

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

На правах рукопису

КАЛІНІЧЕНКО МИХАЙЛО ЮРІЙОВИЧ
ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ ЕМОЦІЙНОГО
ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма Психологія

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня: **бакалавр**

 Науковий керівник

Канд.психол.наук, доцент

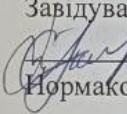
Панфілова Г.Б.

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри психології

№ 15 від 15.05.2025

Завідувач кафедри психології

 Людмила ПРИСНЯКОВА

Нормаконтроль Наталія Сергієнко

Дніпро 2025

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступінь бакалавр
Спеціальність 053 Психологія»
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

 Людмила ПРИСНЯКОВА

« 16 » 06. 2025р

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
КАЛІНІЧЕНКО МИХАЙЛО ЮРІЙОВИЧУ**

1. Тема роботи **«ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ»**
2. Науковий керівник роботи Панфілова Г.Б. канд..психол. наук, доцент
Затверджені наказом вищого навчального закладу від « 10 » 05. 2024 р
3. Строк подання роботи на кафедру: 17.06.2025р.
4. Мета кваліфікаційної роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості проявів емоційного вигорання студентів-психологів.
5. Завдання кваліфікаційної роботи:
 - (1) Проаналізувати наукову літературу з питань проблематики, що вивчається, та сформулювати висновки щодо методологічних та методичних особливостей проведення дослідження особливостей емоційного вигорання студентів-психологів;
 - (2) Підібрати методичний інструментарій, обґрунтувати необхідність його використання, провести емпіричне дослідження.
 - (3) Обробити результати проведеного емпіричного дослідження.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів дипломного проекту (роботи)	Примітка
1	Вступ	Жовтень 2024 р	Виконано
2	Розділ 1	Грудень 2024 р	Виконано
3	Розділ 2	Березень 2025 р	Виконано
4	Робота в цілому	Квітень 2025 р	Виконано

Науковий керівник _____ Панфілова Г.Б.

Здобувач вищої освіти _____ Калініченко М.Ю.

Дата видачі завдання 03.09.24 р.

АНОТАЦІЯ

Актуальність дослідження. Занурюючись в нову для них навчальну діяльність сучасні студенти зустрічаються зі складними умовами свого існування в студентському середовищі та попадають під вплив факторів, які негативно впливають на їх існування, функціонування та розвиток. Виникає проблема співвідношення мотивів, психофізіологічних станів з новими потребами середовища, під впливом, яких формується особистість студента. Все обумовлює результативність поведінки студентів та їх навчання.

Особливості взаємодії студентів та навчального середовища а формування в наслідок цього процесів емоційного вигорання вивчали багато вчених, Наприклад, ми можемо привести імена Х. Фрейденбергера, В. Шуфелі, К. Масlach, В. Бойко, Н. Водоп'янової, С. Максименко, Л. Карамушки, М. Смульсона, Т. Форманюк, Т. Зайчикової, О. Юр'єва, І. Куца, М. Буріша, Н. Левицької, А. Старченкової та ін. Різноманітність поглядів вчених на процеси емоційного вигорання, яке формується під впливом студентського середовища, формує цікавість дослідників щодо подальшого визначення змісту цього напрямку суспільного досвіду.

Мета нашого дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості проявів емоційного вигорання студентів-психологів.

Об'єкт нашого дослідження: поведінка та діяльність студентів-психологів.

Предмет нашого дослідження: особливості проявів «емоційного вигорання» студентів-психологів.

Завдання нашого дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з питань проблематики, що вивчається, та сформулювати висновки щодо методологічних та методичних особливостей проведення дослідження особливостей емоційного вигорання студентів-психологів.

2. Підібрати методичний інструментарій, обґрунтувати необхідність його використання, провести емпіричне дослідження.

3. Обробити результати проведеного емпіричного дослідження.
4. Зробити висновки та написати звіт.

Гіпотеза нашого дослідження: сформоване наступне висловлювання: у нашій вибірці присутня велика кількість осіб, які характеризуються високим рівнем емоційного вигорання.

Методи нашого дослідження:

теоретичні (порівняння поглядів вчених на вивчаємо проблематику, узагальнення думок, конкретизування понять, формування індуктивних умовиводів та ін.);

емпіричні (методичний інструментарій емпіричного дослідження - «Визначення рівня емоційного вигорання» (В. Бойко), «Професійне вигорання» (ПВ) (розроблена на основі моделі К. Масlach та С. Джексон, автор Н. Водоп'янова, Е. Старченкова), тест на виявлення виснаження від стресу (The Kessler Psychological Distress Scale (K10), методика Basic Ph-36 (українська версія), «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг);

математико-статистичні (табулювання, діаграмування, визначення мод розподілу даних, середніх, ранжування, визначення відмінностей розподілу даних від нормального за допомогою вираховування показників асиметрії, ексцес, помилок асиметрії та ексцесу, коефіцієнт кореляції r_{xy} Пірсона).

Структура роботи: робота містить у себе вступ, два розділи з висновками до кожного, загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

ABSTRACT

Relevance of the study. Immersing themselves in a new educational activity for them, modern students encounter complex conditions of their existence in the student environment and fall under the influence of factors that negatively affect their existence, functioning and development. There is a problem of the correlation of motives, psychophysiological states with new needs of the environment, under the influence of which the student's personality is formed. Everything determines the effectiveness of students' behavior and their learning. The peculiarities of the interaction of students and the educational environment and the formation of emotional burnout processes as a result of this have been studied by many scientists. For example, we can cite the names of H. Freudenberger, V. Shufeli, K. Maslach, V. Boyko, N. Vodop'yanova, S. Maksymenko, L. Karamushka, M. Smulson, T. Formanyuk, T. Zaychikova, O. Yuryev, I. Kushch, M. Burish, N. Levitska, A. Starchenkova and others. The diversity of views of scientists on the processes of emotional burnout, which is formed under the influence of the student environment, forms the curiosity of researchers to further determine the content of this area of social experience.

The purpose of our study: to theoretically substantiate and empirically investigate the features of manifestations of emotional burnout of psychology students.

The object of our study: the behavior and activities of psychology students.

The subject of our study: the features of manifestations of "emotional burnout" of psychology students.

The objectives of our study:

1. To analyze the scientific literature on the issues under study and to formulate conclusions regarding the methodological and methodological features of conducting a study of the features of emotional burnout of psychology students.

2. To select methodological tools, justify the need for their use, and to conduct empirical research.

3. To process the results of the empirical research.
4. To draw conclusions and write a report.

The hypothesis of our study: the following statement is formed: in our sample there is a large number of people who are characterized by a high level of emotional burnout.

Methods of our study:

theoretical (comparison of scientists' views on the issues under study, generalization of thoughts, specification of concepts, formation of inductive conclusions, etc.);

empirical (methodological tools of empirical research - "Determination of the level of emotional burnout" (V. Boyko), "Professional burnout" (PV) (developed based on the model of K. Maslach and S. Jackson, author N. Vodop'yanov, E. Starchenkova), a test for detecting stress exhaustion (The Kessler Psychological Distress Scale (K10), Basic Ph-36 methodology (Ukrainian version), "Research on the "burnout" syndrome" (J. Greenberg);

mathematical and statistical (tabulation, diagramming, determination of data distribution modes, averages, ranking, determination of differences in data distribution from normal by calculating asymmetry indicators, kurtosis, asymmetry and kurtosis errors, Pearson's correlation coefficient r_{xy}).

Structure of the work: the work contains an introduction, two sections with conclusions for each, general conclusions, a list of sources used, appendices.

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ	11
1.1 Загальна характеристика феномену «емоційне вигорання»	11
1.2. Характеристика факторів середовища формуючих емоційне вигорання студентів.....	21
1.3. Сучасні наукові погляди на процесуальні та змістовні компоненти «емоційного вигорання» студентів	25
Висновок до розділу 1	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ	33
2.1. Організація дослідження	33
2.2. Аналіз вибірки	34
2.3. Методичний інструментарій.....	35
2.4. Аналіз результатів дослідження.....	42
2.4.1. Аналіз результатів дослідження за допомогою «Методики для визначення рівня емоційного вигорання (В. Бойко)»	42
2.4.2. Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Професійне вигорання» (ПВ)	47
2.4.3. Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Тест на виявлення виснаження від стресу»	52
2.4.4. Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Методика Basic Ph-36»	54
2.4.5. Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберга	57
2.4.6. Аналіз зв'язку результатів дослідження за допомогою методики «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберга та результатів дослідження за допомогою методики «Методика Basic Ph-36»	59
Висновки до розділу 2	64
ВИСНОВКИ	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Занурюючись в нову для них навчальну діяльність сучасні студенти зустрічаються зі складними умовами свого існування в студентському середовищі та попадають під вплив факторів, які негативно впливають на їх існування, функціонування та розвиток. Виникає проблема співвідношення мотивів, психофізіологічних станів з новими потребами середовища, під впливом, яких формується особистість студента. Все обумовлює результативність поведінки студентів та їх навчання.

Особливості взаємодії студентів та навчального середовища а формування в наслідок цього процесів емоційного вигорання вивчали багато вчених, Наприклад, ми можемо привести імена Х. Фрейденбергера, В. Шуфелі, К. Масlach, В. Бойко, Н. Водоп'янової, С. Максименко, Л. Карамушки, М. Смульсона, Т. Форманюк, Т. Зайчикової, О. Юр'єва, І. Куца, М. Буріша, Н. Левицької, А. Старченкової та ін. Різноманітність поглядів вчених на процеси емоційного вигорання, яке формується під впливом студентського середовища, формує цікавість дослідників щодо подальшого визначення змісту цього напрямку суспільного досвіду.

Мета нашого дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості проявів емоційного вигорання студентів-психологів.

Об'єкт нашого дослідження: поведінка та діяльність студентів-психологів.

Предмет нашого дослідження: особливості проявів «емоційного вигорання» студентів-психологів.

Завдання нашого дослідження:

5. Проаналізувати наукову літературу з питань проблематики, що вивчається, та сформулювати висновки щодо методологічних та методичних особливостей проведення дослідження особливостей емоційного вигорання студентів-психологів.

6. Підібрати методичний інструментарій, обґрунтувати необхідність його використання, провести емпіричне дослідження.

7. Обробити результати проведеного емпіричного дослідження.
8. Зробити висновки та написати звіт.

Гіпотеза нашого дослідження: сформоване наступне висловлювання: у нашій вибірці присутня велика кількість осіб, які характеризуються високим рівнем емоційного вигорання.

Методи нашого дослідження:

теоретичні (порівняння поглядів вчених на вивчаємо проблематику, узагальнення думок, конкретизування понять, формування індуктивних умовиводів та ін.);

емпіричні (методичний інструментарій емпіричного дослідження - «Визначення рівня емоційного вигорання» (В. Бойко), «Професійне вигорання» (ПВ) (розроблена на основі моделі К. Масlach та С. Джексон, автор Н. Водоп'янова, Е. Старченкова), тест на виявлення виснаження від стресу (The Kessler Psychological Distress Scale (K10), методика Basic Ph-36 (українська версія), «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг);

математико-статистичні (табулювання, діаграмування, визначення мод розподілу даних, середніх, ранжування, визначення відмінностей розподілу даних від нормального за допомогою вираховування показників асиметрії, ексцес, помилок асиметрії та ексцесу, коефіцієнт кореляції r_{xy} Пірсона).

Структура роботи: робота містить у себе вступ, два розділи з висновками до кожного, загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

1.1 Загальна характеристика феномену «емоційне вигорання»

Проблематика «емоційного вигорання» та пов'язаних з цим наукових поглядів на професійне чи психічне вигорання досліджувалася як в закордонній, так і в вітчизняній науковій практиці (Х. Дж. Фрейденбергер, К. Масlach, С. Джексон, М. Буриш, Е. Аронсон, П. Бріль, М. Буріш, Дж. Грінберг, Д. ван Дірендонк, Дж. Джонс, Д. Етізон, К. Кондо, К. Масlach, А. Мімс, А. Пайнз, Г. Ферт, К. Чернісс, В. Шауфелі, А. Широм, С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, М.Л. Смульсон, Т.В. Форманюк, У.Б. Шуфелі, А.С. Шафранова, Н. Булатевич, О. Вовченко, О. Громцева, О. Мірошніченко, М. Міщенко, Т. Зайчикова та ін.) [4].

Формування наукових уявлень про явище «емоційного вигорання» пов'язане з іменем Г. Фрейденбергу, який описав виснаження та втрату мотивації у себе та своїх колег та соціальних і медичних працівників як «burnout» - «процес почуттєвого виснаження, який зазвичай стосується людей, які віддають себе професійним або громадським цілям» [4, с. 188].

