

МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ О.О.БОГОМОЛЬЦЯ

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА МЕДИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Курсова робота

на тему:

**"Синдром емоційного вигорання у студентів медиків.
Різниця ступенів вигорання чоловічої та жіночої статі"**

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук,

Доцент кафедри

Городнова Надія Миколаївна



Завідувач кафедри професор Матяш М.М.



Роботу виконав:

Студент 3 курсу, 7901 групи

Медико-психологічного факультету

Сташенко Станіслав Олегович

ЗМІСТ

Вступ	2
Розділ I. Теоретичний аналіз синдрому емоційного вигорання, як фактор порушення подальшої робочої адаптації	4
1.1 Синдром емоційного вигорання, як погляд на проблему	4
1.2 Загальні відомості про емоційне вигорання	5
1.2.1 Термін та розповсюдженість у професійній сфері	...5
1.2.2 Моделі емоційного вигорання	7
1.2.3 Стадії емоційного вигорання	
1.3 Діагностика емоційного вигорання	14
1.3.1 Фактори ризику синдрому емоційного вигорання	15
1.3.2 Симптоми синдрому емоційного вигорання	..16-
Розділ II. Емпіричне дослідження синдрому емоційного вигорання у студентів медичного університету	20
Розділ III. Медико-психологічні рекомендації щодо профілактики та психокорекції синдрому емоційного вигорання	23
3.1. Медико-психологічні рекомендації щодо профілактики синдрому емоційного вигорання.....	22
3.2. Медико-психологічні рекомендації щодо психокорекції синдрому емоційного вигорання.....	24
Висновки	27
Список використаної літератури	30

ВСТУП

Синдром емоційного вигорання – поняття, введене в психологію американським психіатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 році, що виявляється наростаючим емоційним виснаженням. Може тягти за собою особистісні зміни в сфері спілкування з людьми (аж до розвитку глибоких когнітивних спотворень).

Традиційно і в суспільній свідомості, і в науковій літературі при вивченні професійної діяльності спеціалістів соціономічних професій (лікарів, педагогів, психологів, соціальних працівників та ін.) акцент робиться, перш за все, на позитивних аспектах роботи з людьми. Разом з тим цілком очевидно, що саме робота з людьми через високі вимоги, які ставляться перед представниками таких професій, особливу відповідальність та емоційні навантаження потенційно містить в собі небезпеку тяжких переживань, пов'язаних з робочими ситуаціями, і ймовірність виникнення професійного стресу.

Саме тому зараз багато зусиль науковців спрямовано на дослідження взаємодії між людьми, виявлення впливу професійних факторів на особистість, зокрема на деформацію особистості. У зарубіжній та вітчизняній літературі можна зустріти багато досліджень феномену емоційного вигорання. Детально досліджені з точки зору потенційного розвитку даного феномену такі професії: персонал лікарень, як лікарі, так і медичні сестри; педагоги, соціальні працівники. Дослідження власне студентів медичних вузів зустрічаються значно рідше. Саме тому у цій праці досліджуваними

виступають студенти медико-психологічного спрямування, які, зазвичай, залишаються без уваги.

Актуальність дослідження: Вступаючи до медичного університету більшість майбутніх студентів запалені енергією пізнати нові знання, засвоїти навички спеціаліста, щоб в майбутньому своїм розумом та зусиллями допомагати людям. Однак, через велику кількість інформації, брак часу на відпочинок, зайняття своїми справами, внутрішні резерви кожного студента починають спустошуватись.

Внаслідок чого, сон та дозвілля не приносять бажаного розслаблення, внутрішня енергія не спроможна відновитися, щоденна рутина стає все сильнішою та призводить до розвитку емоційного вигорання. З часом це призводить до втрати зацікавленості та бажання до своєї діяльності, майбутньої професії й оточення, що в подальшому переходить до байдужості в роботі, соціальних зв'язках, чужі проблеми та думки стають обтяжливими й виникає бажання усамітнитись та понуритись в собі.

Мета – дослідити та визначити рівень емоційного вигорання у студентів медичного університету задля можливості визнання методів покращення психічного стану студентів.

Об'єкт дослідження – емоційна та поведінкова сфери особистості у студентів медичного університету.

Предмет дослідження – вплив змін у психіці в студентів медичного університету під час навчання на психологічну адаптацію.

Завдання дослідження:

1. Теоретично розкрити поняття "емоційне вигорання".
2. Дослідити, проаналізувати та визначити рівень емоційного вигорання у чоловіків та жінок, що навчаються у медичному університеті.
3. Визначення методів для покращення психічного стану студентів медичного університету.

Інструментарій: Бесіда, спостереження та Опитувальник: «Емоційне вигорання» К. Маслач та С. Джексон.

Група дослідження – студенти медичного університету (n=50), а саме особи чоловічої (n=25) та жіночої статі (n=25) віком від 19 до 23 років.

Розділ I. Теоретичний аналіз синдрому емоційного вигорання, як фактор порушення подальшої робочої адаптації.

1.1 Синдром емоційного вигорання: погляд на проблему

Про синдром емоційного вигорання вперше заговорили за кордоном близько 40 років тому, у той час його позначили словом «burnout», що перекладається як згорання, загасання, горіння, вигоряння. Термін «синдром емоційного вигорання» ввів Х. Фрейнденберг в 1974 році для характеристики здорових людей, що знаходяться в інтенсивному спілкуванні з клієнтами в емоційно-завантаженій атмосфері організації. Спочатку під терміном «вигорання» малося на увазі стан знемоги. Пізніше симптоматика все більше розширювалася, і вчені стали пов'язувати це явище з психосоматичним станом. В даний час дослідники виділяють більше 100 симптомів емоційного вигорання.

Як пише ряд авторів, існує дуже багато визначень «burnout», але Фроуденбергер говорить, що професійне вигорання «є виснаженням енергії у професіоналів у сфері соціальної допомоги, коли вони почувають себе перевантаженими проблемами інших людей.» Як він стверджує, тут виникає цинічна установка: «Навіщо хвилюватися? Це немає ніякого значення». Коли працівник вигоряє з будь-якої причини, він стає неефективним у своїх цілях і діях. Вигорання – це такий стан емоційного і фізичного виснаження, коли

людина не може повноцінно функціонувати. Люди не можуть діяти адекватно, якщо вони ніколи не виходять за рамки своєї професійної ролі.

