанування методик, що дозволяють досягати релаксації та дрімотного стану як фундаментальної першооснови, необхідної для подальшої роботи.

Музикотерапія представляє собою метод, який використовує музику як засіб корекції емоційних відхилень, страхів, рухових і мовних розладів, при комунікативних труднощах. Правильний вибір музичних програм є основним фактором музикотерапії. Музика має здатність виражати весь спектр людських почуттів і настроїв; вона є віддзеркаленням стану тіла та душі. Тілесна та духовна здатність до резонансу дозволяє нам сприймати відчуття та стани людини, яка імпровізує, включно з її несвідомими та підсвідомими меседжами. Активне вираження шляхом музичної імпровізації дає можливість учасникам вступити в контакт і відкриває простір для переживання та свідомого конструювання стосунків [8; 9; 12].

Протягом двох місяців нами систематично проводилися групові сеанси аутотренінгу та нервово-м'язового розслаблення. Також для самостійної роботи в домашніх умовах студентам були видані методичні вказівки у вигляді аудіозаписів дисків у стандарті MP3 і надрукованих інформаційних листів, що додаються нижче.

Інформаційний лист 1

Аутогенне розслаблення (АР)

1. Загальне заспокоєння: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Я відпочиваю... Відпочиває все моє тіло. Моє тіло приємно розслаблене... Відпочиває кожна клітинка мого організму... Відпочиває кожен нерв... Відпочиває кожен м'яз... Усі мої м'язи приємно розслаблені... Сторонні звуки перестали мене відволікати... Перестали тривожити й турбувати... Я зовсім перестав хвилюватися... Усі мої проблеми пішли геть... Мені добре... Я відпочиваю... Я абсолютно спокійний... Я уважно слухаю своє тіло... Я відчуваю те, що говорю сам собі».

2. Дихання: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Я дихаю легко й вільно... Дихаю без жодної напруги... Моє дихання рівномірне... Мої вдихи і видихи неглибокі... Моє дихання рівне та спокійне... (Потім потрібно мовчки простежити за своїм диханням протягом приблизно однієї-двох хвилин, ніби прислухаючись до нього зсередини свого організму).

3. Розслаблення м'язів особи (особлива важливість їх розслаблення пов'язана з тим, що саме ця група м'язів найбільш схильна до напруги в результаті емоційних переживань): «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Я відпочиваю... М'язи в'ялі та спокійні... Розслаблені м'язи мого лоба... моїх брів... моїх очей... моїх повік... мого носа... щік... губ... рота... (При цьому свій внутрішній погляд необхідно переводити з одного м'яза на інший. Якщо вправа виконується правильно, нижня щелепа незабаром повинна злегка відвиснути, а язик розташуватися біля краю нижнього ряду зубів).

4. Важкість рук: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Моя права рука немов наливається важкістю... Ця важкість іде від кінчиків пальців усе вище й вище... (Уявним поглядом потрібно прослідкувати хвилю важкості від кінчиків пальців до плеча). Уся моя права рука стала важкою. Права рука дуже важка... Мені приємна ця важкість». (Потім така ж формула вимовляється для лівої руки). На закінчення: «Обидві мої руки важкі».

5. Важкість ніг: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Моя права нога важчає... Відчуваю хвилю важкості, що йде по правій нозі від кінчиків пальців усе вище й вище... (Потім потрібно прослідкувати хвилю важкості від пальців до стегна). Уся моя права нога стала важкою... Вона немов налилася свинцем... Моя права нога дуже важка... Мені приємна ця важкість». (Потім така ж формула вимовляється для лівої ноги). На закінчення: «Обидві мої ноги важкі».

6. Тепло в руках: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Моя права рука (у шульт – ліва) приємно теплішає... Тепло струмує через плече в мою праву руку... Воно йде до ліктя... Потім у кисть... У кінчики пальців... (Зверніть увагу на те, що відчуття важкості повинне йти від кінчиків пальців до центру, а відчуття тепла – у протилежному напрямі). Тепло хвилиною за хвилиною прокачується через мою праву руку від плеча до кінчиків пальців... Кінчики пальців приємно коле... Уся моя права рука дуже тепла... Мені приємно це відчуття». (Потім така ж формула повторюється для лівої руки). На закінчення: «Обидві мої руки дуже теплі».