На його думку, високий рівень емоційного вигорання пов'язаний зі стресом та перевантаженням на роботі, складними ситуаціями та високою відповідальністю за прийняття рішень, пов'язаний з наявністю підвищених вимог до себе та інших. Виникнення цього явища пов'язане з тим, що індивідуальні та професійні очікування перевищують здатність до досягнення індивідуальних та професійних цілей і з тим, що існує надмірне навантаження на особистість в умовах нестачі часу чи ресурсів.

Його дослідження були присвячені розробці підходів, які розвивають самосвідомість учасників лікування щодо функціонування симптомів та причин емоційного вигорання («burnout»), підходів щодо лікування та запобігання емоційного вигорання.

Науковці Д. ван Дірендонк, В. Шауфелі, Г. Сіксма – автори двофакторної моделі емоційного вигорання. Вони досліджували синдром на основі робочого процесу працівників медичної сфери та прийшли до висновку про те, що складовими вигорання є два фактори: емоційне виснаження (негативні емоції, проблеми із здоров'ям, нервові напруження), деперсоналізація (негативне ставлення до пацієнтів, колег, самого себе) [8].

Авторами трьох факторної моделі є соціальні психологи К. Масlach, С. Джексон. Вони визначили три фактори: емоційне виснаження; деперсоналізація; редукція особистих досягнень. Тобто деперсоналізація розглядалась психологами як зміна в стосунках колегами, клієнтами, що супроводжується конфліктами, напруженням, негативізмом, цинізмом. Вони також виділили новий фактор – редукція особистих досягнень – знецінення власних професійних досягнень, здобутків та зниження власної компетентності в професійній сфері [8].

Науковці Г. Ферт та А. Мімс – автори чотирьох факторної моделі емоційного вигорання. Вони розглядали деперсоналізацію як подвійний конструкт: негативне ставлення працівника до роботи; негативна реакція на контакти з реципієнтами [8].

Дослідники емоційного вигорання акцентували свою увагу визначенні генезису та профілактиці виникнення цього стану.

Дж. Бйорк, Е. Грінгаласс, А. Широм [14] вказують на те, що синдром емоційного вигорання пов'язаний з впливом тривалих чинників, які можуть розглядатися як елементи, які формують хронічний стрес.

Згідно з К. Масlach і М. Лейтер [14], емоційне вигорання пов'язане з розвитком професійних криз. К. Масlach вважала емоційне вигорання – результат тривалого стресу, синдром саме фізичного та емоційного виснаження, який супроводжується наступними явищами: відчуттям виснаження, спрямованістю до відсторонення від роботи, зниженням ефективності [14]. При дослідженні характеристик цього явища вона спиралася на розроблену нею шкалу «Maslach Burnout Inventory».

Д. Пфедфер та Б.Е. Ейкен наполягають, що джерело емоційного вигорання виникає як дисбаланс між вимогами на роботі та ресурсами, якими володіє працівник [23].

Відповідно до моделі М. Буріша – розвиток синдрому емоційного вигорання проходить низку стадій [10]:

1. Застережлива фаза. Прояв: надмірна активність в роботі із витісненням переживань, невдач і розчарувань, відмова від потреб, які не пов'язані з роботою.

2. Фаза зниження рівня власної участі в професійній діяльності. Прояв: незадоволеність роботою та приписування причин власних невдач іншим.

3. Фаза емоційних реакцій. Прояв: безпідставні страхи, постійне відчуття провини, депресія, зниження самооцінки, агресивність, конфліктність.

4. Фаза деструктивної поведінки. Прояв: зниження концентрації уваги, ригідність мислення, зниження концентрація уваги, відсутність здатності виконувати складні завдання, байдужість, уникнення неформальних контактів.

5. Фаза психосоматичних реакцій і зниження імунітету. Прояв: безсоння, головний біль, тахікардія, розлади травлення, залежність від нікотину, кофеїну та алкоголю.

6. Фаза розчарування та негативних життєвих установок. Прояв: почуття безпорадності, провини, втрата сенсу життя, екзистенціальний відчай.

К. Маслач сформував думку про три основних фактори, що відіграють важливу роль у синдромі емоційного вигорання – особистісний, рольовий та організаційний [23].

На думку Г. Фрейденберга існують три групи чинників емоційного вигорання: особисті, міжособистісні 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 [16, с.30].

На думку Паламар І.Б. та ін. [22] робота з нечітким або нерівномірним розподілом обов'язків і відповідальності за професійні дії ризик формування синдрому емоційного вигорання стає високим, навіть якщо навантаження на роботі не значне. Протилежну картину має рівномірно розподілена відповідальність, а також чітко сформовані рольові обов'язки на робочому місці значно знижує ризик формування емоційного вигорання.

Організаційний фактор напряму пов'язаний з напруженою психоемоційною діяльністю. Частіше це спостерігається у особистостей які живуть за дуже щільним і насиченим графіком, тобто вся їх діяльність: спілкування, сприйняття інформації, виконання обов'язків відбувається дуже інтенсивно. Один з найважливіших факторів є дестабілізація діяльності. Відсутність чіткого планування і організації праці, брак часу, неорганізованість робочого місця, а також несприятлива психологічна атмосфера – усі ці чинники мають значний вплив на психоемоційний стан особистості і можуть стати однією з причин формування ЕВ [22].

Дж. Грінберг пропонував розглядати емоційне вигорання як п'яти стадійний процес [7]:

1. Перша стадія емоційного вигорання або «медовий місяць». Під час цієї стадії працівники задоволені своєю роботою та завданнями, і з ентузіазмом ставляться до них. Однак, коли стрес на роботі триває, професійна діяльність починає приносити менше задоволення, і через що працівник стає все більш відстороненим;

2. Друга стадія або «нестача палива». З'являється втома, млявість і порушення сну. За відсутності подальшої мотивації або стимулів працівники втрачають інтерес до своєї роботи, зникає привабливість роботи в організації та ефективність її діяльності. Можливі також порушення трудової

дисципліни та плинність кадрів. При високій мотивації працівник продовжує вигоряти, живлячись внутрішніми ресурсами, але це може бути шкідливо для його власного здоров'я.

3. Третя стадія (хронічні симптоми). Особливо у випадку "працьоголиків", робота без відпочинку може призвести до фізичних явищ, таких як втома і схильність до хвороб, і психологічних переживань, таких як хронічна дратівливість, сильний гнів і "зациклена" депресія. Відчуття постійної нестачі часу (синдром керівника).

4. Четверта стадія (криза). Як правило, у людини розвивається хронічне захворювання, яке призводить до часткової або повної втрати працездатності. Зростає незадоволеність власною ефективністю та якістю життя;

5. П'ята стадія «пробивання стіни». Фізичні та психологічні проблеми загострюються і можуть спровокувати появу серйозних, небезпечних для життя захворювань.

Динамічна модель Б. Перлмана та Е.А. Хартмана описує чотири стадії емоційного вигорання [16, с.28]:

1. Перша стадія - напруження, пов'язане з додатковими зусиллями, витраченими на адаптацію до ситуативних вимог роботи. Ця напруга, найімовірніше, викликана двома типами ситуацій. Перша полягає в тому, що навички та компетенції працівника є недостатніми для виконання статусної ролі та професійних вимог; друга - в тому, що вони не відповідають очікуванням, потребам і цінностям, пов'язаним з роботою. Обидві ситуації створюють невідповідність між людиною та робочим середовищем і запускають процес емоційного вигорання.

2. На другому етапі виникають стресові емоції та переживання. Навіть у стресових ситуаціях компетентність людини і вимоги роботи оцінюються конструктивно, тому пропорційних емоцій мало. Перехід від стадії 1 до стадії 2 емоційного вигорання залежить від індивідуальних ресурсів, статусу/ролі та організаційних змінних.

3. Третя стадія включає три основні класи реакцій (фізіологічні, емоційно - когнітивні та поведінкові), які відрізняються між людьми.

4. Четверта стадія - емоційне вигорання як багатогранне переживання хронічного психологічного стресу. Вигорання як багатогранне переживання хронічного психологічного стресу. Переживання вигорання як негативного наслідку психологічного стресу проявляється як фізичне та емоційне виснаження, переживання суб'єктивного неблагополуччя, тобто певного фізичного та психологічного дискомфорту.

Найбільш схильними до формування проявів емоційного вигорання Г. Фрейденберг вважав носіїв перфекціонізму (з їх надмірною сумлінністю й акуратністю, прагненням бути першим у всьому) [29, с. 145].

Дж. Карулл розглядає виникнення емоційного вигорання як розвиток екологічної дисфункції [4], що пов'язане з особливостями взаємодії між особистісними факторами та факторами навколишнього середовища.

За А. Ленгле, про емоційне вигорання можливо формувати думку як про прояви неекзистенційних установок ставлення до середовища, тобто ігнорування екзистенційності дійсності може призвести до формування дефіцитарності соматичного та психічного [29].

За Г. Сельє [24] причина емоційного вигорання стає наслідком наявного професійного стресу.

С. Джексон розглядає синдром «burnout» як трьохкомпонентну систему: (1) емоційне виснаження, (2) деперсоналізація, (3) редукція особистих досягнень [20]:

(1) виснаження емоційних ресурсів пов'язане з формуванням втоми та виснаженням, нездатністю знайти ресурси для відновлення своїх емоційних ресурсів. За високим рівнем виснаження емоційних ресурсів ховається постійна втома, регулярна втрата енергії та неможливість її відновлення до оптимального рівня, розвитком відчуття фізичного та емоційного виснаження. Умови та вимоги професійної діяльності, сімейного середовища

впливають на ріст втрати енергетичних запасів та ресурсів, які обумовлюють ефективну працю та спілкування;

(2) деперсоналізація пов'язана зі зменшенням емоційної відповідальності та формуванням механізмів ставлення до людей як до об'єктів впливу. Характеристикою цього стає формування відчуженості від спілкування, зменшення емпатії, формуванням дистанції до оточуючих, проявами негативізму, цинічним ставленням до інших розвитку формалізації контактів;

(3) зниження особистих досягнень пов'язане з падінням самооцінки, формуванням невпевненості в своїх вміннях досягати успіхів при виконанні професійної діяльності. У цьому випадку, ті, хто має розвинутий рівень емоційного вигорання, мають відчуття незначності своїх досягнень в сфері професійної діяльності, відчуття некомпетентності, що супроводжується зниженням мотивації до професійної діяльності та зниженням задоволеності від спілкування.

Таким чином, спираючись ці погляди ми можемо констатувати, що емоційне вигорання – це багатоаспектний феномен, до змісту якого відносяться негативні переживання, які формуються як результат тривалих та інтенсивних міжособистісних взаємодій з іншими, які супроводжуються високим рівнем емоційної насиченості відносин між людьми, складними та напруженими стосунками, неможливістю відновлення оптимального стану.

За визначенням ВООЗ синдром емоційного вигорання має наступні симптоми [7]:

психофізичного плану: наявністю постійної втоми, розвитком емоційного та фізичного виснаження, зниженням реактивності, астенизацією, головними болями, розладами ШКТ, зміною ваги, безсонням, задишкою;

соціально-психологічного плану: розвитком байдужості, дратівливості, нервовими зривами, негативними емоціями, тривожністю, гіпервідповідальністю, формуванням негативної установки на майбутнє;

поведінкового плану: розвитком відчуття важкості роботи, порушеннями алгоритму робочих дій, розширення робочого часу за рахунок виконання домашньої роботи, відмовою від прийняття рішень, формуванням механізму байдужості до результатів, розвитком дистанціювання від оточуючих, формування схильності до зловживання ПАР.

Одна з найбільш всебічних класифікацій симптомів вигорання була розроблена В. Шауфели, який розділив ці симптоми на п'ять основних категорій на основі характеру сфери, яку вони відображають: 1) афективні; 2) когнітивні; 3) фізичні; 4) поведінкові; 5) мотиваційні. Загалом було визначено 132 симптоми, об'єднані в ці групи [21].

Дослідники вказують на те, що емоційне вигорання найбільш характерне для представників соціономічних професій. Як правило емоційне вигорання розвивається у першу чергу у осіб з невеликою самодостатністю, які характеризуються імпульсивністю та високим рівнем реактивності [14].

В літературі українського наукового пошуку використовуються різні переклади терміна «burnout»: «емоційне вигорання», «емоційне згорання», «емоційне перегорання», «психічне вигорання» та «професійне вигорання», які вважаються науковцями тотожними.