М. Буріш вважає, що «Вигорання - психологічний термін, що позначає симптомокомплекс наслідків тривалого робочого стресу і певних видів професійної кризи» В. Бойко визначає емоційне вигорання як «... вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій (пониження їх енергетики) у відповідь на виборчі психотравмуючі впливи».

Бойко вказує, що синдром емоційного вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у вигляді повного чи часткового виключення емоцій (зниження їх енергетики) у відповідь на певні психотравмуючі впливи.

У відповідності з підходом американських психологів К. Маслач, С. Є. Джексона синдром вигорання є тривимірний конструкт, що включає емоційне виснаження; деперсоналізацію (тенденцію розвивати негативне ставлення до клієнтів); редукування особистих досягнень проявляється або в тенденції до негативного оцінювання себе в професійному плані, або в скороченні власної гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків по відношенню до інших, зняття з себе відповідальності і перекладання її на інших.

Японські дослідники вважають, що для визначення емоційного вигорання до тривимірної моделі К. Маслач слід додати четвертий чинник «Involvement» (залежність, залученість), який характеризується головними болями, порушенням сну, дратівливістю, а також наявністю хімічних залежностей (алкоголізм, тютюнопаління).

Більшість фахівців визнає необхідність врахування саме трьох складових для визначення наявності та ступеня «вигорання». При цьому внесок кожного з факторів різний.

Описуючи прояви синдрому професійного вигорання, Н. Самоукіна розділяє їх на 3 групи: психофізичні, соціально - психологічні та поведінкові. Внаслідок цих причин, поступово спрацьовує механізм емоційної відстороненості, ігноруються якісь конкретні люди. Однак у цього інструменту є дисфункціональна сторона, коли емоційна економія спрямована не за адресою, а на всіх оточуючих.

У нашій країні поняття «синдром емоційного вигорання» введено в психологічну практику не так давно, і, проблема, як вважається, не отримала належної уваги.

1.2 Загальні відомості про синдром емоційного вигорання

1.2.1 Термін та розповсюдженість у професійній сфері

Синдром емоційного вигорання – це реакція організму, яка виникає в результаті тривалої дії професійних стресів середньої інтенсивності. На Європейській конференції ВООЗ у 2005 р. відмічено, що стрес, пов'язаний з роботою, є важливою проблемою приблизно для третини працівників країн Європейського союзу і вартість вирішення проблем з психічним здоров'ям у зв'язку з цим складає в середньому 3-4% валового національного доходу.

Синдром емоційного вигорання – процес поступової втрати емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистої відгородженості і зниження задоволення виконанням роботи. В літературі в якості синоніму емоційного вигорання, використовується термін «синдром психічного вигорання».

Вигорання можна розглядати як стереотип емоційної, частіше за все професійної, поведінки. «Вигорання» - частково функціональний стереотип,

оскільки дозволяє дозувати і економно витратити енергетичні ресурси. В той же час можуть виникати його дисфункційні наслідки, коли вигорання негативно відбивається на виконанні професійної діяльності і стосунках з партнерами. Інколи синдром емоційного вигорання позначається поняттям «професійне вигорання», що дозволяє розглядати це явище в аспекті особистої деформації під впливом професійних стресів.

Серед професій, в яких синдром емоційного вигорання зустрічається найчастіше (від 30 до 90% працівників), слід відзначити лікарів, учителів, психологів, соціальних працівників, рятувальників, працівників правоохоронних органів та студентів. Майже 80% лікарів-психіатрів, психотерапевтів, психіатрів-наркологів мають різного ступеня вираження ознаки синдрому емоційного вигорання; 7,8% – різко виражений синдром емоційного вигорання, що призводить до психо-соматичних і психо-вегетативних порушень. За іншими даними, серед психологів-консультантів і психотерапевтів ознаки синдрому емоційного вигорання різного вираження виявляються у 73% випадків; в 5% визначається виражена фаза виснаження, яка проявляється емоційним виснаженням, психо-соматичними і психо-вегетативними порушеннями.

Серед медичних сестер психіатричних відділень ознаки синдрому емоційного вигорання виявляються у 62,9% опитуваних. Фаза резистенції домінує в картині синдрому у 55,9%; виражена фаза виснаження визначається у 8,8% респондентів у віці 51 - 60 років і зі стажем роботи в психіатрії більше 10 років.

Ті чи інші симптоми вигорання мають 85% соціальних працівників. Сформований синдром відзначається у 19% респондентів, у фазі формування – у 66%.

За даними англійських дослідників, серед лікарів загальної практики виявляється високий рівень тривоги в 41% випадків, клінічно виражена

депресія – в 26% випадків. Третина лікарів використовує медикаментозні засоби для корекції емоційного напруження, кількість спожитого алкоголю перевищує середній рівень. У дослідженні, проведеному вітчизняними вченими у 26% терапевтів відзначається високий рівень тривожності, а у 37% - субклінічна депресія. Ознаки синдрому емоційного вигорання виявляються у 61,8% стоматологів, при чому у 8,1% - у фазі виснаження.

Синдром емоційного вигорання спостерігається у третини працівників кримінально-виконавчої системи, які безпосередньо спілкуються із засудженими, і у третини працівників правоохоронних органів.

1.2.2 Моделі емоційного вигорання

На даний момент існує декілька моделей емоційного вигорання, які описують даний феномен.

- *Однофакторна модель емоційного вигорання* (Пайнс, Аронсон). Згідно цієї моделі, вигорання - стан фізичного, емоційного і когнітивного виснаження, яке викликається тривалим перебуванням в емоційно-перевантажених ситуаціях. Виснаження виступає головною причиною (фактором), а інші прояви дисгармонії переживань і поведінки вважають наслідком. На думку прихильників цієї моделі, ризик емоційного вигорання загрожує не тільки представникам соціальних професій.

- **Двофакторна модель** (Д. Дирендонк, В. Шауфелі, Х. Сікста).

Синдром емоційного вигорання зводиться до двомірної конструкції, яка складається з емоційного виснаження і деперсоналізації.

Перший компонент, який одержав назву «афективного», стосується сфери скарг на власне здоров'я, фізичне самопочуття, нервові напруження, емоційне виснаження.

Другий - деперсоналізація - проявляється у змінах ставлення або до пацієнтів, або до себе. Він одержав назву «установочного».

