**Бакаева Роксана Рурбиевна**

**Якушова Вера Борисовна**

**Формирование психологической готовности к преодолению эмоционального выгорания у обучающихся по направлению подготовки «фармация»**

**Formation of psychological readiness to overcome emotional burnout among students in the field of pharmacy training**

***Аннотация****: В статье анализируется актуальность проблемы эмоционального выгорания среди обучающихся в данной области, а также рассматриваются эффективные методы формирования психологической готовности, включая психологические тренинги, консультации и групповые сессии. На основе практического опыта работы педагогов и исследований проведенных в данной области, делаются выводы о значимости развития навыков саморегуляции, эмоциональной стабильности и управления стрессом у студентов.*

*Abstract: The article analyzes the relevance of the problem of emotional burnout among students in this field, and also examines effective methods of forming psychological readiness, including psychological trainings, consultations and group sessions. Based on the practical experience of teachers and research conducted in this field, conclusions are drawn about the importance of developing self-regulation skills, emotional stability and stress management in students.*

***Ключевые слова****: фармацевтическое направление, методы формирования, тренинги, консультации, групповые сессии, педагогическая практика*

***Keywords*** *: pharmaceutical direction, methods of formation, trainings, consultations, group sessions, pedagogical practice*

Эмоциональное выгорание является актуальной и распространенной проблемой, особенно среди студентов, обучающихся по медицинским и фармацевтическим направлениям. В связи с особенностями профессиональной деятельности фармацевтов, таких как высокая ответственность, необходимость постоянного обновления знаний, ограниченные сроки выполнения задач и ограниченный контакт с пациентами, студенты данного направления часто сталкиваются с повышенным уровнем стресса и эмоциональной перегрузкой.

Ключевым аспектом является то, что подготовка к медицинской и фармацевтической деятельности требует не только усиленного обучения, но и развития эмоциональной стойкости, способности эффективно управлять стрессом и эмоциями. Недостаточная подготовка к преодолению эмоционального выгорания может привести к серьезным последствиям, как для самого студента, так и для его будущей профессиональной деятельности [1].

Поэтому, разработка и внедрение методов формирования психологической готовности к преодолению эмоционального выгорания у студентов фармацевтического направления становится необходимым и важным шагом для обеспечения их успешной учебы и профессионального роста. В дальнейшем рассмотрим конкретные методы и практики, способствующие развитию психологической готовности и преодолению эмоционального выгорания у обучающихся по направлению подготовки «Фармация».

Для более глубокого понимания проблемы эмоционального выгорания у обучающихся по направлению «Фармация», необходимо обратиться к теоретическим аспектам психологической готовности к преодолению этого явления. Термин «эмоциональное выгорание» описывает состояние психического и эмоционального истощения, вызванного длительным стрессом, недостатком ресурсов саморегуляции и неэффективной стратегией управления эмоциями. Это состояние может привести к снижению мотивации, ухудшению психологического благополучия и профессиональной деятельности.

Психологическая готовность к преодолению эмоционального выгорания предполагает развитие способностей к саморегуляции, эмоциональной устойчивости, умению распознавать и адекватно реагировать на свои эмоциональные состояния. Важными факторами формирования такой готовности являются развитие навыков саморефлексии, постановка целей и приоритетов, умение находить позитивные источники мотивации. Кроме того, понимание своих эмоциональных реакций и умение эффективно выражать эмоции отражают непосредственное влияние на способность справляться со стрессом и избегать эмоционального выгорания.

Изучение теоретических аспектов психологической готовности позволяет установить базовые принципы и направления формирования специальной обучающей программы, направленной на предупреждение и преодоление эмоционального выгорания у студентов, обучающихся по направлению подготовки «Фармация». Далее мы рассмотрим конкретные методы и практики, которые могут помочь в развитии психологической готовности и эффективном преодолении эмоционального выгорания у студентов данного профиля [3].

Подготовка студентов фармацевтического направления к преодолению эмоционального выгорания требует комплексного подхода, который включает в себя разнообразные методы и практики работы с психологической готовностью. Основной целью таких методов является формирование у студентов навыков саморегуляции, эмоциональной стабильности и адекватного управления стрессом в профессиональной деятельности.

Один из ключевых методов формирования психологической готовности у студентов фармации – проведение специальных психологических тренингов и практик. Такие тренинги могут включать в себя практические упражнения по саморегуляции эмоций, анализу собственных стрессовых ситуаций, развитию навыков позитивного мышления и конструктивного взаимодействия с окружающими. Эффективной практикой также является использование системы профилактических мероприятий, направленных на повышение осознанности студентов о факторах, способствующих эмоциональному выгоранию, и их умение противодействовать этим факторам.