Але можливо говорити про деякі розбіжності наукових поглядів щодо змісту понять «емоційного вигорання» та «професійного вигорання».

На думку деяких авторів, «професійне вигорання» треба оцінювати як результат участі в професійній діяльності, яка пов'язана з високим рівнем стресу та емоційного перевантаження, сформована в умовах високої вимогливості, постійного тиску та відповідальності [22].

З цього висновку, поняття «емоційного вигорання» треба використовувати як більш широке поняття, яке включає до себе найбільш широкий контекст, пов'язаний не тільки з професійною сферою особистості, а також з соціальною взаємодією на іншими явищами буття людей. Таким чином, емоційне вигорання виникає не тільки під впливом професійних факторів, воно виникає також під впливом соціальних, економічних,

сімейних стосунків, екзистенційних викликів [24]. Характеристикою емоційного вигорання, таким чином, стає відчуття виснаження від життя, ріст песимізму, відчуття того, що вже немає сил, та не має сил бути терплячою людиною, яке не обов'язкове пов'язане з участю чи навантаження професійної діяльності.

У психологічному словнику-довіднику, термін «емоційне вигорання» звучить як емоційний стан людини, яка інтенсивно і тісно спілкується з іншими людьми в емоційно насиченій атмосфері при професійних обов'язків [26].

На разі не існує єдиного трактування «синдрому емоційного вигорання» (СЕВ), який також описується як «емоційне виснаження» [5].

За Б.Г. Ананьєвим емоційне вигорання може виникати при тривалих міжособистісних стосунках типу «людина-людина» та характеризується розумовим, емоційним та фізичним виснаженням.

В.В. Бойко розглядає вигорання як механізм саме психологічного захисту у формі виключення емоцій [4].

Він запропонував тривимірну модель емоційного вигорання в якій виділив три основні фази: напруження, резистенція та виснаження. Фаза напруження – це нервова напруга слугує механізмом що «запускає» формування емоційного вигорання.

Напруга має динамічний характер що обумовлюється виснажливою постійністю або підсиленням психотравмуючих факторів. Фаза резистенції або фаза супротиву. На цій фазі особистість самотійно намагається відгородитися від неприємних відчуттів. Фаза виснаження характеризується загальним зниженням тонуусу всього організму, ослабленням нервової системи та скудністю психічних ресурсів [33].

Кожна фаза характеризується низкою симптомів, які описують динаміку розвитку синдрому емоційного вигорання.

Так для фази «напруження» характерні наступні симптоми:

1. Умови праці або навчання та міжособистісні стосунки людина сприймає як психотравмуючі;

2. Хронічна незадоволеність: собою і власною діяльністю;

3. Емоційний супровід: тривога і пригнічення [27].

Фаза «резистентності» характеризується наступною низкою симптомів:

1. Емоційно-моральна дезорієнтація, може супроводжуватися неадекватним емоційним реагуванням. Іншими словами людина обмежує емоційну віддачу, оскільки на події реагує вибірково;

2. Емоційна замкненість поза межами трудової або навчальної активності, тобто особистість зменшує емоційний контакт з рідними і близькими, оскільки дуже сильно виснажується на роботі або навчанні;

3. Редукція обов'язків (намагання уникнути відповідальності та виконання своїх обов'язків) [27].

Третя фаза – «виснаження» обумовлена такими симптомами:

1. Емоційний дефіцит, супроводжується автоматизмом виконуваних дій, мінімізацією емоційного внеску у виконувану роботу, розвивається інертність;

2. Створення захисного бар'єру: відчуженість від комунікацій, а також деперсоналізація;

3. Психосоматичні порушення: розлади сну, погіршення фізичного самопочуття, головний біль, шлункові розлади тощо;

4. Емоційний супровід: дратівливість, різкість, грубість [27].

На думку, Морочило Н.М. характеризується постійним фізичним, розумовим та моральною втомою, втратою інтересу до улюблених занять, дратівливим та стресовим станом [18].

На думку А.В. Хоменко [35] емоційне вигорання набуває своєї сили поступово, що призводить до значних змін у стані людини (наприклад до розвитку депресивних станів, соматичних хвороб, суїцидальної поведінки та ін.).

За сильною емоційної напругою, послідовно може розвинути незадоволення собою та навколишнім середовищем, виникає дратівливість та агресивність.

Після цього формується депресивний стан, який супроводжується байдужістю, почуттям непотрібності і безпорадності, втрата сенсу життя.

1.2. Характеристика факторів середовища формуючих емоційне вигорання студентів.

Етап навчання у закладі вищої освіти є надзвичайно важливим періодом життя молодшої людини, який характеризується продовженням активного емоційного, волевого та інтелектуального розвитку, зміною структури особистості, що пов'язана з адаптацією до нових, більш широких і різноманітніших соціальних спільнот та засвоєння нових соціальних ролей, формуванням навчально-професійної діяльності, входження в новий етап життя [6].

Період навчання у ЗВО припадає на юнацтво, а це дає підстави стверджувати, що для здобувача цей час пов'язаний з пошуком свого місця в житті, з формуванням власного світогляду та самосвідомості, визначенням внутрішньої позиції. Намагаючись опанувати професійні компетентності, студенти формують нові пріоритетні інтереси, що спонукає до розвитку пізнавальної діяльності, яка виходить за рамки освітньої програми.

Адаптація до нового соціального середовища ЗВО також може вимагати побудови нових міжособистісних стосунків, що також може бути викликом для багатьох студентів. Спілкування з однолітками є важливою складовою емоційного контакту у період студентства, внутрішні зв'язки в соціальних групах стають міцнішими, дружба набуває своєї власної, неповторної форми. Також, у цьому віці з'являється потреба у пошуку життєвого партнера [6, с. 34]. Крім адаптаційних викликів, стрес може виникати через особливості взаємодії з викладачами, адміністрацією закладу

освіти та однокурсниками, а також через побутові проблеми студентів, які в певній мірі пов'язані з навчальним процесом [13, с. 332]. Саме етап навчання в ЗВО пов'язаний з налагодженням особистістю взаємодії у новому навчальному та соціально-психологічному середовищі, розвитку системи соціальних цінностей та адаптації до інформаційного простору [25, с. 49].

У сучасних умовах студентське середовище характеризується зростанням різних негативних психологічних процесів. До чинників, які впливають на зростання цих процесів дослідники відносять: навчальний стрес, соціальна ізоляція, фінансові труднощі, постійна тривога, яка формується як результат впливу військових дій та ін.

Основними факторами, що спричиняють розвиток стресу серед студентів, є великий обсяг інформації та відсутність систематичної підготовки протягом семестру і під час екзаменаційних сесій [15, с. 109].

Період, який пов'язаний у молоді з навчанням у вузі вважається критичним за багатьма параметрами для формування та розвитку особистості. Результатом студентського віку стає формування світогляду, розвиток професійної мотивації, розвиток навичок соціальної взаємодії, спрямованість на формування професійної кар'єри та ін.

Як вважає І.А. Мартинюк, проблеми розвитку студентів пов'язані з необхідністю усвідомлення особливостей своєї самотності, з усвідомленням конфлікту між бажаннями та можливостями досягнення цілей, які формуються на базі цих бажань, усвідомлення необхідності самостійного складання упорядкованого способу життя, визначення власних сил та раціональної організації праці, конфліктом між «можу», «бажаю», «повинно», усвідомлення потреби проявляти ініціативності і самостійності [17].

Період навчання у вищому закладі – це період інтенсивного навчання, а також період формування особистості. Вступ до вузу супроводжується підкріпленням самооцінки та служить розвитку особистості. Але виникають

нові виклики: треба опанувати професію, шукати своє місце у світі, формувати адекватні до оточення життєві цінності.

Визначеними особливостями навчання в вищі вважаються [31]: складність, різноманіття та великий обсяг засвоюваного матеріалу, великі навантаження у процесі навчання, широкі можливості вибору у вивченні навчального матеріалу, не зрозуміла визначеність критеріїв високого та низького рівнів знань, різноманіття форм та методів навчання, особливості навчання пов'язані із оволодінням майбутньою професією.

Загальний характер нового періоду в житті, пов'язаний з пошуком себе та боротьбою за нове місце в структурі ієрархічних цілей, невідповідність складу особистості до загального характеру академічних вимог призводить до росту напруження та виникненню переживань щодо сучасного та майбутнього.

Пошук себе, пов'язаний з проблемою самовизначення та академічним тиском, поєднування навчання із заробітками та явищами особистого життя зв'язує особистість студента з негативними переживаннями та емоційним перевантаженням.

Впливи соціального середовища організують можливість розвитку навичок комунікації та співпраці, що може супроводжуватися проявами конфліктних взаємовідносин з іншими та впливати на розвиток негативних переживань. Результати взаємодії зі іншими учасниками освітнього процесу сприяють формуванню соціальних навичок, розвитку емпатії та толерантності. Процес адаптації до нових умов супроводжується розвитком навичок адаптації та формування вміння відповідати за свої рішення. [9].

Поєднання з учбовою діяльністю елементів трудової стає засобом розвитку навичок професійної діяльності, використання в рамках цієї діяльності самостійної роботи по оволодінню тими чи іншими аспектами професійної діяльності надає процесу самовдосконалення особової якості: формується відчуття задоволеності своїми діями [9].

Дослідники визначають наступні мотиви навчально-професійної діяльності студентів [31]: пізнавальні, професійні, мотиви творчого досягнення, мотиви особистісного престижу, збереження і підвищення соціального та міжособистісного статусу; самореалізації та самоствердження, досягнення матеріального добутку.

Результатом навчання у вищі стає розвиток здібності людини до самоуправління, що опосередковується зайняттям позиції суб'єкта навчально-пізнавальної діяльності [31].

Формування особистості учасників навчального процесу пов'язане з трьома площинами соціального середовища (мікро-, міді-, макро-) та участю людини у цих площинах в межах мікрогруп, міді груп, мікрогруп. Це обумовлює зовнішні та внутрішні закономірності розвитку особистості студента: домінуюча система стосунків, вплив групового тиску, групове мислення, навички адаптації до умов існування та ін. [12].

Формування свідомості студента залежить також від особливостей «входу» студенту в нову для нього дійсність, розвиток позитивних зв'язків з усіма її елементами та використання цих зв'язків для суспільно важливих цілей [17].

Студентів може супроводжувати хронічний стрес протягом усього періоду навчання, а серед його головних причин виділяються навчальний та екзаменаційний стрес. Один із напруженіших періодів для студента під час навчання є період екзаменаційної сесії, яка викликає значне психологічне напруження у більшості випадків. Особливо високе навантаження студент відчуває під час першої сесії та під час складання державних іспитів. Під терміном «екзаменаційний стрес» мається на увазі період навчання, який включає підготовку до іспитів, самі іспити та пост екзаменаційний період, а також психологічні та поведінкові реакції здобувача вищої освіти, в яких відображається стан внутрішньої тривоги перед складанням екзаменів або його наслідки [3, с. 43]. На відміну від загального навчального, екзаменаційний стрес є формою стресу, що характеризується гострим

проявом, а усвідомлення студента про наближення сесії може тривати від кількох днів до кількох тижнів. Найвищий рівень психофізіологічного напруження спостерігається в сам день складання іспиту чи екзамену [11]. Екзаменаційний стрес є формою стресу, що пов'язана з очікуванням, підготовкою та проведенням іспитів. Він може впливати на студентський досвід і результативність навчання, а також, мати негативний вплив на ментальне здоров'я студентів. Студенти можуть почувати себе виснаженими, перевантаженими та втраченими у часі. Постійний стрес може також знизити загальний рівень щастя та задоволеності від навчання. Серед небажаних факторів, що впливають на підготовку до іспитів, є збільшене статичне навантаження, інтенсивна ментальна діяльність, порушення активності, порушення сну, а також емоційний стрес, пов'язаний з можливою зміною статусу студента [28].

Зовнішні стресори можуть мати різноманітний вплив на організм здобувача, починаючи від легкого збудження й закінчуючи серйозними психосоматичними розладами. Головними труднощами, з якими може зіткнутися студент, є такі: недостатній сон, неуспіхи у певних дисциплінах, пропущені заняття, затримки у здачі завдань, невиконані або неправильно виконані завдання, неможливість вчасно підготувати матеріал, втрата інтересу до предмету або завдань, збільшене навчальне навантаження, конфліктні ситуації, несприятливі фізичні умови (наприклад, температурні коливання в аудиторіях, надмірний шум, погане освітлення) та особистісні особливості здобувача [36].