- **Трьохфакторна модель** (К. Маслач, С. Джексон). Синдром психічного вигорання являє собою трьохмірний конструкт, який включає в себе емоційне виснаження, деперсоналізацію і редукцію особистих досягнень.

Перша складова «Емоційне виснаження» розглядається як основна складова емоційного вигорання і проявляється у зниженому емоційному фоні, байдужості і емоційному перенасиченні.

Друга складова «Деперсоналізація» проявляється в деформації стосунків з іншими людьми. В одних випадках це може бути підвищення залежності від навколишніх. В інших - підсилення негативізму, цинізм установок і почуттів у відношенні до реципієнтів: пацієнтів, клієнтів і т.п.

Третя складова емоційного вигорання «Редукція особистих досягнень» - може проявлятися або в тенденції негативно оцінювати себе, занижувати свої професійні досягнення та успіхи, негативізм у відношенні до службових достоїнств і можливостей, або у применшенні власного достоїнства, обмеженні своїх можливостей, обов'язків у відношенні до інших.

- **Чотирьохфакторна модель** (Firth, Mims, Iwanicki, Schwab). У чотирьохфакторній моделі вигорання один із його елементів (емоційне виснаження, деперсоналізація чи редуковані професійні досягнення)

поділяється на два окремих фактори. Наприклад, деперсоналізація, пов'язана з роботою і з реципієнтами відповідно і т. д.

- **Процесуальні моделі емоційного вигорання** розглядають вигорання як динамічний процес, який розвивається в часі і має певні фази чи стадії. Процесуальні моделі розглядають динаміку розвитку вигорання як процес зростання емоційного виснаження, внаслідок якого виникають негативні установки у відношенні до суб'єктів професійної діяльності. Спеціаліст, якого подолало вигорання, старається створити емоційну дистанцію у стосунках з ними як спосіб подолати виснаження. Паралельно розвивається негативна установка у ставленні до власних професійних досягнень (редукція професійних досягнень).

- **Динамічна модель** (Б. Перлман і Е.А. Хартман). Емоційне вигорання як динамічний процес, що розвивається в часі, характеризується зростаючою ступінню вираженості його проявів. Ця модель описує розвиток процесу емоційного вигорання як прояв трьох основних класів реакції на організаційні стреси. Це:

1. Фізіологічні реакції, що проявляються у фізичних симптомах (фізичне виснаження);
2. Афективно-когнітивні реакції (емоційне і мотиваційне виснаження, деморалізація/деперсоналізація);
3. Поведінкові реакції, які виражаються в симптоматичних типах долаючої поведінки (дезадаптація, дистанціювання від професійних обов'язків, знижена робоча мотивація і продуктивність).

- Згідно **процесуальної моделі** (М. Буриш) розвиток синдрому емоційного вигорання проходить ряд стадій. (детальніше див. Стадії емоційного вигорання).

1.2.3 Стадії емоційного вигорання

Різні дослідники по-різному підходять до визначення стадій емоційного вигорання. Це пояснюється різноманітністю підходів до розуміння суті процесу вигорання. На даний момент існує кілька теорій, які виділяють стадії емоційного вигорання.

Дж. Грінберг пропонує розглядати емоційне вигорання як прогресуючий п'ятиступеневий процес.

1. *Перша стадія емоційного вигорання* («медовий місяць»). Працівник зазвичай задоволений роботою і завданнями, ставиться до них з ентузіазмом. Однак, в процесі продовження робочих стресів професійна діяльність починає приносити все менше задоволення і працівник стає все менше енергійним.

2. *Друга стадія* («недостача палива»). З'являється втома, апатія, можуть виникнути проблеми зі сном. За відсутності додаткової мотивації і стимулювання у працівника втрачається інтерес до своєї праці або зникають привабливість роботи в даній організації і продуктивність його діяльності. Можливі порушення трудової дисципліни і віддаленість (дистанціювання) від професійних обов'язків. У випадку високої мотивації працівник може продовжувати горіти, підживлюючись внутрішніми ресурсами, але на шкоду власному здоров'ю.

3. *Третя стадія* (хронічні симптоми). Надмірна праця без відпочинку, особливо «трудоголіків», призводить до таких фізичних явищ, як виснаження і схильність до захворювань, а також до психологічних переживань - хронічної дратливості, загостреної злоби чи почуття пригніченості, «загнаності в кут». Постійне переживання нестачі часу (синдром менеджера).

4. *Четверта стадія* (криза). Як правило, розвиваються хронічні захворювання, в результаті чого людина частково чи повністю втрачає

працездатність. Посилюються переживання невдоволеності власною ефективністю і якістю життя.

5. *П'ята стадія емоційного вигорання* («пробивання стіни»). Фізичні і психологічні проблеми переходять в гостру форму і можуть спровокувати розвиток серйозних небезпечних захворювань, які загрожують життю людини. У працівника з'являється стільки проблем, що його кар'єра знаходиться під загрозою.

Динамічна модель Б. Перлман і Е.А. Хартман виділяє чотири стадії емоційного вигорання.

1) *Перша стадія* - напруження, пов'язане з додатковими зусиллями для адаптації до ситуаційних робочих потреб. Таке напруження викликають два найбільш імовірних типи ситуацій. Перший: навички і вміння працівника недостатні, щоб відповідати статусно-рольовим і професійним вимогам. Другий: робота може не відповідати його очікуванням, потребам чи цінностям. Ті й інші ситуації створюють протиріччя між суб'єктом і робочим оточенням, що запускає процес емоційного вигорання.

2) *Друга стадія* супроводжується сильними відчуттями і переживаннями стресу. Багато стресогенних ситуацій можуть не викликати відповідних переживань, оскільки відбувається конструктивне оцінювання своїх можливостей і усвідомлюваних вимог робочої ситуації. Рух від першої стадії емоційного вигорання до другої залежить від ресурсів особистості і від статусно-рольових та організаційних змінних.

3) *Третя стадія* супроводжується реакціями основних трьох класів (фізіологічні, афективно-когнітивні, поведінкові) в індивідуальних варіаціях.

4) *Четверта стадія* являє собою емоційне вигорання як багатогранне переживання хронічного психологічного стресу. Будучи негативним наслідком психологічного стресу, переживання вигорання

проявляється як фізичне, емоційне виснаження, як переживання суб'єктивного неблагополуччя - певного фізичного чи психологічного дискомфорту. Четверта стадія образно співставляється з «затуханням горіння» при відсутності необхідного палива.

