**ЗМІСТ**

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

 **РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ………………………..5**

1.1. Теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання……………...5

1.2. Вигорання у медичних працівників. Фактори ризику…………..…..8

1.3. Фактори виникнення синдрому емоційного вигорання у медичних працівників………………………………….……………………………………10

 Висновок до першого розділу……………………………………………14

 **РОЗДІЛ ІІ. ОБГРУНТУВАННЯ ОБРАНИХ МЕТОДИК ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ…………………………………………………………………...16**

2.1. Загальна хaрaктeриcтикa мeтoдiв дocлідження……………………..16

2.2. Oпиc мeтoдик тa oргaнiзaцiя емпіричного дocлiджeння…………...16

Висновок до другого розділу……………………………………………..24

**ВИСНОВКИ………………………………………..……………………25**

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ……………………..…27**

**ДОДАТКИ……………………………………………………………….29**

**ВСТУП**

**Актуальніcть дocлідження.** Професійна діяльність займає особливе місце у житті кожної людини: вона є сенсом життя, в ній фокусуються всі наші помисли та цілі. У процесі виконання професійної діяльності відбувається формування особистісних якостей, необхідні тієї чи іншої спеціальності, тобто становлення людини як фахівця. Формування професійних якостей, необхідні реалізації діяльності фахівця – довгий і копітка праця, залежить від величезної кількості чинників. Воно протікає протягом усього професійного життя людини: починається з вибору професії, йде у період навчання і триває до припинення виконання людиною своїх професійних обов'язків. Цей процес залежить від мінливості самої професії протягом життя (поява нових методів, технологій), вимог суспільства до неї. Отже, будь-яка професійна діяльність накладає свій психологічний відбиток особистість людини, по-своєму «деформуючи» її.

**Об’єкт дослідження:** професійне вигорання.

**Предмет дослідження:** Емоційне вигорання медичних працівників.

**Метою дослідження:** є теоретичне та практичне дослідження емоційного вигорання медичних працівників.

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається із вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи - 34 сторінки.

**РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

* 1. **Теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання**

Інтерес до синдрому вигорання викликаний тим, що значно збільшилась кількість працівників, які відчувають себе знесиленими та емоційно виснаженими, що у результаті позначається на продуктивності праці. У зарубіжній літературі цей синдром відомий як «burnout», який був введений американським психіатром Дж. Фрейденбергером в 1974 р. Синдром емоційного вигорання є результатом інтеграції фізичного, емоційного і когнітивного виснаження або стомлення, при якому головним чинником виступає емоційне виснаження [1, с.18].

Американський психіатр вивчав характеристики психологічного стану здорових людей, які перебувають у постійному спілкуванні з клієнтами або пацієнтами в емоційно напруженій атмосфері при наданні професійної допомоги. Предметом дослідження психіатричного напрямку були симптоми вигорання та сутність психічного здоров'я особистості.

У 1978 році набуває свого розвитку соціально-психологічний напрямок вивчення феномену вигорання. Соціальний психолог X. Маслач та її колеги досліджують взаємодію людей у ситуаційному контексті та виділяють такі ситуативні чинники вигорання як значна кількість клієнтів, наявність негативного зворотного зв'язку від клієнта та відсутність особистісних ресурсів для подолання стресу.

* 1. **Вигорання у медичних працівників. Фактори ризику.**

Найбільш поширеною концепцією результативного підходу є трифакторна модель К.Маслач та С.Джексона. Вигорання за цими авторами – це реакція-відповідь на тривалі професійні стреси міжособистісних комунікацій, яка включає три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень.

Емоційне виснаження проявляється у відчутті емоційного перенапруження та у відчутті спустошеності, вичерпаності власних емо- ційних ресурсів. Людина відчуває, що не може віддаватися роботі, як раніше, втрачає інтерес до вирішення професійних питань. Цей стан проявляється відчуттям «приглушення», «притуплення» емоцій.

Деперсоналізація представляє собою тенденцію розвивати негативне, цинічне відношення до пацієнтів. Контакти з оточуючими стають знеособленими та формальними. Негативні установки, що виникають, можуть спочатку мати прихований характер та стримуватися всередині. З часом все частіше виникають спалахи роздратування, які призводять до конфліктних ситуацій.

* 1. **Фактори виникнення синдрому емоційного вигорання у медичних працівників**

На думку Е.П. Ільїна, існує три групи факторів, які відіграють суттєву роль у формуванні емоційного вигорання: особистісні, рольові та організаційні [1].