1.3. Сучасні наукові погляди на процесуальні та змістовні компоненти «емоційного вигорання» студентів

Розвиток сучасного суспільства пов'язаний з необхідністю формувати високоякісних спеціалістів, які мають конкурентні здібності в сфері професійної діяльності. Як наслідок наявності цієї потреби у суспільства

зростають суспільні вимоги до процесу та результату навчання в вищу, що може призводити до серйозних змін у поведінці, у тому числі до емоційного вигорання сучасних студентів.

Тематика емоційного вигорання студентів цікавила багатьох дослідників як зарубіжної якості, так і вітчизняного розливу. Наприклад, можливо визначити досліді: Н. Агаєва, Т. Богданова, В. Борщенко, Е. Вайнеру, А. Гендіна, Т. Зайчикової, Н. Іванової, А. Картузової, Г. Кураєва, Г. Лемко, Е. Юматова, Є. Ямбурга та ін.

За сучасним науковим розумінням, синдром емоційного вигорання студентів – «це набутий стереотип емоційного реагування, що виникає в процесі збільшення розумового навантаження і пов'язаний з відсутністю внутрішніх резервів протидії стресовим факторам, призводить до дисфункції засвоєння навчального матеріалу та погіршенню відносин зі студентами та викладачами» [19, с.238].

Дослідники вважають, що в залежності від курсу навчання в вищі студенти мають зіштовхнутися з різноманітними проблемами адаптації до навчання та середовища (низки криз), що може впливати на формування їх емоційного та психофізіологічного стану [27].

Чинниками впливу на першокурсника вважають [34]: загострене переживання адаптації; висока завантаженість, дефіцит поза навчальних інтересів; «важка» спеціалізація; нераціонально організований процес навчання, його монотонність; гіпер відповідальність, перфекціонізм, амбіційність; несформована навчально-професійна мотивація, розчарування в обраній спеціальності; відрив від звичної життєвої ситуації; відсутність дружніх взаємовідносин, відчуття ізольованості; не адаптованість до самостійного життя; порушення колишнього стабільного життя, міцних емоційних зв'язків з батьками, друзями; перенасиченість інформацією тощо.

Наявність впливів цих чинників впливає на виникнення таких станів, як відчуття безпорадності, дезорієнтації, страху [27].

Чинниками впливу на другокурсника, які пов'язані з формуванням емоційного вигорання, вважають такі, які обумовлюються проходженням виробничої практики: байдужість та некомпетентність куратора з практики, «важкість» контингенту, з яким повинен взаємодіяти майбутній фахівець, розбіжність між теоретичною та практичною компетентністю тощо [19].

Чинниками впливу на третьокурсника, які пов'язані з формуванням емоційного вигорання, вважають наступні: розчарування у навчанні, в обраному фаху й у власних можливостях; переоцінка цінностей; реалістична оцінка можливостей працевлаштування, вияв, що цих можливостей обмаль і вони є не надто привабливими; тривога в зв'язку з необхідністю професійної й особисто-сімейної самореалізації тощо [19].

В результаті виникає наступна симптоматика: уявлення про відсутність перспектив; зниження академічної успішності; колишній життєвий задум ставиться під сумнів; крах ілюзій (абітурієнт мріє про здобуття вподобаної професії, цікавість процесу навчання, спілкування в студентському середовищі, зростання своїх можливостей у формуванні професійних якостей та умінь).

За для студентів 4 курсу характерним є страх нереалізованості у двох сферах: професійній та сімейно-інтимній. Якщо студент реалізував себе в однієї з цих сфер можливо формування ситуації коли студент відчуває себе спокійніше. Попутно можуть формуватися зв'язані страхи, які пов'язані із майбутнім [19].

Магістранти характеризуються впливом чинників, які пов'язані з важкістю навчання на цьому етапі отримання освіти: наявністю елементів виснаження і стомлення від інтенсивності навчального процесу, наявність великого обсягу учбового навантаження, наявністю невизначеності щодо професійної самореалізації, навантаження від поєднання навчання та професійної діяльності.

На думку деяких вчених існує закономірність, яка пов'язана з формуванням емоційного вигорання у студентів в залежності від

сформованих у них стереотипів відношення до життя [18]. Морочило Н.М. і Середа Г.В. виділяють групи «тусовщиків», носіїв «батьківської надії», «усезнайок», представників «золотої середини», які з різною силою схильні до формування синдрому емоційного вигорання.

Дослідниця А. Мудрик вважає, що навчання впродовж п'яти років дуже виснажує студента і головним фактором є перенавантаження, адже навчання займає близько 8-10 годин на добу, за цей час студенту необхідно сприймати, обробляти і запам'ятовувати дуже великі об'єми інформації [19].

Також, студенти періодично піддаються стресам у період сесії, а також необхідності виконання дипломного проекту. Усе це поєднується із невиправданими очікуваннями, невпевненістю щодо майбутнього та складнощів із професійною самореалізацією [27, с.80].

Старовойт О.Н. вважає, що головним чинником, який ускладнює переживання кризи студентства є зовнішні та внутрішні бар'єри - певні психоемоційні стани, що виникають у особистості і можуть перешкоджати повноцінному розвитку особистості, розкриттю її потенціалу і самоактуалізації [30], які викликані помилками виховання, умовами спілкування, невеликого досвіду емоційних і соціальних контактів, наявністю агресивності, тривожності, ригідності, сором'язливості та ін.

На думку Теслик Н.М., Самофал А.О. [32], вивчення кореляційних зв'язків з видами мотивів навчальної діяльності студентів свідчить про вагомую роль мотивації навчальної діяльності у превенції емоційного вигорання студентів в умовах воєнного стану.

В дослідженнях Католик Г.В., Ковальчук Л.В. виявлено високий рівень особистісного віддалення, розвиток якого відіграє важливу роль у формуванні синдрому емоційного виснаження. Це явище виявляється підвищеною роздратованістю, нетерплячістю, негативізмом, униканням контактів, зниженням замученості, байдужістю, у такий спосіб впливаючи на емоційний фон індивіда та на його життя [10].

До профілактичних рекомендацій для студентів дослідники відносять [3]: покращення емоційної саморегуляції, покращити навички тайм-менеджменту задля раціонального розподілення навчального навантаження, звернути увагу на практики подолання напружених ситуацій за допомогою активізації уяви та залучення зорових, слухових, нюхових, тактильних або смакових образів, а також використання технік для активізації особистості.

Висновок до розділу 1

Аналіз наукової літератури за досліджуваної проблематикою надає нам можливість сформулювати наступні висновки.

1. Проблематика «емоційного вигорання» та пов'язаних з цим наукових поглядів на професійне чи психічне вигорання досліджувалася як в закордонній, так і в вітчизняній науковій практиці (Х. Дж. Фрейденбергер, К. Масlach, С. Джексон, М. Буриш, Е. Аронсон, П. Бріль, М. Буріш, Дж. Грінберг, Д. ван Дірендонк, Дж. Джонс, Д. Етізон, К. Кондо, К. Масlach, А. Мімс, А. Пайнз, Г. Ферт, К. Чернісс, В. Шауфелі, А. Широм, С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, М.Л. Смульсон, Т.В. Форманюк, У.Б. Шуфелі, А.С. Шафранова, Н. Булатевич, О. Вовченко, О. Громцева, О. Мірошніченко, М. Міщенко, Т. Зайчикова та ін.).

Формування наукових уявлень про явище «емоційного вигорання» пов'язане з іменем Г. Фрейденбергу, який описав виснаження та втрату мотивації у себе та своїх колег та соціальних і медичних працівників як «burnout» - процес почуттєвого виснаження, який зазвичай стосується людей, які віддають себе професійним або громадським цілям.

Існує декілька підходів до визначення факторів, які пояснюють природу цього явища. Виділяють одно факторні, дво факторні, трьох факторні, чотирьох факторні теорії розвитку «емоційного вигорання».

Дослідники емоційного вигорання акцентували свою увагу визначенні генезису та профілактиці виникнення цього стану.

За визначенням ВООЗ синдром емоційного вигорання має наступні симптоми:

психофізичного плану: наявністю постійної втоми, розвитком емоційного та фізичного виснаження, зниженням реактивності, астенизацією, головними болями, розладами ШКТ, зміною ваги, безсонням, задишкою;

соціально-психологічного плану: розвитком байдужості, дратівливості, нервовими зривами, негативними емоціями, тривожністю, гіпервідповідальністю, формуванням негативної установки на майбутнє;

поведінкового плану: розвитком відчуття важкості роботи, порушеннями алгоритму робочих дій, розширення робочого часу за рахунок виконання домашньої роботи, відмовою від прийняття рішень, формуванням механізму байдужості до результатів, розвитком дистанціювання до оточуючих, формування схильності до зловживання ПАР.

Дослідники вказують на те, що емоційне вигорання найбільш характерне для представників соціономічних професій. Як правило емоційне вигорання розвивається у першу чергу у осіб з невеликою самодостатністю, які характеризуються імпульсивністю та високим рівнем реактивності.

В літературі українського наукового пошуку використовуються різні переклади терміна «burnout»: «емоційне вигорання», «емоційне згорання», «емоційне перегорання», «психічне вигорання» та «професійне вигорання», які вважаються науковцями тотожними.

2. Етап навчання у закладі вищої освіти є надзвичайно важливим періодом життя молодій людині, який характеризується продовженням активного емоційного, волевого та інтелектуального розвитку, зміною структури особистості, що пов'язана з адаптацією до нових, більш широких і різноманітніших соціальних спільнот та засвоєння нових соціальних ролей, формуванням навчально-професійної діяльності, входження в новий етап життя.

Період навчання у ЗВО припадає на юнацтво, а це дає підстави стверджувати, що для здобувача цей час пов'язаний з пошуком свого місця в

житті, з формуванням власного світогляду та самосвідомості, визначенням внутрішньої позиції. Намагаючись опанувати професійні компетентності, студенти формують нові пріоритетні інтереси, що спонукає до розвитку пізнавальної діяльності, яка виходить за рамки освітньої програми.

У сучасних умовах студентське середовище характеризується зростанням різних негативних психологічних процесів. До чинників, які впливають на зростання цих процесів дослідники відносять: навчальний стрес, соціальна ізоляція, фінансові труднощі, постійна тривога, яка формується як результат впливу військових дій та ін.

Основними факторами, що спричиняють розвиток стресу серед студентів, є великий обсяг інформації та відсутність систематичної підготовки протягом семестру і під час екзаменаційних сесій.

3. Тематика емоційного вигорання студентів цікавила багатьох дослідників як зарубіжної якості, так і вітчизняного розливу. Наприклад, можливо визначити досліді: Н. Агаєва, Т. Богданова, В. Борщенко, Е. Вайнеру, А. Гендіна, Т. Зайчикової, Н. Іванової, А. Картузової, Г. Кураєва, Г. Лемко, Е. Юматова, Є. Ямбурга та ін.

За сучасним науковим розумінням, синдром емоційного вигорання студентів - це набутий стереотип емоційного реагування, що виникає в процесі збільшення розумового навантаження і пов'язаний з відсутністю внутрішніх резервів протидії стресовим факторам, призводить до дисфункції засвоєння навчального матеріалу та погіршенню відносин зі студентами та викладачами.

Дослідники вважають, що в залежності від курсу навчання в вищій студенти мають зіштовхнутися з різноманітними проблемами адаптації до навчання та середовища (низки криз), що може впливати на формування їх емоційного та психофізіологічного стану.

До профілактичних рекомендацій для студентів дослідники відносять: покращення емоційної саморегуляції, покращити навички тайм-менеджменту задля раціонального розподілення навчального навантаження, звернути увагу

на практики подолання напружених ситуацій за допомогою активізації уяви та залучення зорових, слухових, нюхових, тактильних або смакових образів, а також використання технік для активізації особистості.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація дослідження

Нами було проведено емпіричне дослідження особливостей емоційного вигорання студентів – психологів.

Метою проведення нашого дослідження стало: емпірично дослідити особливості проявів емоційного вигорання студентів-психологів.

Гіпотезою нашого емпіричного дослідження стало висловлювання про те, що у нашій вибірці спостерігаються високі значення проявів емоційного вигорання.

Завданнями проведення нами емпіричного дослідження стали:

1. Ознайомитися з науковою літературою та сформуванню уявлення про рівень розвитку досліджуваної проблематики, методологію проведення дослідження, методичний інструментарій та закономірності проявів емоційного вигорання в середовищі студентів-психологів.
2. Підібрати методичний інструментарій для проведення емпіричного дослідження.
3. Провести польові дії та відібрати первісні результати дослідження.
4. Обробити результати дослідження та сформуванню уявлення про існуючі на цей час закономірності проявів емоційного вигорання у середовищі досліджуваних.
5. Написати звіт.