Згідно моделі Буриша (Burisch, 1994) розвиток синдрому емоційного вигорання проходить ряд стадій. Спочатку виникають зорові енергетичні затрати - наслідок екстремально високої позитивної установки на виконання професійної діяльності. У міру розвитку синдрому з'являється почуття втоми, яке поступово змінюється розчаруванням, зниженням інтересу до своєї роботи. Варто, однак, зазначити, що розвиток емоційного вигорання індивідуальний і визначається відмінностями в емоційно-мотиваційній сфері, а також умовами, в яких протікає професійна діяльність людини.

В розвитку синдрому емоційного вигорання М. Буриш виділяє наступні стадії чи фази:

1) Попереджуюча фаза

а) Надмірна участь:

1. Надмірна активність;

2. Відмова від потреб, не пов'язаних з роботою, витіснення із свідомості переживань невдач і розчарувань;

3. Обмеження соціальних контактів.

б) Виснаження:

1. Почуття втоми;

2. Безсоння;

3. Загроза нещасних випадків.

2) Зниження рівня власної участі:

а) У ставленні до співпрацівників, пацієнтів:

1. Втрата позитивного сприйняття колег;

2. Перехід від допомоги до нагляду і контролю;

3. Приписування вини за власні невдачі іншим людям;
4. Домінування стереотипів у поведінці у ставленні до співпрацівників, пацієнтів - поява негуманного підходу до людей.

b) У відношенні до інших оточуючих

1. Відсутність емпатії:

2. Байдужість;

3. Цинічні оцінки.

c) У відношенні до професійної діяльності:

1. Небажання виконувати свої обов'язки;

2. Штучне продовження перерв у роботі, запізнення, закінчення роботи раніше, ніж потрібно;

3. Акцент на матеріальний аспект при одночасному незадоволенні роботою.

d) Зростання вимог:

1. Втрата життєвого ідеалу;

2. Почуття переживання того, що інші люди використовують тебе;

3. Заздрість.

3) Емоційні реакції:

a) Депресія:

1. Постійне почуття провини, зниження самооцінки;

2. Необґрунтовані страхи, лабільність настрою, апатія.

b) Агресія:

1. Захисні установки, звинувачення інших, ігнорування власної участі в невдачах;

2. Відсутність толерантності і здатності до компромісу;

3. Недовірливість, конфлікти з оточенням.

4) Фаза деструктивної поведінки

a) Сфера інтелекту:

1. Зниження концентрації уваги, відсутність здатності виконувати складні завдання;

2. Ригідність мислення, відсутність уяви.

б) Мотиваційна сфера:

1. Відсутність власної ініціативи;

2. Зниження ефективності діяльності;

3. Виконання завдань чітко за інструкцією.

с) Емоційно-соціальна сфера:

1. Байдужість, уникання неформальних контактів;

2. Відсутність участі в житті інших людей або надмірна прив'язаність до однієї людини;

3. Уникання тем, пов'язаних з роботою;

4. Самодостатність, самотність, відмова від хобі, сум.

5) Психосоматичні реакції і зниження імунітету;

1. Нездатність до релаксації у вільний час;

2. Безсоння, сексуальні порушення;

4. Болі в хребті, порушення травлення;

5. Залежність від нікотину, кофеїну, алкоголю.

6) Розчарування і негативна життєва установка:

1. Почуття безпорадності і безсенсовності життя;

2. Екзистенційний відчай.

1.3 Діагностика емоційного вигорання

1.3.1 Фактори ризику синдрому емоційного вигорання

Синдром емоційного вигорання проявляється в:

а) Почутті байдужості, емоційного виснаження (людина не може віддаватися роботі так, як це було раніше);

b) Дегуманізації (розвитку негативного ставлення до своїх колег і клієнтів);

c) Негативному самосприйнятті у професійному плані – недо-статність почуття професійної майстерності.

Виділяють три основних фактори, які відіграють суттєву роль в синдромі емоційного вигорання - особистісний, рольовий та організаційний.

Особистісний фактор. Проведені дослідження показали, що такі змінні, як вік, сімейний статус, стаж даної роботи, ніяк не впливають на емоційне вигорання. Але у жінок в більшій степені розвивається емоційне виснаження, ніж у мужчин, у них відсутній зв'язок мотивації (задоволення оплатою праці) і розвиток синдрому при наявності зв'язку зі значимістю роботи як мотивом діяльності, задоволеність професійним ростом. Люди, які відчують недостатність автономності («надкеровані особистості»), більше піддаються «вигоранню».

Психолог Фрейденберг описує «згораючих» як співчуваючих, гуманних, м'яких, ідеалістів, орієнтованих на людей, і - одночасно - нестійких, інтровертованих, одержимих нав'язливими ідеями (фанатичні), «полум'яних» і таких, що легко солідаризуються. Махер (MaherE.) поповнює цей список «авторитаризмом» (авторитарним стилем керівництва) і низьким рівнем емпатії. В. Бойко вказує наступні особистісні фактори, які сприяють розвитку синдрому емоційного вигорання: схильність до емоційної холодності, схильність до інтенсивного переживання негативних обставин професійної діяльності, слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності.

Рольовий фактор. 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 же час як успішний результат залежить від узгодженості дій.

Організаційний фактор. Розвиток синдрому емоційного вигорання пов'язаний з наявністю напруженої психоемоційної діяльності: інтенсивне спілкування, підкріплення його емоціями, інтенсивне сприйняття, переробка і інтерпретація отримуваної інформації і прийняття рішень. Другий фактор розвитку емоційного вигорання - дестабілізуюча організація діяльності і неблагополучна психологічна атмосфера. Це нечітка організація діяльності і планування праці, недостатність необхідних засобів, наявність бюрократичних моментів, багатогодинна робота, яка має важко вимірюваний зміст, наявність конфліктів як в системі «керівник - підлеглий», так і між колегами.

Виділяють ще один фактор, що обумовлює синдром емоційного вигорання - наявність психологічно важкого контингенту, з яким доводиться мати справу професіоналу у сфері спілкування (важкі хворі, конфліктні покупці, «важкі» підлітки і т.д.).