Б. Перлман та Е. Хартман як особистісні фактори емоційного вигорання розглядають інтроверсію, реактивність, авторитаризм, низьку самоповагу, низький рівень емпатії, а також незадоволеність професією та професійним ростом.

При вивченні особистісних рис анестезіологів та реаніматологів В.А. Капцовим встановлено, що у лікарів та сестер, які працюють у відділеннях реанімації, за даними опитувальника Р.Кеттела, нарівні з іншими якостями виражені напруження, неспокій, тривожність та депресивні прояви, що у подальшому може призвести до порушень соціальної адаптації [7].

**Висновок до першого розділу**

На основі аналізу вітчизняних та зарубіжних досліджень проблеми емоційного вигорання можна констатувати, що синдром емоційного вигорання є дуже небезпечним явищем у професійній діяльності практичного психолога.

Емоційне вигорання — це механізм психічного захисту, який має форму повного або часткового усунення емоцій у відповідь на певні травматичні впливи.

**РОЗДІЛ ІІ. ОБГРУНТУВАННЯ ОБРАНИХ МЕТОДИК ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

**2.1. Загальна хaрaктeриcтикa мeтoдiв дocлідження**

Метою нашого дослідження є з’ясування можливих взаємозв’язків між емоційним виснаженням медичних працівників в умовах пандемії та характеристиками місця контролю, тривожності, емпатійних здібностей. Щоб перевірити нашу гіпотезу, ми провели експериментальне дослідження, де на кожному етапі вирішували певні проблеми. Тому наше дослідження можна розділити на три етапи.

На першому етапі було проведено теоретико-методологічний аналіз наукових ресурсів, присвячених вивченню синдрому емоційного виснаження та його проявів у професійній діяльності медичних працівників. Це дозволило нам вибрати набір методів, які допомогли б перевірити нашу гіпотезу. Усі методи, які ми використовували у нашому експериментальному дослідженні, адаптовані до особливостей медичної професії та основних завдань нашої роботи.

**2.2. Oпиc мeтoдик тa oргaнiзaцiя емпіричного дocлiджeння**

Методи та методики нашого експериментального дослідження підбирались згідно до вирішення поставлених завдань, а при виборі методик дотримувались твердження що у працівників медичної сфери будуть встановлені однакові взаємозалежності між особливостями особистості, такими як тривожність, локус контролю, рівень емпатійних здібностей та емоційним виснаженям.

Формуючи сам блок методик ми керувалися потребою найбільш ширшого та повного, різнобічного висвітлення предмета дослідження. Всі методики є стандартизованими, валідними та надійними. А отже, відповідають вимогам психодіагностичного дослідження. Надамо коротку характеристику кожній використаній нами методиці.

**Висновок до другого розділу**

У цьому розділі було підготовлено емпіричне дослідження. Наше дослідження було поділено на три етапи відповідно до завдань.

На першому етапі ми проаналізували особливості синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності, а потім обрали методи перевірки цих цілей дослідження.

**ВИСНОВКИ**

Підсумовуючи вищевикладене слід зазначити, що спочатку під «вигоранням» розуміли стан виснаження з відчуттям власної непотрібності. Однак це визначення не давало чіткого розуміння природи явища, крім того, існували труднощі його детального емпіричного опису через відсутність відповідного вимірювального інструментарію.

Аналізуючи закордонну літературу, можна виділити, як мінімум, два основні підходи до визначення емоційного вигорання та його симптоматики: результативний та процесуальний. Представники першого підходу розглядають вигорання як певний стан, що включає в себе ряд конкретних та стабільних елементів, а іншого – вигорання як процес, який складається з послідовних фаз.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ**

1. Ільїн, Є. П. Емоції та почуття. СПб: Пітер, 2001. 752 с.

2. Полякова, О. Б. Психогігієна та профілактика професійних деформацій особистості. К., 2008. 304 с.

3. Бойко В.В. Психоэнергетика. СПб.: Питер, 2008. 416 с.

4. Грицук О. В. Основні підходи у дослідженні структури й динаміки синдрому емоційного вигорання у вітчизняній та зарубіжній психології. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. 2012. № 42(1). С. 51-57

5. Чернікова Т. В., Болучевська, В. В., Новікова Ю. Г. Моральне здоров'я та емоційне вигоряння лікарів-практиків як предмет навчальної взаємодії в системі підвищення кваліфікації. *Проблеми андрагогіки вищої медичної школи.* 2012. № 3. С.126-146.

6. Ожогова Є.Г. Взаємозв'язок синдрому «психічного вигоряння та особливостей ціннісно-смислової сфери у педагогів. *Психологічний журнал.* 201. Т. 5, № 3. С. 17-28.