7. Тепло в ногах: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Моя права нога теплішає... Тепло струмує з мого стегна вниз по нозі... Відчуваю хвилю тепла, що йде від стегна вниз по нозі... Відчуваю хвилю тепла, що йде від стегна до коліна... потім у гомілку... у пальці... Кінчики пальців моєї правої ноги приємно коле... Уся моя нога тепла... Мені приємно це тепло». (Аналогічні формули повторюємо для лівої ноги; у шугль самонавіювання починається з лівої ноги). На закінчення: «Обидві мої ноги дуже теплі».

8. Тепло в ділянці живота: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Відчуваю тепло в районі пупка... Мій живіт м'який і теплий... Немов грілка лежить на моєму животі... Тепло від неї йде вглиб... Виразно відчуваю це тепло... Воно зігріває все всередині живота... Мій живіт прогрівається глибинним теплом... Мені дуже приємно це тепло».

9. Серце: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Моє серце б'ється спокійно та рівно... Моє серце працює ритмічно... Моє серце здорове... Мені приємно відчувати його скорочення... (Потім потрібно приблизно півхвилини-хвилину простежити за роботою свого серця).

10. Прохолода в області лоба: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Шкіра мого лоба стала чутливою. Вона відчуває ледве вловимий рух повітря в кімнаті... Немов легкий вітерець овіває мій лоб... Мій лоб приємно прохолодний... Я відчуваю приємну прохолоду в області лоба... Мені приємна ця прохолода... (Можна використовувати такий прийом для відчуття прохолоди: на першому занятті змочите шкіру лоба водою... Випаровуючись, вода викличе відчуття прохолоди... Намагайтеся його запам'ятати).

Формула виходу: «Я спокійний... Я абсолютно спокійний... Я добре відпочив... Усе моє тіло розслабилось... Приємне відчуття в усьому тілі... У мене гарний настрій... Моє дихання ритмічне та спокійне... З кожним вдихом у мене вливається бадьорість... Я посміхаюся... Свіжість і бадьорість наповнюють мене... Я зібраний і уважний... Я заряджений енергією... Витягаю свої руки вперед... Сплітаю пальці рук між собою... Підіймаю їх угору над собою і одночасно роблю глибокий вдих... Сеанс закінчений! Розплющити очі! Видих! Руки опустити! Встати!».

Інформаційний лист 2

Нервово-м'язове розслаблення (НМР)

1. Знайдіть тихе місце з м'яким освітленням. Зачиніть двері на ключ, вимкніть телефон, радіоприймач, телевізор. Вас ніхто й ніщо не повинно відволікати. Зручно сядьте на стілець (у крісло, на диван). Ноги поставте так, щоб ступні повністю торкалися підлоги, а коліна не стискалися. Послабте ремінь на штанах, щоб тіло не було пережате. Заплющте очі.

2. Зосередьте увагу на своєму диханні. Приблизно одну хвилину дихайте рідко й глибоко (животом, а не грудьми), вимовляючи про себе на кожному видиху такі слова: «Я розслаблююся, я заспокоююся».

3. Потім, продовжуючи дихати спокійно, без жодної напруги (само дихання може стати при цьому менш глибоким), зосередьте увагу на своєму обличчі. Подумки уявіть собі його напругу у вигляді якогось образу. Наприклад, у вигляді стислого кулака або зав'язаного мотузяного вузла. Потім уявіть, що кулак розтискається (мотузок розв'язується) і повисає подібно до натягнутої та відпущеної гумки. Відчуйте, як розслабляється ваше обличчя від лоба до верхньої губи.

4. Знову напружте своє обличчя та очі, зморщившись або здавивши їх якомога сильніше, а потім розслабте й намагайтеся відчутти, як хвиля розслаблення пішла далі вниз.

5. Виконайте те саме з усіма іншими частинами тіла. Повільно просувайтеся від лоба та очей вниз – до нижньої щелепи, шиї, плечей, грудей. Опрацюуйте свою спину, верхні і нижні частини рук, пальці рук, живіт, стегна, гомілки, щиколотки, ступні, пальці ніг доти, доки все тіло не виявиться розслабленим.

Для кожної частини спочатку напружуйте відповідні м'язи, потім розслабляйте їх, супроводжуючи ці дії уявним представленням напруги й розслаблення.

6. Розслабивши все тіло, залишайтеся в цьому приємному стані від двох до п'яти хвилин (час можна засікати за допомогою будильника, що має неголосний приємний звук).

7. Після закінчення часу вправи уявляйте собі, що м'язи ваших повік легшають, тіло наповнює енергія і ви готові повернутися до своїх справ. Розплющте очі, потягніться, встаньте.