1.3.2 Симптомисиндрому емоційного вигорання

Функції діяльності людини, які безпосередньо пов'язані зі стресом, потребують високої інтенсивності мисленнєвих процесів, швидкості і великої кількості прийняття рішень, насиченості дій, швидкості реакцій на втручання зовнішніх факторів, безперервного спілкування з іншими людьми, різного статусу, різних професійних і соціальних груп. «Людський фактор» і неформальні стосунки в колективі лише додають емоційного напруження.

Тривале, постійне перебування у стресі неодмінно розвиває синдром емоційного вигорання.

Особлива небезпека - поєднання особистої імпульсивності, низької емоційної стійкості з неефективними стилями поведінки в конфліктних ситуаціях. Синдром емоційного вигорання високого ступеня розвитку і виснаження спостерігається у працівників, які надають перевагу пасивній втечі від вирішення конфліктів.

Синдром емоційного вигорання рідше уражає тих, хто працює в стилі «компроміс» та «співпраця».

У міру тривалості інтенсивної діяльності, впливу стрес-факторів, розвивається синдром емоційного вигорання, з'являється почуття втоми, яке змінюється розчаруванням, зниженням інтересу до своєї роботи. Далі, обов'язково відбувається зміна поведінки людини, починаються психосоматичні реакції, які переходять в серйозні захворювання, і, як результат - втрата сенсу життя і внутрішня руйнація.

Фізичні симптоми:

- 1) Різке підвищення втомлюваності;
- 2) Хронічна втома;
- 3) Головний біль;
- 4) Сприйнятливність до змін зовнішнього середовища;
- 5) Зміни артеріального тиску;
- 6) Астенія (безсилля, слабкість);
- 7) Обмеження рухів шиї, болі в спині;
- 8) Мимовільні рухи - стискання кулаків, скованість;
- 9) Збільшення чи втрата ваги;
- 10) Задишка;
- 11) Безсоння;
- 12) Статева дисфункція.

Емоційні симптоми:

- 1) Недостатність емоцій, не емоційність;
- 2) Песимізм, цинізм і черствість в роботі та особистому житті;
- 3) Байдужість і втома;
- 4) Відчуття фрустрації і безпорадності, безнадія;
- 5) Дратівливість, агресивність;
- 6) Тривога, посилення ірраціональної тривожності, нездатність зосередитися;
- 7) Депресія, почуття провини;
- 8) Нервові ридання, істерики, душевні страждання;
- 9) Втрата ідеалів чи надій, чи професійних перспектив;
- 10) Збільшення деперсоналізації власно чи інших (люди стають безликими, як манекени);
- 11) Переважає почуття самотності.

Поведінкові симптоми:

- 1) Робочий час більше 45 годин на тиждень;
- 2) Під час робочого дня з'являється втома і бажання перерватися, відпочити, відпочити;
- 3) Байдужість до їжі, без надлишків;
- 4) Мале фізичне навантаження;
- 5) Виправдання вживання тютюну, алкоголю, ліків;
- 6) Нещасні випадки (наприклад, травми, падіння, аварії і т. д.)
- 7) Імпульсивна емоційна поведінка.

Інтелектуальний стан:

- 1) Зменшення інтересу до нових теорій та ідей в роботі;
- 2) Зменшення інтересу до альтернативних підходів у вирішенні проблем (наприклад, в роботі);
- 3) Збільшення туги, апатії чи нестача куражу, смаку та інтересу до життя;

- 4) Надавання переваги стандартним шаблонам, рутині, аніж творчому підходу;
- 5) Цинізм чи байдужість до новизни, нововведень;
- 6) Мала участь чи відмова від участі у розвиваючих експериментах (тренінгах, навчанні);
- 7) Формальне виконання роботи.

Соціальні симптоми:

- 1) Немає часу чи енергії для соціальної активності;
- 2) Зменшення активності та інтересу до планування вільного часу, до хобі;
- 3) Соціальні контакти обмежуються роботою;
- 4) Обмежені взаємостосунки з іншими, як вдома, так і на роботі;
- 5) Відчуття ізоляції, нерозуміння інших та іншими;
- 6) Відчуття недостатчі підтримки з боку сім'ї, друзів, колег.

Розділ II. Емпіричне дослідження синдрому емоційного вигорання у студентів медичного університету

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

Варто нагадати, що методика базується на теорії синдрому «вигорання», розробленій К. Масlach і С. Джексон, і дає можливість визначити такі основні складові синдрому «вигорання»:

- емоційне виснаження;
- деперсоналізація;
- редукція особистих досягнень.

Суттєвим є те, що методика має два варіанти опитувальника, які можуть бути використані окремо при дослідженні як менеджерів, так і викладачів, учителів.

Методика є досить компактною у використанні порівняно з першими двома методиками — вона включає лише 22 питання (у двох попередніх методиках — 84 та 72 відповідно). Тому її доцільно застосовувати у ситуації, коли потрібно дуже швидко провести опитування, зокрема з менеджерами організацій.

На основі результатів, отриманих за допомогою опитувальника, можна також розробити програми подолання синдрому «вигорання» як для окремої особистості (менеджера або працівника), так і для групи людей, які працюють в одному відділі чи організації.



Отже, згідно проведеного дослідження з метою визначення рівня емоційного вигорання серед студентів-медиків, ми маємо наступні результати: низький рівень емоційного вигорання – 8 людей(16%), середній рівень – 8 людей(16%), високий рівень – 23 людини(46%), надвисокий – 11 людей(22%), опитування проходили особи юнацького віку(18-23 років). Розглянемо більш детально результати чоловіків та жінок в наступних діаграмах, згідно компонентів емоційного вигорання.

**Ступінь Емоційного
вигорання
у чоловіків**

**Ступінь Емоційного
вигорання
у жінок**

Розглянемо показники емоційного вигорання у чоловіків та жінок. Згідно проведеного дослідження маємо наступні результати серед чоловіків: низький рівень емоційного вигорання – 3 людини(12%), середній рівень – 5 людей(20%), високий рівень – 11 людей(44%), надвисокий рівень – 6 людей(24%). Серед жінок ми маємо наступні результати: низький рівень емоційного вигорання – 5 людей(20%), середній рівень – 3 людини(12%), високий рівень – 12 людей(48%), надвисокий – 5 людей(20%). Варто підмітити, що дані ступеневі показники мають лиш незначну відмінність, в особливості високого та надвисокого рівня. Однак, що важливо, середній рівень превалює у осіб чоловічої статі та низький рівень – у осіб жіночої статі, що може означати про можливість жінок на перших ланках стресу зберігати контроль та емоційне благополуччя, до поки рівень стресу не стане більшим.