Проведене нами емпіричне дослідження особливостей емоційного вигорання студентів – психологів мало наступні етапи:

- 1 – етап вибору теми дослідження, формування уявлень про досягнення науковців в досліджуваній проблематиці на цей час.
- 2- етап обробки методологічних підходів до визначення досліджуваної тематики та визначення методичного інструментарію.
- 3 – етап проведення польових дій.

4 - етап обробки отриманих результатів дослідження.

5 – етап написання звіту.

2.2. Аналіз вибірки

Учасниками нашого дослідження стали 42 студента спеціальності психолог 4 курсу навчання, які навчаються у ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет» у віці 21 рік.

Розподіл учасників дослідження за віком є представленим на рис. 2.1.

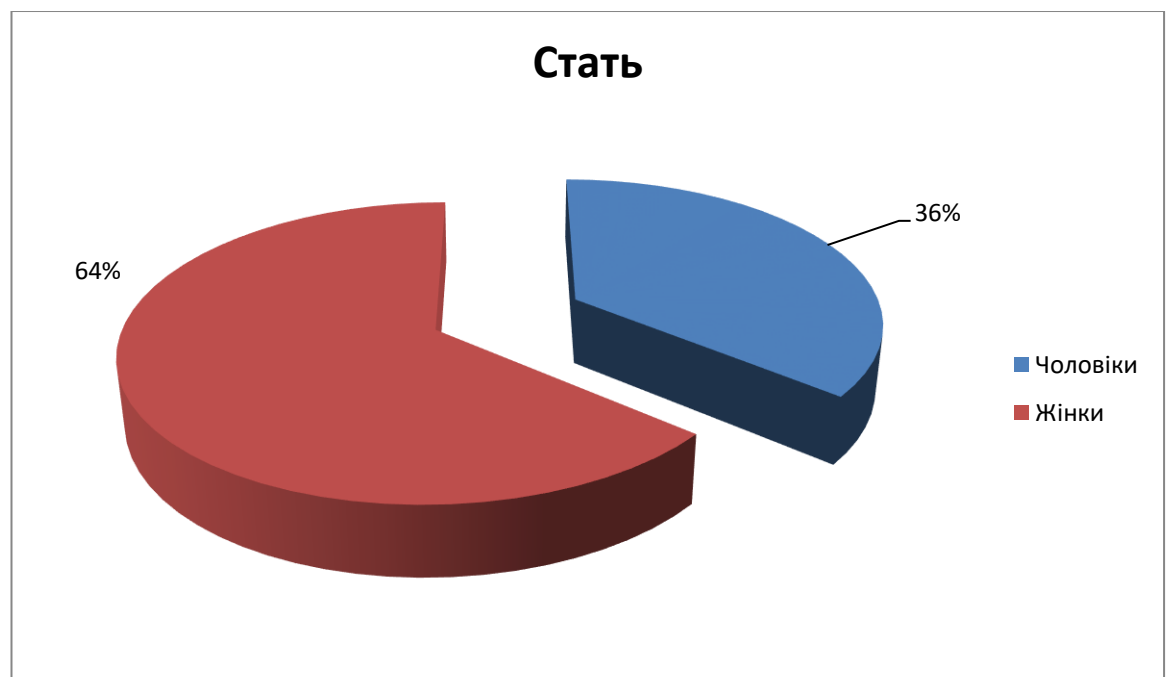


Рис. 2.1. Результати аналізу розподілу учасників дослідження за статтю.

Аналіз даних, які приведені на рис. 2.1. дає нам можливість висловити думку про те, що у нашій вибірці присутні 36% осіб чоловічої статі та 64% вибірки осіб жіночої статі. Таким чином, ми маємо необхідність визначити, що наша вибірка є неоднорідною, в неї присутні особи різної статі.

Розподіл учасників дослідження за віком є представленим на рис. 2.2.

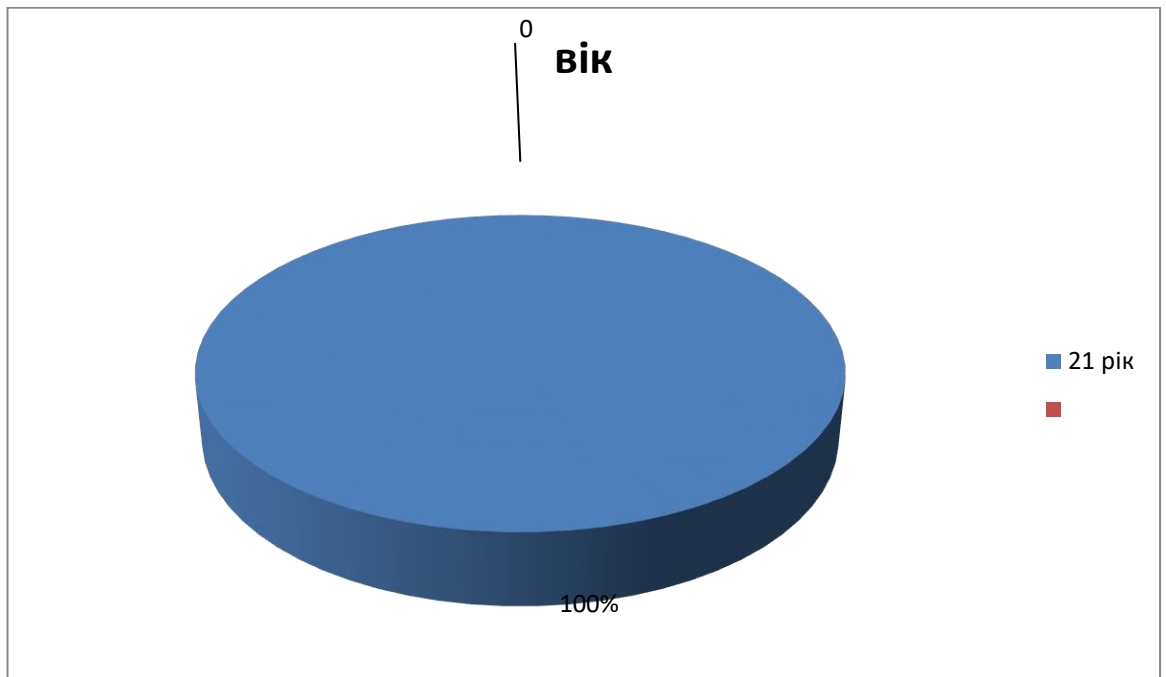


Рис. 2.2. Результати аналізу розподілу учасників дослідження за віком.

Аналіз даних, які приведені на рис. 2.2. дає нам можливість висловити думку про те, що у нашій вибірці присутні 100% осіб в віці 21 рік. Таким чином, ми має необхідність визначити, що наша вибірка є однорідною за віком, в неї є присутніми особи одного віку.

Підсумовуючі результати аналізу вибірки ми зробили наступні висновки: наша вибірка є однорідною: (1) за професійним відношенням - всі учасники є студентами психологами, (2) за віковим критерієм – всі учасники дослідження мають вік 21 рік; неоднорідною за критерієм статі – в ній присутні, як чоловічі, так і жіночі особи.

2.3. Методичний інструментарій

Задля досягнення цілей нашої діяльності нами були використані наступні методи.

1. Методика для визначення рівня емоційного вигорання (В. Бойко)

2. Методика «Професійне вигорання» (ПВ) (розроблена на основі моделі К. Масlach та С. Джексон, автор Н. Водоп'янова, Е. Старченкова)
3. Тест на виявлення виснаження від стресу (The Kessler Psychological Distress Scale (K10))
4. Методика Basic Ph-36 (українська версія)
5. «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберг

Короткий опис змісту використаних методів представлений нижче.

1. Методика для визначення рівня емоційного вигорання (В. Бойко)
(ДОДАТОК А)

Методика В. Бойка дозволяє отримати детальну картину синдрому емоційного вигорання саме як динамічного процесу, що розвивається поетапно, відповідно до механізму розвитку стресу, та включає три основні фази. Оцінка рівня емоційного вигорання здійснюється за 12 шкалами, які відповідають цим трьом фазам:

Фаза «Тривожна напруга»: Ця фаза є передвісником та «пусковим механізмом» формування емоційного вигорання. Власне напруга має динамічний характер, а це зумовлено постійною або зростаючою дією психотравмуючих факторів. Фаза «Тривожна напруга» проявляється через чотири симптоми:

Переживання психотравмуючих обставин: усвідомлення посилення психотравмуючих чинників у професійній діяльності.

Незадоволеність собою: відчуття незадоволеності собою, обраною професією чи посадою, що розвивається за неможливості саме конструктивного вирішення ситуації.

«Загнаність» у клітку: відчуття безвиході, особливо гостро переживається під тиском психотравмуючих обставин, які неможливо усунути. Це стан власне інтелектуально-емоційного затору та безвиході, що виникає після марних спроб подолати тиск цих обставин.

Тривога і депресія: тривожно-депресивна симптоматика, пов'язана з професійною діяльністю, особливо в складних обставинах. Відчуття незадоволеності діяльністю та собою призводить до сильної напруги у формі переживання ситуативної чи особистісної тривоги.

Фаза «Резистенція»: Ця фаза характеризується опором наростаючому стресу. Формування захисту на цій фазі проявляється наступними симптомами вигорання:

Неадекватне власне вибіркоче емоційне реагування: це професіонал перестає розрізняти суттєво різні явища, що призводить до неадекватної «економії» емоцій та обмеження емоційної віддачі. Емоційний контакт встановлюється вибірково, за принципом «хочу-не хочу».

Емоційно-етична дезорієнтація: емоції недостатньо стимулюють етичні відчуття. Працівник не проявляє належного емоційного ставлення саме до суб'єкта своєї діяльності (учня, клієнта, пацієнта тощо), захищаючи свою поведінку раціоналізацією, проєкцією провини на суб'єкта або запереченням необхідності емоційного реагування («Це не той випадок, власне щоб пережити»), «Саме таким людям не можна власне співчувати»).

Ще один аспект, розширення сфери економії емоцій: економія емоцій поширюється за межі професійної діяльності – на спілкування вдома, з друзями та знайомими. Втома від контактів на роботі призводить до небажання спілкуватися навіть з близькими людьми.

Редукція професійних обов'язків: спроби полегшити чи навіть скоротити обов'язки, що вимагають емоційних витрат від особистості.

Фаза «Виснаження»: Власне ця фаза характеризується зниженням енергетичного тону та ослабленням нервової системи. Тут емоційний захист постає невід'ємним атрибутом особистості. Фаза «Виснаження» проявляється такими симптомами:

Емоційний дефіцит: відчуття нездатності емоційно допомагати суб'єктам саме своєї діяльності.

Ще один аспект, емоційна відчуженість: майже повне виключення емоцій зі сфери професійної діяльності. Працівника майже ніщо не хвилює та не викликає емоційного відгуку.

Особисте відсторонення, або деперсоналізація: втрата інтересу до людини – саме як суб'єкта професійної діяльності, що супроводжується широким діапазоном змін настрою та вчинків у спілкуванні.

Психосоматичні та психовегетативні порушення: порушення на рівні психічного та фізичного самопочуття.

Процедура проведення та інструкція:

Учасникам дослідження пропонувався бланк методики з 84 твердженнями, на які необхідно було відповісти «так» або «ні» (див. додаток А). Час на виконання завдання не обмежувався.

Перед початком роботи студенти отримували наступну інструкцію: «Якщо ви майбутній професіонал у будь-якому напрямку спілкування з людьми, то власне для вашої діяльності дуже важливо, на якому рівні у вас сформований саме психологічний захист у вигляді «емоційного вигорання». Прочитайте усі твердження та оберіть відповідь «так» або «ні». Далше, у запропонованих твердженнях опитувальника де йдеться про «партнерів», маємо на увазі суб'єктів вашої професійної діяльності – клієнтів, студентів, викладачів та інших людей, із якими ви щоденно спілкуєтесь та співпрацюєте».

Під час обробки результатів, відповідно до ключа, визначалася сума балів для кожного із симптомів вигорання окремо

2. Методика «Професійне вигорання» (ПВ) (розроблена на основі моделі К. Маслач та С. Джексон, автор Н. Водоп'янова, Е. Старченкова) (ДОДАТОК Б)

Для дослідження відчуттів і переживань, пов'язаних з роботою (в даному дослідженні – з навчанням), використовувалась методика «Професійне вигорання» (ПВ), адаптована Н. Водоп'яною та Е. Старченковою на основі відомої моделі К. Маслач та С. Джексон. Ця

методика базується на концепції, що синдром вигорання є реакцією на тривалі професійні стреси, зумовлені міжособистісною взаємодією, та включає три основні компоненти: емоційне виснаження (відчуття емоційної спустошеності), деперсоналізацію (цинічне ставлення до інших) та редукцію особистих досягнень (відчуття зниження компетентності). Метою опитувальника є визначення рівня (низького, середнього чи високого) розвитку цих компонентів.