Помимо тренингов и профилактических мероприятий, важным методом формирования психологической готовности является использование индивидуальных и групповых методов работы. Индивидуальные консультации со специалистами позволяют выявлять и решать индивидуальные проблемы студентов по поводу эмоционального состояния. А также проведение групповых сессий позволяет обучающимся обмениваться опытом, поддерживать друг друга и развивать коллективные стратегии управления эмоциональным состоянием.

Эти методы и практики являются лишь частью комплекса мер, направленных на формирование психологической готовности к преодолению эмоционального выгорания у студентов фармацевтического направления. Применение подобных методов сочетает в себе теоретические знания и практические навыки, которые существенно повышают эффективность процесса обучения и подготовки будущих специалистов.

Опыт практической работы с обучающимися по направлению «Фармация» подтверждает значимость применения методов формирования психологической готовности к преодолению эмоционального выгорания. На примере проведенных тренингов, консультаций и групповых сессий студенты показывали улучшение своих навыков саморегуляции, умение эффективно управлять эмоциями и противостоять стрессовым ситуациям. Проведенные мероприятия способствовали формированию у студентов критического мышления, адаптивного поведения и улучшению их психологического состояния.

Кроме того, эффективность применения методов формирования психологической готовности проявилась в повышении общего уровня успеваемости и учебной мотивации студентов. Обучающиеся стали более активно участвовать в учебном процессе, проявлять больший интерес к профессиональной деятельности и демонстрировать высокую профессиональную компетентность. Таким образом, применение методов формирования психологической готовности оказало положительное воздействие на общую эффективность и результативность обучения.

Для успешной интеграции этих методов в педагогическую практику следует учитывать не только теоретические аспекты, но и практические особенности каждого индивида. Педагогический персонал должен стремиться к индивидуализации подходов к каждому студенту, учитывая его потребности, особенности и уровень психологической готовности. Рекомендуется также внедрять методы формирования психологической готовности в образовательную программу, делая их неотъемлемой частью процесса обучения и развития профессиональных навыков студентов.

Закрепление методов формирования психологической готовности в педагогической практике позволит стимулировать учебный процесс, повысить мотивацию студентов к саморазвитию и профессиональному росту, а также сформировать устойчивые навыки эмоциональной стабильности и управления стрессом, необходимые для успешной работы во многих областях фармацевтической деятельности. Исходя из проведенных исследований и практического опыта работы с обучающимися по направлению «Фармация», можно сделать ряд выводов относительно формирования психологической готовности к преодолению эмоционального выгорания у студентов.

Во-первых, эмоциональное выгорание является актуальной проблемой среди обучающихся по фармацевтическому направлению, возникающей из-за высокой ответственности, стресса и требований данной профессии. Психологическая готовность к преодолению данного явления играет ключевую роль в успешном обучении студентов и их дальнейшей профессиональной деятельности.

Во-вторых, методы формирования психологической готовности, такие как психологические тренинги, консультации и групповые сессии, являются эффективными инструментами для развития навыков саморегуляции, эмоциональной стабильности и управления стрессом у студентов. Применение этих методов позволяет улучшить общий уровень успеваемости, рост учебной мотивации и развитие профессиональных компетенций [2].

Успешное формирование психологической готовности требует индивидуального и комплексного подхода к каждому студенту, учитывая его индивидуальные особенности, потребности и уровень психологической готовности. Интеграция методов формирования в педагогическую практику, с учетом практических особенностей и потребностей студентов, способствует более эффективному и продуктивному обучению.

Таким образом, формирование психологической готовности к преодолению эмоционального выгорания у студентов фармацевтического направления играет важную роль в их успехе как обучающихся и будущих профессионалов. Необходимо продолжать исследования и разработку методов, способствующих эффективному развитию психологической готовности студентов и их подготовке к вызовам и требованиям современной фармацевтической практики.

Список литературы

1. Денисова Н. Г. Формирование профессиональной компетентности и профессионализма преподавателя медицинского вуза // БГЖ. 2019. №2 (27). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-professionalnoy-kompetentnosti-i-professionalizma-prepodavatelya-meditsinskogo-vuza (дата обращения: 20.03.2024).
2. Митина Л. М. Педагог в фокусе диалога наук и образовательных практик // Вестник Государственного университета просвещения. Серия: Психологические науки. 2023. №4. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/pedagog-v-fokuse-dialoga-nauk-i-obrazovatelnyh-praktik (дата обращения: 20.03.2024).
3. Исупов П. В. Развитие эмоциональной регуляции у обучающихся медицинского колледжа: педагогический аспект // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. №1. URL: https://cyberleninka.ru/article/n/razvitie-emotsionalnoy-regulyatsii-u-obuchayuschihsya-meditsinskogo-kolledzha-pedagogicheskiy-aspekt (дата обращения: 20.03.2024).