Показники емоційного виснаження у чоловіків та жінок. Згідно проведеного дослідження маємо наступні результати серед чоловіків: низький рівень емоційного виснаження – 1 людина(4%), середній рівень – 12 людей(50%), високий рівень – 9 людей(38%), надвисокий рівень – 2 людини(8%). Серед жінок ми маємо наступні результати: низький рівень



емоційного виснаження – 5 людей(21%), середній рівень – 13 людей(54%), високий рівень – 3 людини(12%), надвисокий – 3 людини(13%). Також варто відмітити симптоми які описували досліджуванні під час бесіди, це: відчуття різкого підвищення втомлюваності, головний біль, безсоння, недостатність емоцій, дратівливість, агресивність, тривога, посилення ірраціональної тривожності, нездатність зосередитися, нервові ридання, збільшення туги, апатії чи недостача куражу, формальне виконання роботи.

Розглянемо показники деперсоналізації у чоловіків та жінок. Згідно проведеного дослідження маємо наступні результати серед чоловіків: низький рівень деперсоналізації – 4 людини(16%), середній рівень – 12 людей(48%), високий рівень – 8 людей(32%), надвисокий рівень – 1 людина(4%). Серед жінок ми маємо наступні результати: низький рівень деперсоналізації – 6 людей(24%), середній рівень – 7 людей(28%), високий рівень – 4 людини(16%), надвисокий – 8 людей(32%). Щодо симптоматики, то досліджувані описували дані симптоми: обмеження соціальних контактів, обмеження взаємостосунків з іншими, як вдома, так і на навчанні, відчуття ізоляції, нерозуміння інших та іншими, відчуття недостачі підтримки з боку

сім'ї, друзів, песимізм, цинізм і черствість в особистому житті, байдужість і втому, дратівливість, агресивність та переважання почуттів самотності.

Згідно проведеного дослідження маємо наступні результати серед чоловіків: низький рівень редукції особистісних досягнень – 3 людини (12%), середній рівень – 10 людей (40%), високий рівень – 2 людини (8%), надвисокий рівень – 10 людей (40%). Серед жінок ми маємо наступні результати: низький рівень редукції особистісних досягнень – 8 людей (32%), середній рівень – 12 людей (48%), високий рівень – 1 людина (4%), надвисокий – 4 людини (16%). Також варто підмітити симптоми, що описували досліджуванні, а саме: зменшення інтересу до нового матеріалу та відкриттів у науковій сфері, зменшення інтересу до навчальної діяльності, надавання переваги стандартним шаблонам, рутині, аніж творчому підходу, цинізм чи байдужість до новизни, нововведень, мала участь чи відмова від участі у розвиваючих експериментах (тренінгах, навчанні), формальне виконання роботи, під час робочого дня з'являється втома і бажання перерватися, відпочити, та імпульсивна емоційна поведінка.

Розділ III. Медико-психологічні рекомендації щодо профілактики та психокорекції синдрому емоційного вигорання

3.1. Медико-психологічні рекомендації щодо профілактики синдрому емоційного вигорання

- 1) В першу чергу турбуйтеся про себе! Будьте уважні до себе: це допоможе вам своєчасно помітити перші симптоми втоми.
- 2) Адекватно оцінюйте свої можливості. Не беріть на себе занадто багато.
- 3) Припиніть шукати у роботі щастя або порятунку. Вона — не притулок, а діяльність, яка є доброю сама по собі.

4) Припиніть жити життям інших. Живіть, будь ласка, своїм власним життям. Не замість людей, а разом з ними.

5) Використовуйте перерви в роботі для відпочинку, коли це тільки можливо. Витрачайте час на те, щоб «скинути» з себе напругу.

6) Знаходьте час для себе, ви маєте право не тільки на робоче, але і на приватне життя. Спілкуйтеся з друзями та рідними.

7) У вільний від роботи час займайтесь приємними та розслаблюючими справами. Починаючи з книги, гарного серіалу, або ж власними хобі.

8) Вчіться тверезо осмислювати події кожного дня. Можна зробити традицією вечірній перегляд подій.

9) Відмовтесь від зловживання алкоголем і висококалорійною їжею. Марно «запивати» і «заїдати» негативні емоції. Ніщо так сильно не шкодить нашому організму, як шкідливі звички.

10) Висипайтесь. Повноцінний сон не менше 8 годин на добу. Для того, щоб добре і міцно спати, випийте на ніч теплого молока з медом, або прогуляйтеся.

11) Звертайтеся за допомогою та підтримкою до спеціалістів.

3.2.Медико-психологічні рекомендації щодо психокорекції синдрому емоційного вигорання

1. Вправа «Піджак на вішалці». Зняти напруження в м'язах можна не лише, лежачи або сидячи, а й стоячи чи навіть ідучи. Для цього достатньо уявити себе «без кісток», зробленим ніби з гуми, або уявити своє тіло піджаком, що висить на вішалці. Порухайте тілом, яке, наче вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви рухаєте хребтом. Коли людина хвилюється, її дихання прискорюється і стає поверхневим. Щоб не допустити надмірної емоційної реакції під час

стресових ситуацій, потрібно стежити за тим, щоб дихання залишилося глибоким і повільним.

2. *Вправа «Ритмічне дихання».* Помітивши, що ви починаєте хвилюватися, напружуватися, обурюватися, починайте дихати за таким принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи, також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих іще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п'яти, до семи тощо.

3. *Вправа «Рахунок».* Цю вправу можна робити в будь-якому місці. Потрібно сісти зручніше, скласти руки на колінах, поставити ноги на землю й знайти очима предмет, на якому можна зосередити свою увагу.

Почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих і повільний видих. (Видих має бути помітно довше вдиху.) Заплющіть очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. Повільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження.

Не розплющуючи очі, рахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що видихуване вами повітря пофарбоване в теплі пастельні тони. З кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмари. Пливить ласкавими хмарами доти, поки очі не розплющуються самі.

Щоб знайти потрібний ритм рахунку, дихайте повільно й спокійно, відгороджуючись від усіляких хвилювань за допомогою уяви. Цей метод дуже добре послаблює стрес. Через тиждень почніть рахувати від 20 до 1, ще через тиждень — від 30, і так до 50.