Іноді перші кілька разів буває важко представляти уявним поглядом свою особу, різні частини тіла або довго утримувати ці образи. У цьому немає нічого страшного. Не лайте себе, інакше ви викличете ще більшу напругу. Краще повторіть свою спробу ще раз, і ще. Розслаблення корисне само по собі. Але нам воно потрібне лише як засіб підготування юних спортсменів до складніших психолого-педагогічних прийомів корекції передстартових емоційних станів.

Як показує практика, при добросовісному виконанні методичних вказівок двох місяців цілком достатньо для освоєння методів аутотренінгу та нервово-м'язового розслаблення.

Розглянуті методи психологічної корекції стресових станів особистості ефективно впливають на людину, якщо дотримуються певні правила щодо їх застосування. Такими основними принципами організації та проведення психологічної корекції з оволодіння навичками саморегуляції емоційних станів є:

1. Комплексність у застосуванні методів саморегуляції (рухові, дихальні, сугестивні, мімічні, жестові та ін.).

2. Індивідуалізація в підборі прийомів саморегуляції та умов їх застосування з урахуванням особливостей і функціонального стану нервової системи в той чи інший момент у даної людини, з урахуванням її індивідуального досвіду, інтересів, схильностей та інших особливостей особистості.

3. Активність у застосуванні прийомів саморегуляції, що виражається у свідомій постановці задач, їх мотивації, оволодінні навичками застосування відповідних прийомів, свідомому самоконтролі.

4. Діалогізація взаємодії та зворотний зв'язок, завдяки чому людина може коригувати свою подальшу поведінку, замінюючи невдалі способи спілкування на нові, перевіряючи їх вплив на оточуючих.

5. Самодіагностика, тобто саморозкриття студентів, усвідомлення та формування ними завдань на шляху самовдосконалення.

Висновки. Дослідження виявило, що психологічний синдром професійного емоційного вигорання – складний динамічний симптомокомплекс, пов'язаний із професійними й особистісними проблемами студента, полягає в поступовому глибинному наростанні окремих симптомів і фаз унаслідок психонапруженої професійної діяльності й напруженої негативно забарвленої комунікативної діяльності.

Слід зазначити, що професійне емоційне вигорання дуже сильно впливає на людину, підриваючи її здоров'я та бажання працювати, і більш небезпечно на початку свого розвитку, тому що професіонал, який страждає від «вигорання», не усвідомлює його симптомів. Тому проблема емоційного вигорання є затребуваною і вимагає подальших досліджень і доробок.

У дослідженні виявлено динамічний характер формування синдрому професійного емоційного вигорання. Встановлено, що чим більше студенти включені в практичну діяльність, тим сильніше виражені в них симптоми емоційного вигорання. Також нами було визначено, що при включенні студентів у практичну діяльність як спосіб захисту особи від негативного впливу на неї професії в майбутніх фахівців виробляються механізми психологічного захисту особистості.

При дослідженні синдрому професійного емоційного вигорання стало можливим визначити, що до позитивних сторін включення студентів у практичну діяльність відносяться наступні: посилення пізнавальних потреб і використання більш ефективних механізмів психологічного захисту, таких як проєкція і раціоналізація. Так само під час експерименту в експериментальній групі була сформована орієнтація студентів у більшій мірі на внутрішні мотиви, самих себе.

З метою управління процесом профілактики емоційного вигорання була складена й реалізована програма профілактики емоційного вигорання, яка включала в себе просвітницьку роботу за допомогою проведення бінарних лекцій, супроводжуваних мультимедійними презентаціями. Крім того, у структуру програми ввійшов комплекс тренінгових занять з формування в студентів навичок зняття стресу та профілактики емоційного вигорання.

Результати контрольного етапу показали зниження досліджуваних нами показників професійного емоційного вигорання студентів експериментальної групи. У той же час досліджувані показники контрольної групи трохи погіршилися. Таким чином, на констатуючому етапі ми отримали підтвердження свого припущення про те, що подолання цієї проблеми може бути забезпечено впровадженням запропонованої нами програми профілактики та корекції синдрому емоційного вигорання.