7. Капцов В. А. Эмоциональное выгорание як проблема современности. *Медицинская помощь.* 2012. № 2. С. 15–19.

8. Cідоров П. І. Клінічна психологія. М.: Геотар-Медіа, 2010. 880 с.

9. Чернікова Т. В., Болучевська, В. В., Новікова Ю. Г. Моральне здоров'я та емоційне вигоряння лікарів-практиків як предмет навчальної взаємодії в системі підвищення кваліфікації. *Проблеми андрагогіки вищої медичної школи*. 2013. № 3. С.126–146

10. Засаева И.В. Влияние профессиональных деформаций и эмоционального выгорания на деятельность медицинских сестер. *Роль руководителей сестринских служб в профилактике этих состояний. Материалы научно-практической конференции* (27–30 ноября 2007 г.), 2007. 112 с.

11. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб. : Питер, 2002. 496 с.

12. Булатевич Н. М. До проблеми психічного вигорання. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* 2012. №. 12–13. С. 121–124.

13. Єлдишова О. А. Синдром вигоряння як форма стійкої особистісної деформації: матеріали *Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічне консультування та психотерапія: на стику наук, часів, культур», (27 вересня – 1 жовтня 2007 р.)*. Астрахань, 2007. С. 65-67.

14. Карамушка Л. М. Психологічні основи управління в системі середньої освіти. К. : ІЗМН, 1997. 180 с.

15. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса. М. : Академический Проект, 2013. 943 с.

16. Безпека життєдіяльності : навчальний посібник / за ред. М.А. Касьянов, Ю.П. Ревенко, В. О. Медяник та ін. Луганськ : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2012. 284 с

17. Бойко В. В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении. М. : Наука,2012. 384 с.

18. Психология труда и организационная психология: современность, состояние и тенденции развития : хрестоматия / под ред. А. Б. Леоновой, О.Н. Чернышевой. М., 1995. 648 с.

19. Дербеньова А. Г., Кунцевська А. В. Профілактика синдрому емоційного вигорання педагогів. А. Г. Дербеньова, А. В. Кунцевська. Харків: Вид. група «Основа», 2014. 223 с.

20. Дудяк В. Емоційне вигорання. К.: Главник, 2007. 126 с

21. Психологія особистості. Тести, опитувальники, методики. Упоряд. І. В. Кіршева, Н. В. Рябчикова. К., 2012. 227 с.

**ДОДАТКИ**

Додаток 1.

Методика "Шкала тривожності" Тейлора

Вік досліджуваного: з 12 років.

Інструкція. У таблиці (табл. 1) перелічені ситуації, з якими ти часто стикаєшся в житті. Деякі з них можуть бути неприємними, бо викликають тривогу, хвилювання чи страх. Уважно прочитай кожне речення і обведи кружечком одну з цифр праворуч - 0, 1, 2, 3, 4 - залежно від того, наскільки ця ситуація є неприємною для тебе і може викликати тривогу хвилювання, побоювання чи страх. Якщо ситуація тобі зовсім не здається неприємною, обведи цифру 0. Якщо трохи неприємна - обведи цифру 1. Якщо ситуація досить неприємна, викликає у тебе занепокоєння і ти хотів би уникнути її, обведи цифру 2. Якщо вона тобі дуже неприємна і викликає сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведи цифру 3. Якщо ситуація тобі вкрай неприємна і викликає у тебе дуже сильне занепокоєння та надто сильний страх, обведи цифру 4. Те, що означає кожна цифра, написано зверху таблиці.

Діагностика професійного “вигорання” (к. Маслач, с. Джексон в адаптації Н. Е. Водоп’янової)

**Призначення –** вивчення ступеня професійного “вигорання”.

**Інструкція.** Дайте відповідь, будь ласка, як часто у Вас виникають почуття, перелічені нижче в опитувальнику. Для цього на бланку для питань відмітьте з кожного пункту варіант відповіді: “ніколи”; “дуже рідко”; “деколи”; “часто”; “дуже часто”; “кожний день”.

***Опитувальник***

1. Я почуваю себе емоційно знищеним.
2. Після роботи я почуваюся як вичавлений лимон.
3. Зранку я відчуваю втому і небажання йти на роботу.
4. Я добре розумію, що відчувають мої підлеглі й колеги, і стараюся враховувати це в інтересах справи.
5. Я відчуваю, що спілкуюся з деякими підлеглими й колегами як з предметами (без тепла і симпатії доних).
6. Після роботи хочеться на деякий час усамітнитися від усіх і всього.
7. Явмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях, що виникають у розмові з друзями.