4. *Вправа «Стирання інформації».* Розслабтеся. Заплющіть очі. Уявіть, що перед вами лежить чистий аркуш паперу, олівці, гумка. Подумки намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку б вам хотілося забути. Це може бути реальна картинка, образна ситуація. Подумки візьміть гумку й послідовно «втирайте» з аркуша цю негативну інформацію, доки не зникне

ця картинка. Знову заплющте очі й уявіть собі той самий аркуш паперу. Якщо картинка не зникла, знову візьміть гумку й «витирайте» її до повного зникнення.

*5.Вправа «Ворона на шафі».*Якщо певна людина викликає у вас негативні емоції, а вам доводиться взаємодіяти з нею, можна зменшити своє напруження, подумки домальовуючи реальну картину ситуації. Наприклад, уявіть цю людину дуже маленькою, у смішному вбранні або розташуйте її на значній відстані від себе, у дивному місці, змініть в уяві тембр її голосу тощо. Тобто віднайдіть такі доповнення до психотравмуючої ситуації, що зроблять її кумедною або незначущою для вас.

*6.Вправа «Настрій».*Кілька хвилин тому ви почули погану новину чи закінчилася неприємна розмова...

Як зняти неприємний осад? Візьміть фломастери. Розслаблено, лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії-сюжети, фігури. Важливо при цьому повністю зануритись у свої переживання, вибрати колір і провести лінії так, як вам хотілося б, щоб вони цілком збігалися з вашим настроєм.

Намагайтеся уявити собі, що ви переносите свій сумний настрій на папір. Закінчили малюнок? А тепер перегорніть аркуш і на звороті напишіть 5—7 слів, які відображають ваш настрій, ваші почуття. Довго не думайте і не намагайтеся бути ввічливими: необхідно, щоб слова виникали спонтанно, без спеціального контролю.

Після цього ще раз продивіться ваш малюнок, ніби заново переживаючи свій настрій, перечитайте слова, і з задоволенням, емоційно, розірвіть аркуш, викиньте його в кошик.

7. Розтягування. Ляжте і потягніться. Дихайте під час розтягування, свідомо розслабляйте м'язи під час потягування. Часто стрес виражається напруженістю в тілі, від чого виникає скутість. Розтягуючи напружені

області, ми випускаємо приховані емоції. Якщо ми випустимо напругу, ми будемо відчувати себе набагато краще.

Навчившись розслаблятися за допомогою інтенсивного розтягування, тіло зможе розслабитися в будь-який потрібний момент.

8. *Дихайте глибше.* Повільне та усвідомлене дихання допомагає уповільнити перебіг думок і відчути своє дихання. Коли ми почнемо усвідомлювати своє дихання, ми зможемо дихати більш ефективно. Більшість людей затримують дихання, коли хвилюються. Глибокий видих дасть відчуття полегшення.

На заняттях йоги навчають видихати через ніс і вдихати через рот у живіт. Це допоможе сповільнити дихання і принесе глибокий спокій.

9. *Напруга – розслаблення.* Підніміть брови і відкрийте рот якомога ширше так, щоб всі лицьові м'язи були задіяні. Потім розслабтеся. Це допоможе розслабити зімкнуті щелепи чи напружені брови. Це настільки просто, і в той же час вельми ефективно.

Напружте все тіло. Стисніть кулаки, встаньте навшпиньки, підніміть плечі і напружте кінцівки. Потім різко розслабтеся. Ідеально виконувати цю вправу лежачи. Коли ви скинете з себе напругу, полежіть кілька секунд і відчуєте, як крізь тіло пройшла хвиля релаксації.

10. *Почергове дихання ніздрями.* Почергове дихання ніздрями може здаватися вам чимось дивним, якщо ви ніколи його не пробували. Саме тому радимо починати повільно, робити короткі вправи щодня, доки ви не помітите їх переваги.

Коли ви нарешті звикнете до цієї техніки для боротьби зі стресом, то побачите дві зміни. Вам буде простіше керувати негативними емоціями та відпускати їх. Ви зможете зосередитися на тому, що відбувається тут і зараз. Покроковий опис почергового дихання ніздрями. Сядьте в зручному положенні, тримаючи спину рівно.

Розслабтеся протягом кількох хвилин. Потім великим пальцем правої руки закрийте праву ніздрю. Зробіть глибокий вдих через ліву ніздрю. Виконуйте вправу дуже повільно. Коли вдихнете максимально глибоко й організм наповниться повітрям, закрийте ліву ніздрю безіменним пальцем правої руки. Видихніть через праву ніздрю. Потім потрібно повторити ті самі кроки на іншу сторону: коли максимально вдихнете через праву ніздрю, закрийте її та видихніть через ліву.

ВИСНОВКИ

Синдром емоційного вигорання – процес поступової втрати емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистої відгородженості і зниження задоволення виконанням роботи. В літературі в якості синоніму емоційного вигорання, використовується термін «синдром психічного вигорання».

«Вигорання» - частково функціональний стереотип, оскільки дозволяє дозувати і економно витрачати енергетичні ресурси. В той же час можуть виникати його дисфункційні наслідки, коли вигорання негативно відбивається на виконанні професійної діяльності і стосунках з партнерами. Інколи синдром емоційного вигорання позначається поняттям «професійне вигорання», що дозволяє розглядати це явище в аспекті особистої деформації під впливом професійних стресів.

Згідно проведеного дослідження маємо наступні результати серед чоловіків: низький рівень емоційного вигорання – 3 людини(12%), середній рівень – 5 людей(20%), високий рівень – 11 людей(44%), надвисокий рівень –

6 людей(24%). Серед жінок ми маємо наступні результати: низький рівень емоційного вигорання – 5 людей(20%), середній рівень – 3 людини(12%), високий рівень – 12 людей(48%), надвисокий – 5 людей(20%). Варто підмітити, що дані ступеневі показники мають лиш незначну відмінність, в особливості високого та надвисокого рівня. Однак, що важливо, середній рівень превалює у осіб чоловічої статі та низький рівень – у осіб жіночої статі, що може означати про можливість жінок на перших ланках стресу зберігати контроль та емоційне благополуччя, до поки рівень стресу не стане більшим.

Для профілактики емоційного вигорання слід дотримуватись таких правил:

1) В першу чергу турбуйтеся про себе! Будьте уважні до себе: це допоможе вам своєчасно помітити перші симптоми втоми.