Література:

1. Карамушка Л.М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
2. Карамушка Л.М. Професійне вигорання у підприємців: рівень вираженості та зв'язок з особистісними характеристиками. Київ, 2021. С. 173–175.
3. Гулинська С. Синдром емоційного вигорання [Електронний ресурс]. URL: <https://psychology.lviv.ua/syndrom-emotsiinoho-vygoriannia/>
4. Дьоміна Г.А., Мельничук О.Б. Психологічні особливості професійного вигорання психологів-психосоматологів. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2021. Том 32 (71), № 4. С. 28–34.
5. Цюприк А., Федорович С. Профілактика емоційного вигорання. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. № 1. С. 160–170.
6. Бегеза Л. Психологічні особливості емоційного вигорання лікарів. *Психологічні перспективи*. 2020. Вип. 36. С. 37–48.
7. Корольчук М.С. Психодіагностика : навч. посібник. Київ : Ельга ; Ніка-Центр, 2024. 400 с.
8. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
9. Грінберг Дж. Управління стресом. 7-е вид. Київ, 2022. С. 352.
10. Зайчикова Т.В. Чинники прояву та передумови формування синдрому «професійного вигорання» у вчителів. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць*. 2020. Вип. 11 (56). С. 57–56.
11. Малишева К.О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2003. 16 с.
12. Підлипняк І.Ю., Дука Т.М. Професійне вигорання педагогів: профілактика та подолання. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*. 2019. Вип. 11. С. 175–178.

References:

1. Karamyshka, L.M., Gnuskina, G.V. (2018). *Psykhologiya profesiinogo vygorannya pidpryjemtsiv: monografiya* [Psychology of the professional burning down of businessmen]. Kyiv: Logos. 198 s. [in Ukrainian].
2. Karamyshka, L.M. (2021). *Profesiine vygorannya u pidpryjemtsiv: riven vyrazhenosti ta zvyazok z osobystisnymi kharakterystykamy* [Professional burning down for businessmen: level of expressed and copulas with personality descriptions]. Kyiv, 173–175 [in Ukrainian].
3. Gulynska, S. (2018). *Syndrom emotsijnogo vygorannya* [Syndrome of the emotional burning down]. URL: <https://psychology.lviv.ua/syndrom-emotsiinocho-vyhoranniia/> [in Ukrainian].
4. Domina, G.A., Melnychuk, O.B. (2021). *Psykhologichni osoblyvosti profesijnogo vygorannya psykholoiv-psykhosomatologiv* [Psychological features of the professional burning down of psychologist-psychosomatologist]. *Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskogo. Seriya: Psykhologiya*, 32 (71), 4, 28–34 [in Ukrainian].
5. Tsyupryk, A., Fedorovych S. (2019). *Profilaktyka emotsijnogo vygorannya* [Prophylaxis of the emotional burning down]. *Pedagogika i psykholohiya profesijnoji osvity*, 1, 160–170 [in Ukrainian].
6. Begeza, L. (2020). *Psykhologichni osoblyvosti emotsijnogo vygorannya likariv* [Psychological features of the emotional burning down of doctors]. *Psykhologichni perspektyvy*, 36, 37–48 [in Ukrainian].
7. Korolchuk, M.S. (2024). *Psykhodiagnostyka: navch. posibnyk* [Psychodiagnostics: study guide]. Kyiv: Elga; Nika-Tsentr. 400 s. [in Ukrainian].
8. Korolchuk, M.S. (2006). *Sotsialno-psykhologichne zabezpechennya diyalnosti v zvyhajnykh ta ekstremalnykh umovakh* [The Socialpsychological providing of activity is in ordinary and extreme terms]. Kyiv: Nika-Tsentr. 580 s. [in Ukrainian].
9. Grinberg, Dzh. (2022). *Upravlinnya stresom* [Management of stress]. 7 vyd. Kyiv. 352 s. [in Ukrainian].
10. Zajchykova, T.V. (2020). *Chynnyky proyavu ta peredumovy formuvannya syndromu "profesijnogo vygorannya" u vchyteliv* [Teachers have factors of display and pre-condition of forming of syndrome of the "professional burning" down]. *Naukovyj chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriya 12. Psykhologichni nauky: zb. nauk. prats*, 11 (56), 57–56 [in Ukrainian].
11. Malysheva, K.O. (2003). *Syndrom emotsijnogo vygorannya psykhologa-konsul'tanta: psykhologichni chynnyky, profilaktyka ta korektsiya: avtoref. dys. kand. psykol. nauk* [Syndrome of the emotional burning down of psychologist-consultant: psychological factors, prophylaxis and correction]. Kyiv. 16 s. [in Ukrainian].
12. Pidlypnyak, I.Yu., Duka T.M. (2019). *Profesiine vygorannya pedagogiv: profilaktyka ta podolannya* [Professional burning down of teachers: prophylaxis and overcoming]. *Naukovyj chasopys NPU imeni M.P. Dragomanova. Seriya 5. Pedagogichni nauky: realiji ta perspektyvy*, 11, 175–178 [in Ukrainian].