Опитувальник містить 22 твердження, які досліджувані оцінювали за 7-бальною шкалою: 0 – «ніколи», 1 – «дуже рідко», 2 – «рідко», 3 – «інколи», 4 – «часто», 5 – «дуже часто», 6 – «щодня». Інструкція для досліджуваних була наступною: «Вам пропонується власне 22 твердження саме про відчуття і переживання, тільки які пов'язані із навчанням. Будь ласка, прочитайте уважно але кожне з тверджень і визначиться, чи бувають саме у вас такі чи думки або відчуття. Там, де у запропонованих твердженнях опитувальника йдеться про професійну діяльність та роботу, мається на увазі наша навчальна діяльність. На бланку для відповідей уважно зазначте, як часто ви відчуваєте Ви ті або інші переживання. Саме для цього закреслюйте або обводьте кружком бал, який відповідає частоті переживань того чи іншого відчуття». Сам опитувальник складається власне з трьох субшкал: емоційного виснаження, редукції особистих досягнень та деперсоналізації. Високі показники за першими двома субшкалами та низькі за останньою свідчать про високий рівень вигорання. Важливо, що в опитувальнику є «зворотні» питання, які оцінюються у зворотному порядку (наприклад, відповідь «щодня» для такого питання отримує 0 балів).

3. Тест на виявлення виснаження від стресу (The Kessler Psychological Distress Scale (K10) (ДОДАТОК В)

Орієнтовний на самостійне визначення стану емоційного виснаження. Має 10 питань, які дозволяють визначити знаходження людини в однієї із 4 зон: «зеленій» (психологічний стан є нормальним), «жовтої», «жовтогарячій», (треба звернутися до спеціаліста у сфері охорони психічного

здоров'я для проведення додаткового обстеження), «червоній» (сильне психоемоційне виснаження). За таких балів обов'язково варто звернутися до спеціаліста, щоб уточнити причини психоемоційного виснаження та його впливу на ваше здоров'я. Це може бути лікар (психіатр, невролог), психотерапевт чи психолог.

4. Методика Basic Ph-36 (українська версія) (ДОДАТОК Г)

Методика має 30 питань, розроблена М. Лахадом. На думку ізраїльського дослідника М. Лахада існує багатовимірна модель «зустрічі зі світом» – модель подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності для людини. Модель «BASIC Ph» – це деякий «міст над прірвою», що допомагає людині «вирости» з кризової ситуації, «з'єднати» її внутрішнє «Я» та зовнішній «Світ». Було виявлено, що в кожного є своє власне унікальне поєднання ресурсів подолання. Ідея моделі полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях:

1. B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.
2. A – Affect – вираження емоцій та почуттів.
3. S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.
4. I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.
5. C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.
6. Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.

Belief & values – цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, в людей чи в самого себе. Існування в нашому житті сенсорної наповненості, системи життєвих цінностей, місії, віри є джерелом, з якого людина може почерпнути сили у складних ситуаціях.

Affect – цей спосіб подолання стресу вимагає від нас, перш за все, навчитися розуміти власні почуття, називати їх своїми власними іменами. Після цього з'являється можливість висловити розпізнані почуття найбільш

прийнятними для кожної людини способами: словесно – в особистій розмові, письмово – в листі, без слів – в танці, малюнку, музиці чи драмі. Йдеться про пряме чи опосередковане вираження почуттів: наприклад, записувати в щоденник свої почуття, висловлювати їх у будь-який арт-спосіб (малюнок, спів, інструментальна музика) тощо.

Socialization – даному способу стресоподолання притаманне прагнення до спілкування, звернення за підтримкою до сім'ї, близьких людей чи до кваліфікованих спеціалістів. Крім цього, ми можемо самі допомагати іншим потребуючим людям, занурюватися в суспільну роботу тощо. Суть способу полягає у соціальній включеності, можливості бути серед людей, бути чимось корисною, почувати себе частиною системи, організації тощо.

Imagination – цей спосіб подолання стресу апелює до наших творчих здібностей, креативної сторони нашої особистості. Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, шукати і знаходити рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє та минуле, навіть спогади про щасливі моменти здатні зменшити інтенсивність переживань у складних ситуаціях «тут і тепер». Сюди також відноситься почуття гумору, імпровізація, мистецтво та різного роду ремесла.

Cognition – спосіб подолання кризи через звернення до наших ментальних здібностей, до нашого вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Сюди ж належить пріоритетність, альтернатива, делегування та саморефлексія (розмова з самим собою).

Physical – спосіб стресодолання, що передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла. Цей спосіб пов'язаний із такими можливостями нашого фізичного тіла, як здатність відчувати себе завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттю тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Він також включає в себе різного роду фізичні навантаження (зарядка чи виконання

фізкультурних комплексів, ходьба, прогулянка на природі, походи в гори тощо) та тілесні практики (релаксаційні техніки, дихальні вправи тощо).

Так, у кожної людини є шість каналів подолання стресу, при цьому, з них домінуючими є лише кілька. З огляду на це, важливо розуміти свої сильні сторони і розвивати слабкі (пасивні) канали, тим самим посилюючи і збагачуючи свої ресурси. Який канал у Вас розвинутий краще інших, а які варто ще розвивати можна дізнатися, пройшовши Тест (активне посилання). Важливо пам'ятати, що немає правильного чи неправильного з вищеописаних, кожен має свої переваги та недоліки. При цьому, щоб поновити та збільшити сили та ресурси в ситуаціях, коли людина «вибита з колії» та втратила ґрунт під ногами, варто осмислити вже ті частини наших ресурсів, що є в наявності та зосередитися на ефективному їх використанні. Якщо ж людина відчуває себе у «глухому куті», варто звернутися до тих частин, які поки що не проявлені чи дуже слабкі.

Чим більша сума балів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія: В – віра, переконання, цінності; А – емоції, почуття; S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка; І – уява, мрії, спогади; С – когнітивні стратегії; Ph – тілесні ресурси, фізична активність.

5. Методика «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберг (ДОДАТОК Д)

Мета методики полягає у дослідженні рівня емоційного вигорання, а саме низького, середнього та високого. Дана методика містить 20 запитань. Досліджуванним пропонується обрати для кожного запитання одну із запропонованих відповідей: "згоден" або "не згоден". Інтерпретація проводиться шляхом аналізу суми балів за рівнями "вигорання": низький (0-7 балів), середній (8-14 балів), високий (15-20 балів).

2.4. Аналіз результатів дослідження

2.4.1. Аналіз результатів дослідження за допомогою «Методики для визначення рівня емоційного вигорання (В. Бойко)»

Аналіз результатів дослідження за допомогою «Методики для визначення рівня емоційного вигорання (В. Бойко)» представлений в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Аналіз результатів дослідження за допомогою «Методики для визначення рівня емоційного вигорання (В. Бойко)»

	Високі значення за фазами								
	Фаза не сформувалася			Фаза у стадії формування			Фаза сформувалася		
	Усього	Ч	Ж	Усього	Ч	Ж	Усього	Ч	Ж
Фаза	1	2	3	4	5	6	7	8	9
«Тривожна напруга»	0%	0%	0%	36%	32%	40%	64%	68%	60%
«Резистенція»	0%	0%	0%	40%	36%	44%	60%	64%	56%
«Виснаження»	0%	0%	0%	46%	40%	50%	54%	60%	50%

Аналіз результатів дослідження за допомогою «Методики для визначення рівня емоційного вигорання (В. Бойко)», приведений в таблиці 2.1. надає нам можливість сформулювати наступні думки про розподіл величин рівнів емоційного вигорання в нашій вибірці.

У нашій вибірці відсутні досліджувані, які знаходяться в позиції «Фаза не сформувалася» для усіх фаз, які досліджуються цим опитувальником.

В позиції «Фаза у стадії формування» ми отримали наступні результати:

36% досліджуваних мають високі значення за фазою «Тривожна напруга»,

40% досліджуваних мають високі значення за фазою «Резистенція»,

46% досліджуваних мають високі значення за фазою «Виснаження».

В позиції «Фаза сформувалася» ми отримали наступні результати:

64% досліджуваних мають високі значення за фазою «Тривожна напруга», на думку В.В. Бойко ці досліджувані характеризуються усвідомленням посилення психотравмуючих чинників у професійній діяльності, відчуттям незадоволеності собою, обраною професією чи посадою, що розвивається за неможливості саме конструктивного вирішення

ситуації, відчуттям безвиході, особливо гостро переживається під тиском психотравмуючих обставин, які неможливо усунути, тривожно-депресивною симптоматикою, яка пов'язана з професійною діяльністю, особливо в складних обставинах. Відчуття незадоволеності діяльністю та собою призводить до сильної напруги у формі переживання ситуативної чи особистісної тривоги;

60% досліджуваних мають високі значення за фазою «Резистенція», на думку В.В. Бойко ці досліджувані характеризуються неадекватним власним вибіркоvim емоційним реагуванням: контакт встановлюється вибірково, за принципом «хочу-не хочу», емоційно-етичною дезорієнтацією: людина не проявляє належного емоційного ставлення саме до суб'єкта своєї діяльності (учня, клієнта, пацієнта тощо), захищаючи свою поведінку раціоналізацією, проекцією провини на суб'єкта або запереченням необхідності емоційного реагування («Це не той випадок, власне щоб переживати», «Саме таким людям не можна власне співчувати»), втому від контактів, небажанням спілкуватися навіть з близькими людьми, редукцією професійних обов'язків: спробами полегшити чи навіть скоротити обов'язки, що вимагають емоційних витрат від особистості.

54% досліджуваних мають високі значення за фазою «Виснаження», на думку В.В. Бойко ці досліджувані характеризуються емоційним дефіцитом: відчуттям нездатності емоційно допомагати суб'єктам саме своєї діяльності, емоційною відчуженістю: майже повне виключення емоцій зі сфери професійної діяльності, особистим відстороненням, або деперсоналізацією: втрата інтересу до людини – саме як суб'єкта професійної діяльності, що супроводжується широким діапазоном змін настрою та вчинків у спілкуванні, психосоматичними та психовегетативними порушеннями.

Графічно співвідношення проявів розвитку фаз емоційного вигорання представлено на рис. 2.2.

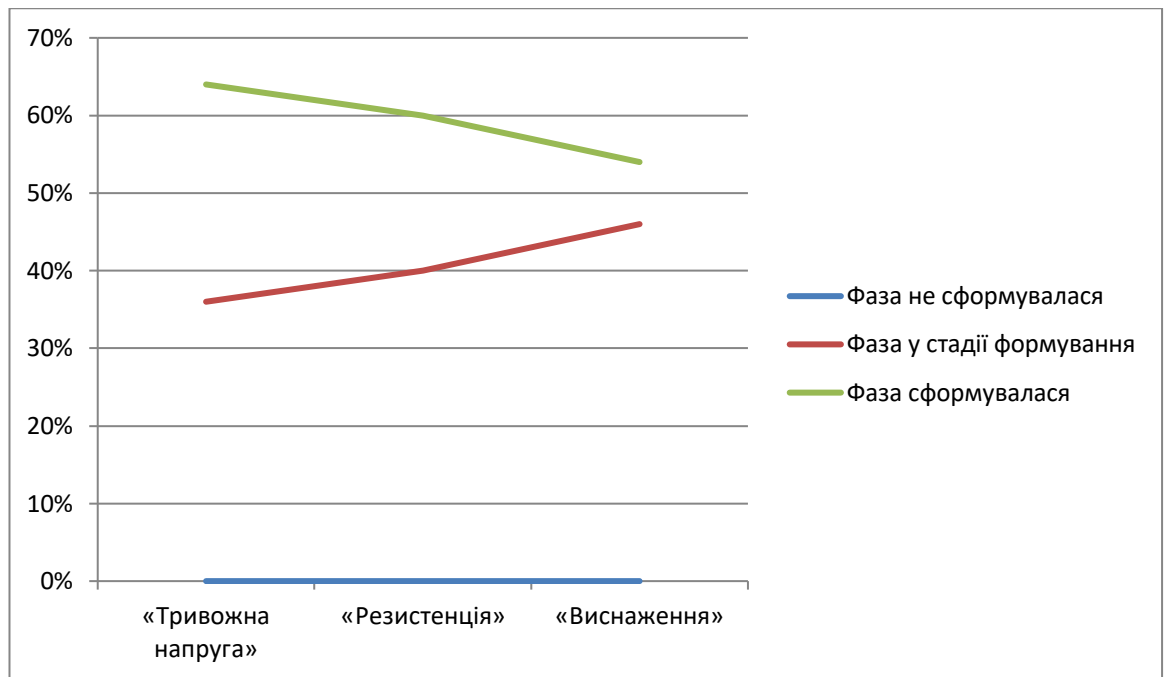


Рис. 2.2. Аналіз результатів співвідношення проявів розвитку фаз емоційного вигорання за допомогою «Методики для визначення рівня емоційного вигорання (В. Бойко)»

Статика розвитку фаз емоційного вигорання в нашій вибірці характеризується більш високими значеннями фази «Виснаження» в порівнянні з фазами «Тривожна напруга» та «Резистенція» в позиції «Фаза в стадії формування» та більш високими значеннями фаз «Тривожна напруга» та «Резистенція» в порівнянні з фазою «Виснаження» в позиції «Фаза сформувалася». Таким чином, ми можемо констатувати, що наша вибірка досліджуваних характеризується високими значеннями всіх фаз, які дозволяє нам вивчити методика, в позиціях «Фаза в стадії формування» та «Фаза сформувалася».