2) Адекватно оцінюйте свої можливості. Не беріть на себе занадто багато.

3) Припиніть шукати у роботі щастя або порятунку. Вона — не притулок, а діяльність, яка є доброю сама по собі.

4) Припиніть жити життям інших. Живіть, будь ласка, своїм власним життям. Не замість людей, а разом з ними.

5) Використовуйте перерви в роботі для відпочинку, коли це тільки можливо. Витрачайте час на те, щоб «скинути» з себе напругу.

6) Знаходьте час для себе, ви маєте право не тільки на робоче, але і на приватне життя. Спілкуйтеся з друзями та рідними.

7) У вільний від роботи час займайтесь приємними та розслаблюючими справами. Починаючи з книги, гарного серіалу, або ж власними хобі.

8) Вчіться тверезо осмислювати події кожного дня. Можна зробити традицією вечірній перегляд подій.

9) Відмовтесь від зловживання алкоголем і висококалорійною їжею. Марно «запивати» і «заїдати» негативні емоції. Ніщо так сильно не шкодить нашому організму, як шкідливі звички.

10) Висипайтесь. Повноцінний сон не менше 8 годин на добу. Для того, щоб добре і міцно спати, випийте на ніч теплого молока з медом, або прогуляйтеся.

11) Звертайтеся за допомогою та підтримкою до спеціалістів.

Також в якості психокорекції емоційного вигорання ми можемо застосовувати такі вправи: *«Піджак на вішалці»*, *«Ритмічне дихання»*, *«Рахунок»*, *«Ворона на шафі»*, *«Настрій»*, *«Розтягування»*, *«Дихайте глибше»*, *«Напруга – розслаблення»* та *«Почергове дихання ніздрями»*.

СПИСОК ВИКОРИСТОНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Избран. психол. тр. – М.-Воронеж, 1995.– 348 с.
2. Бойко В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. М., 1996.– 238 с.
3. Водопьянова Н. Е. Синдром «психического выгорания» в коммуникативных профессиях //Психология здоровья/Под. ред. Г. С. Никифорова. СПб.: Изд-во СПбГУ, 2000. – 498 с.
4. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.

5. Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Ф. Зеер.- 2-е изд.стер. – М.: Изд. центр «Академия», 2007. – 240 с.
6. Зеер Э.Ф., Сыманюк Э.Э. Психология профессиональных деструкций: Учебное пособие для вузов. – М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2005. – 240 с.
7. Нестерова, Н. Б. Роль профессиональных и учебных ценностей в подготовке специалистов высшей квалификации. - Л., 1986. С. 77-84.
8. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2001. Т. 22, № 1., С. 90–101.
9. Профилактика профессионального выгорания сотрудников благотворительных организаций: Учебно-методическое пособие / Ответственный за выпуск Смутьсон М.Л. – К.: КИСОР, 2003. – 72 с.
10. Рогинская ТИ., Синдром выгорания в социальных профессиях//Психологический журнал, №3, 2002.
11. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: Навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки, Т.В. Зайчикової – К.: Міленіум, 2004. – 264 с.
12. Трунов Д.Г. «Синдром сгорания»: позитивный подход к проблеме // Журнал практического психолога. – 1998. – № 8. – С. 84–89.
13. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя // Вопросы психологии. 1994. – № 6. – С. 57–64.

14. Якобсон П.М. Психология чувств и мотивации: Избр. психол. тр. – М.; Воронеж: Изд-во Ин-та практ. психологии; МОДЭК, 1998. – 304 с.
15. Якунин В.А. Психология учебной деятельности студентов: Учеб. Пособие. – М., Иссл. центр проблем качества подготовки спец., Изд-во «Логос», 1994. – 158 с.
16. Maslach, C. Burnout: A social psychological analysis. In *The Burnout syndrome* ed.J.W.Jones, pp. 30–53, Park Ridge, IL: London House, 1982.
17. Maslach, C. and Jackson, S.E. The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99–113, 1981.
18. Schaufell, W.B., Enzmann, D. And Girault, N. Measurement of burnout: A review. In *Professional Burnout: Recent Development in Theory and Reserch* ed. W.B.Schaufell, C.Maslach and T.Marek, pp. 199–215, Washington, DC: Taylor&Francis.
19. Schonfeld, I.S., Verkuilen, J. & Bianchi, R. (2019). An exploratory structural equation modelling bi-factor analytic approach to uncovering what burnout, depression, and anxiety scales measure. *Psychological Assessment*.
20. Alarcon, G.; Eschleman, K. J.; Bowling, N. A. (2009). "Relationships between personality variables and burnout: A meta-analysis". *Work & Stress*. **23** (3): 244–263.
21. Kakiashvili, Tamar (March 2013). "The medical perspective on burnout". *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*. **23** (3): 401–412.
22. Sandstrom, A; Rhodin IN; Lundberg M; Olsson T; Nyberg L. (2005). "Impaired cognitive performance in patients with chronic burnout syndrome". *Biological Psychology*. **69** (3): 271–279.

23. Heinemann, L.V.; Heinemann, T. (2017). "Burnout Research: Emergence and Scientific Investigation of a Contested Diagnosis". Sage Open. **7**: 215824401769715. "ICD-11 - Mortality and Morbidity Statistics".
24. Oosterholt, Bart G (July 2012). "Burned out cognition — cognitive functioning of burnout patients before and after a period with psychological treatment". Scandinavian Journal of Work, Environment & Health. **38** (4): 358–369.
25. Kristensen, T.S.; Borritz, M.; Villadsen, E.; Christensen, K.B. (2005). "The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout". Work & Stress. **19** (3): 192–207.
26. Schonfeld, I.S., Verkuilen, J. & Bianchi, R. (2019). An exploratory structural equation modelling bi-factor analytic approach to uncovering what burnout, depression, and anxiety scales measure. Psychological Assessment.
27. Bianchi, Renzo; Schonfeld, Irvin Sam; Verkuilen, Jay (April 2020). "A five-sample confirmatory factor analytic study of burnout-depression overlap". Journal of Clinical Psychology. **76**(4): 801–821.
28. Malach-Pines, A (2005). "The Burnout Measure, Short Version". International Journal of Stress Management. **12** (1): 78–88.
Caufield, Madeleine. "Burnout: The Men's Health Crisis We Aren't Talking About". e-Surgery. Retrieved 2019-12-31.