Графічно порівняльний аналіз проявів емоційного вигорання представлений на рис. 2.3. та рис. 2.4.

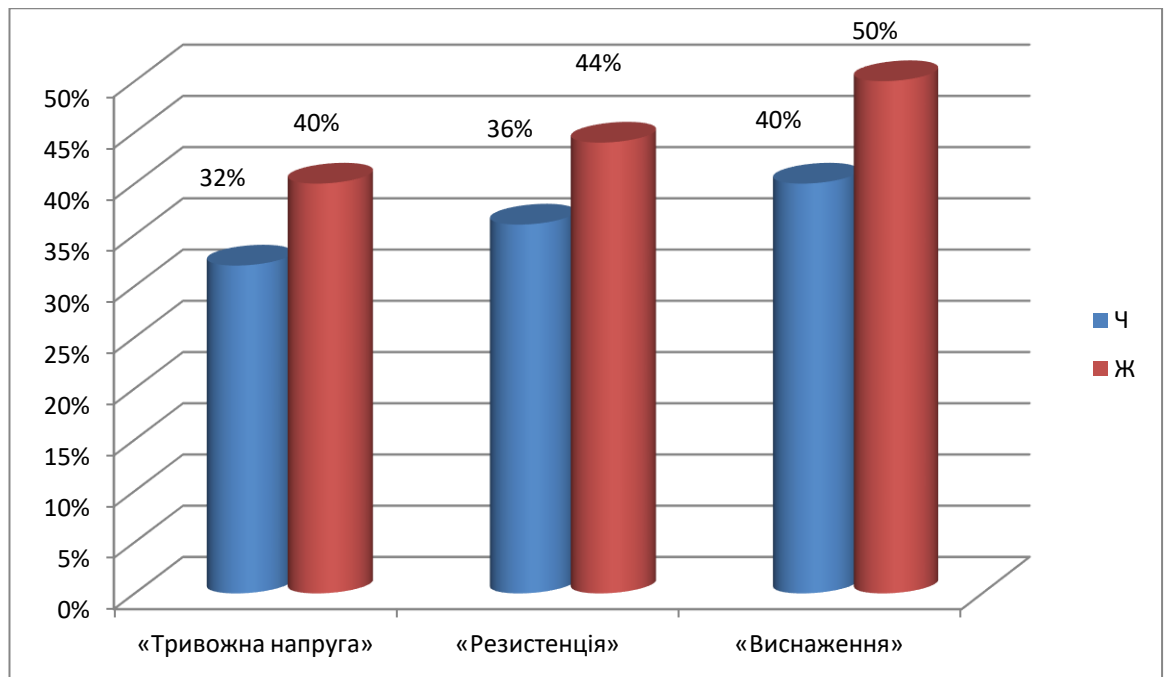


Рис. 2.3. Порівняльний аналіз результатів високих значень, отриманих за допомогою використання «Методики для визначення рівня емоційного вигорання (В. Бойко)» (позиція «Фаза у стадії формування»).

Аналіз даних, які представлені на рис. 2.3. дає можливість сформулювати наступні думки.

В рамках позиції «фази у стадії формування» високі значення за фазою «Тривожна напруга» є у 32% чоловіків та у 40% жінок, які досліджувалися; за фазою «Резистенція» є у 36% чоловіків та у 44% жінок, які досліджувалися; за фазою «Виснаження» є у 40% чоловіків та у 50% жінок, які досліджувалися.

Таким чином, ми вважаємо, що у межах дослідження цієї фази жіночі прояви емоційного вигорання превалюють над проявами чоловіків у нашій вибірці.

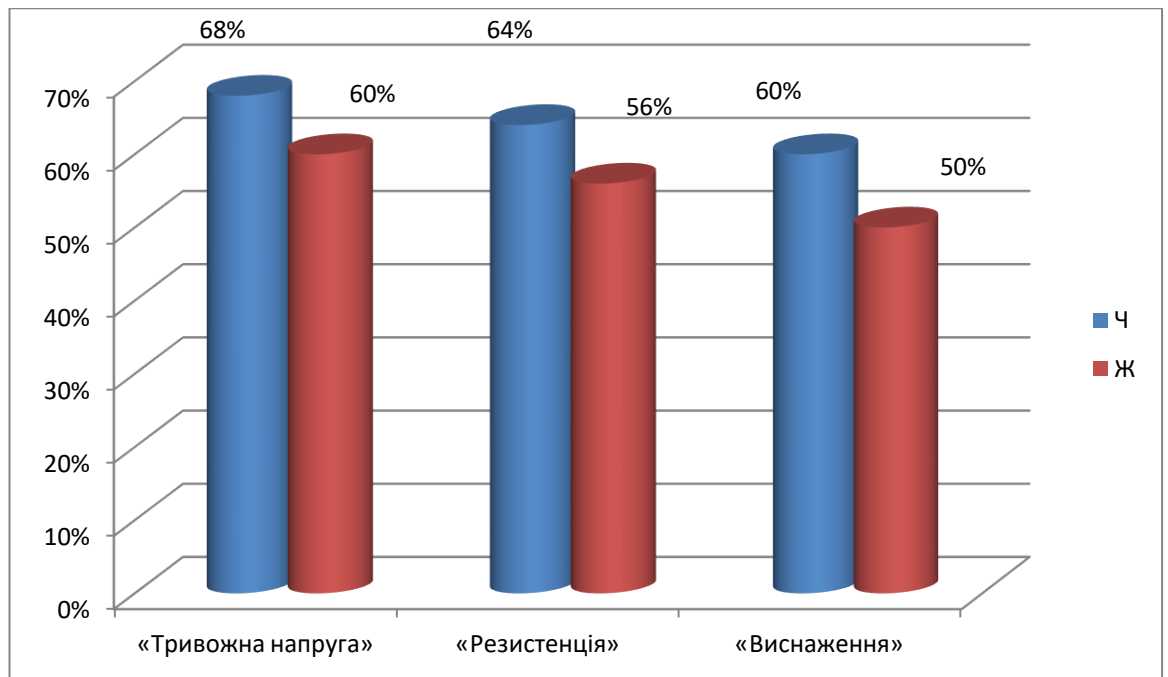


Рис. 2.4. Порівняльний аналіз результатів високих значень, отриманих за допомогою використання «Методики для визначення рівня емоційного вигорання (В. Бойко)» (позиція «Фаза сформувалася»).

Аналіз даних, які представлені на рис. 2.4. дає можливість сформулювати наступні думки.

В рамках позиції «Фаза сформувалася» високі значення за фазою «Тривожна напруга» є у 68% чоловіків та у 60% жінок, які досліджувалися; за фазою «Резистенція» є у 64% чоловіків та у 56% жінок, які досліджувалися; за фазою «Виснаження» є у 60% чоловіків та у 50% жінок, які досліджувалися.

Таким чином, ми вважаємо, що у межах дослідження цієї фази жіночі прояви емоційного вигорання зустрічають ні так часто як прояви чоловіків у нашій вибірці.

2.4.2. Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Професійне вигорання» (ПВ) (розроблена на основі моделі К. Маслач та С. Джексона, автор Н. Водоп'янова, Е. Старченкова)

Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Професійне вигорання» (ПВ) представлений в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Професійне вигорання»

Субшкала	Низький рівень			Середній рівень			Високий рівень		
	Усього	Ч	Ж	Усього	Ч	Ж	Усього	Ч	Ж
Емоційне виснаження	8%	8%	8%	32%	32%	32%	60%	60%	60%
Деперсоналізація	4%	4%	4%	36%	36%	36%	60%	60%	60%
Редукція персональних досягнень	8%	8%	8%	40%	40%	40%	52%	52%	52%

Аналіз результатів дослідження за допомогою «Професійне вигорання», приведений в таблиці 2.2. надає нам можливість сформулювати наступні думки про розподіл величин рівнів емоційного вигорання в нашій вибірці.

На низькому рівні розвитку за субшкалою «емоційного виснаження» у нашій вибірці знаходиться 8% досліджуваних, на середньому знаходиться 32% досліджуваних, на високому рівні «емоційного виснаження» у нашій вибірці знаходиться 60% досліджуваних. Останні відрізняються високим рівнем відчуття емоційної спустошеності.

На низькому рівні розвитку за субшкалою «деперсоналізація» у нашій вибірці знаходиться 4% досліджуваних, на середньому знаходиться 36% досліджуваних, на високому рівні «емоційного виснаження» у нашій вибірці знаходиться 60% досліджуваних. Останні відрізняються високим рівнем цинічного ставлення до інших.

На низькому рівні розвитку за субшкалою «редукція персональних досягнень» у нашій вибірці знаходиться 8% досліджуваних, на середньому знаходиться 40% досліджуваних, на високому рівні «емоційного виснаження» у нашій вибірці знаходиться 52% досліджуваних. Останні відрізняються високим рівнем відчуття зниження компетентності.

Графічно порівняльний аналіз проявів емоційного вигорання за субшкалами цієї методики представлений на рис. 2.5. та рис. 2.6.

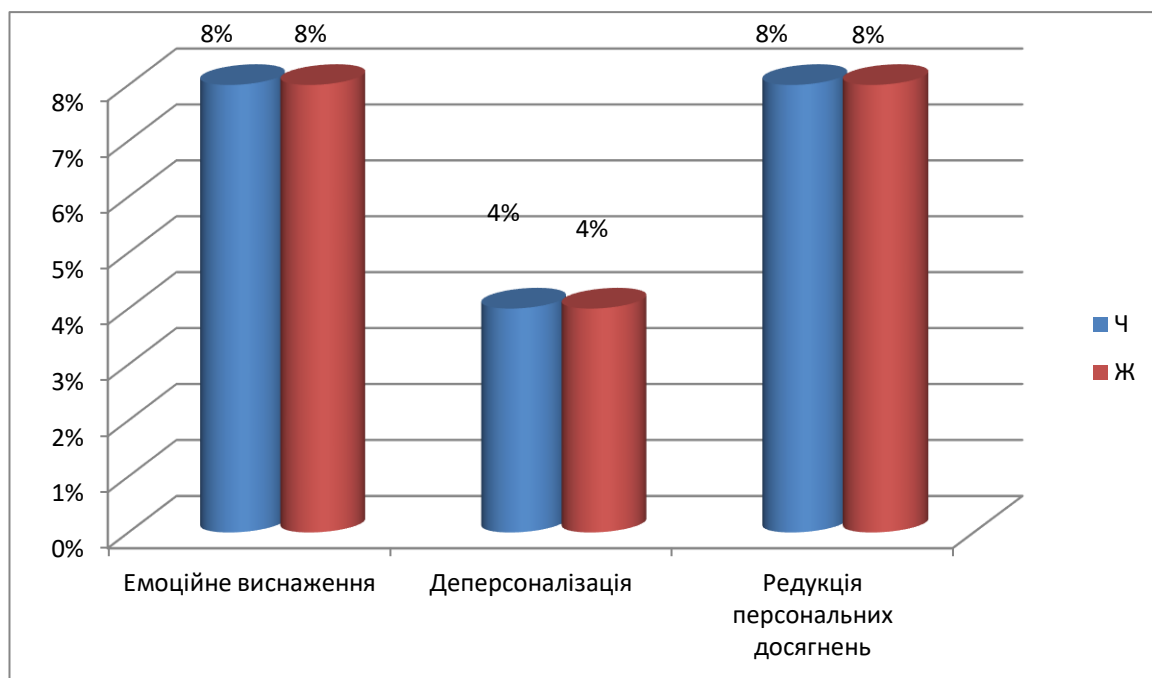


Рис. 2.5. Порівняльний аналіз результатів чоловіків та жінок, отриманих за допомогою використання «Професійне вигорання» (позиція «низький рівень розвитку»).

Аналіз даних, які представлені на рис. 2.5. дає можливість сформулювати наступні думки.

В рамках позиції «низький рівень розвитку» значення за субшкалою «Емоційне виснаження» є у 8% чоловіків та у 8% жінок, які досліджувалися; за субшкалою «Деперсоналізація» є у 4% чоловіків та у 4% жінок, які досліджувалися; за субшкалою «Редукція персональних досягнень» є у 8% чоловіків та у 8% жінок, які досліджувалися. Тобто, ми не спостерігаємо великій різниці між проявами розподілу змінних між чоловіками та жінками в позиції «низький рівень» емоційного вигорання за шкалами цієї методики.

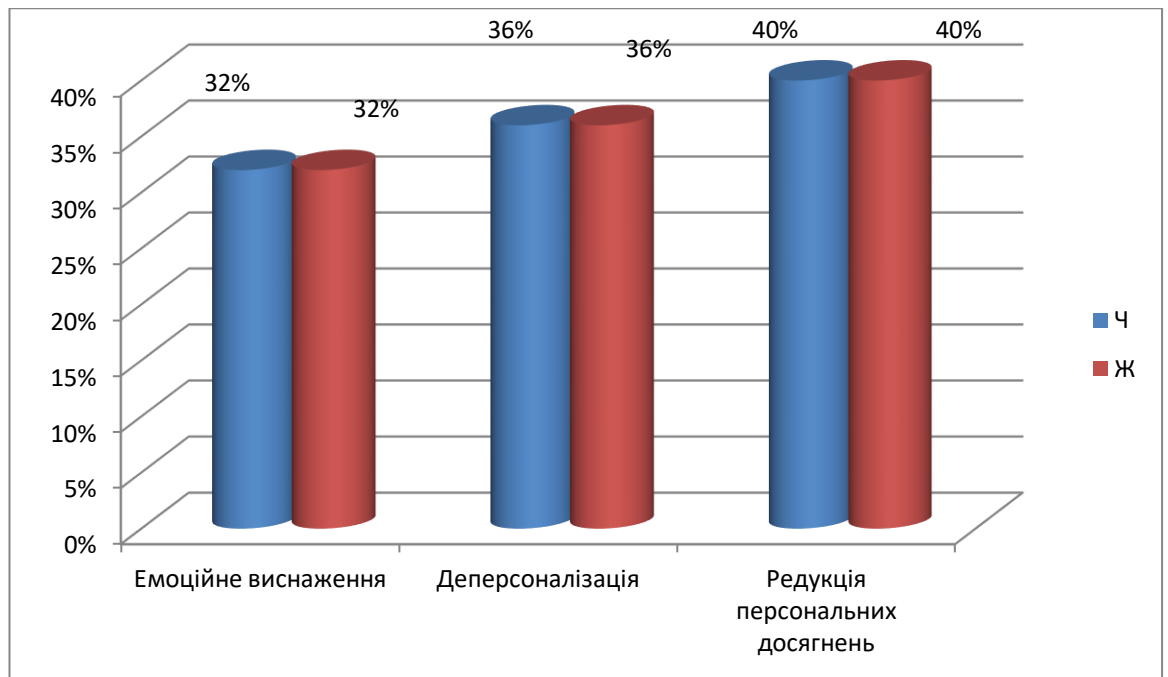


Рис. 2.6. Порівняльний аналіз результатів чоловіків та жінок, отриманих за допомогою використання «Професійне вигорання» (позиція «середній рівень розвитку»).

Аналіз даних, які представлені на рис. 2.6. дає можливість сформулювати наступні думки.

В рамках позиції «середній рівень розвитку» значення за субшкалою «Емоційне виснаження» є у 32% чоловіків та у 32% жінок, які досліджувалися; за субшкалою «Деперсоналізація» є у 36% чоловіків та у 36% жінок, які досліджувалися; за субшкалою «Редукція персональних досягнень» є у 40% чоловіків та у 40% жінок, які досліджувалися. Тобто, ми можемо констатувати, що у нашій вибірці немає великої різниці між проявами розподілу змінних між чоловіками та жінками в позиції «середній рівень» емоційного вигорання за шкалами цієї методики.

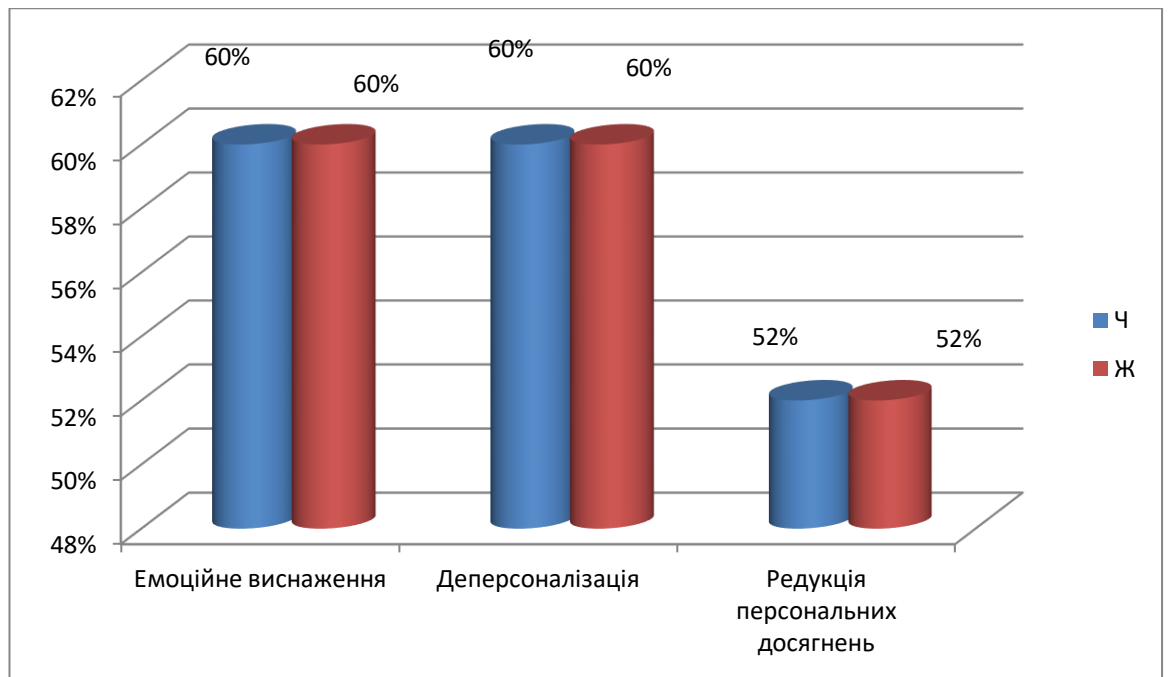


Рис. 2.7. Порівняльний аналіз результатів чоловіків та жінок, отриманих за допомогою використання «Професійне вигорання» (позиція «високий рівень розвитку»).

Аналіз даних, які представлені на рис. 2.7. дає можливість сформулювати наступні думки.

В межах позиції «високий рівень розвитку» значення за субшкалою «Емоційне виснаження» є у 60% чоловіків та у 60% жінок, які досліджувалися; за субшкалою «Деперсоналізація» є у 60% чоловіків та у 60% жінок, які досліджувалися; за субшкалою «Редукція персональних досягнень» є у 52% чоловіків та у 52% жінок, які досліджувалися. Тобто, ми можемо висловити думку про те, що наша вибірка характеризується відсутністю різниці між проявами розподілу змінних між чоловіками та жінками в позиції «високий рівень» емоційного вигорання за шкалами цієї методики.

Таким чином, загальним висновком нашого дослідження за цією методикою стає висновок про те, що немає великої різниці (у рамках нашій вибірці) в розподілі змінних, який ми отримали за результатами використання методик «Професійне вигорання».

2.4.3. Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Тест на виявлення виснаження від стресу»

Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Тест на виявлення виснаження від стресу» представлений в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Тест на виявлення виснаження від стресу»

Зони	Усього	Ч	Ж
Зелена	8%	8%	8%
Жовта	14%	14%	14%
Жовтогаряча	42%	38%	48%
Червона	36%	36%	36%

Аналіз результатів дослідження за допомогою «Тест на виявлення виснаження від стресу», приведений в таблиці 2.3. надає нам можливість сформулювати наступні думки про розподіл величин зон емоційного вигорання в нашій вибірці за методикою «Тест на виявлення виснаження від стресу».

На рівні зеленій зони розвитку у нашій вибірці знаходиться 8% досліджуваних (ці особи характеризується нормальним психологічним станом), на рівні жовтої зони розвитку у нашій вибірці знаходиться 14% досліджуваних (ці особи характеризується легким психологічним станом виснаження), на рівні жовтогарячої зони розвитку у нашій вибірці знаходиться 42% досліджуваних (ці особи характеризується розвитком психоемоційного виснаження), на рівні червоної зони розвитку у нашій вибірці знаходиться 36% досліджуваних (ці особи характеризується сильним психоемоційним виснаженням).

Таким чином, ми можемо сформулювати висновки про те, що в нашій вибірці превалюють особи, які знаходяться у жовтогарячої та червоної зонах емоційного виснаження, тобто характеризуються високими значеннями емоційного виснаження.

Графічно порівняльний аналіз проявів емоційного вигорання за субшкалами цієї методики представлений на рис. 2.8.

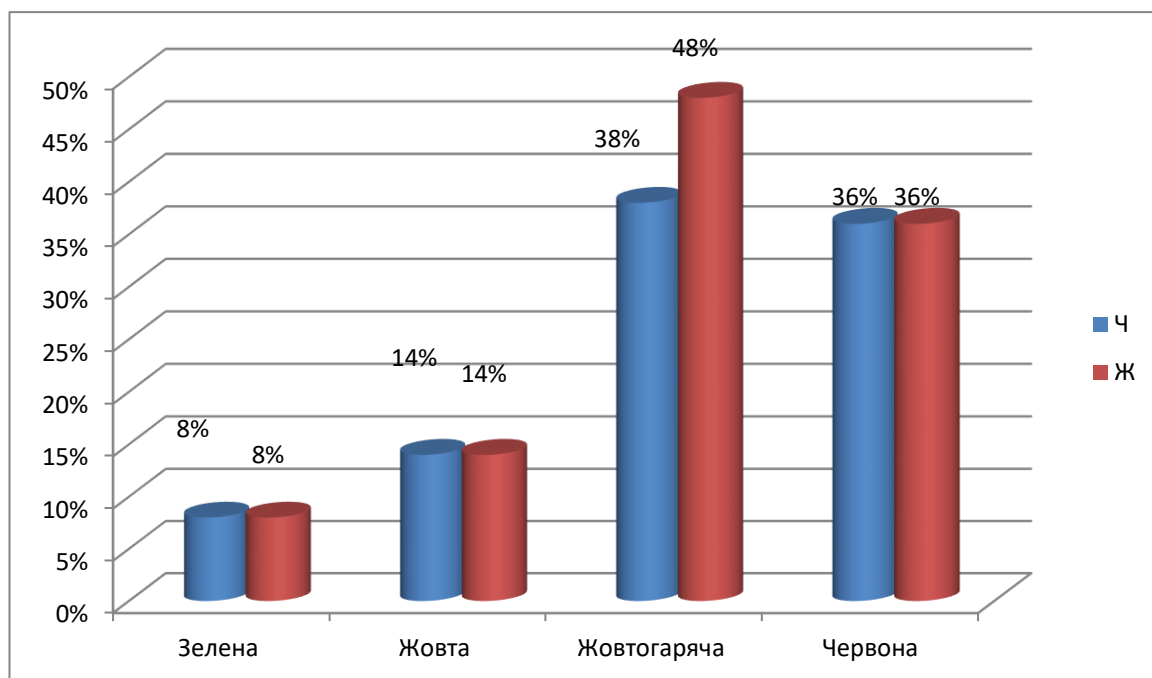


Рис. 2.8. Порівняльний аналіз результатів чоловіків та жінок, отриманих за допомогою використання «Тест на виявлення виснаження від стресу».

Аналіз даних, які представлені на рис. 2.8. дає можливість сформулювати наступні думки.

У зеленій зоні емоційного виснаження (нормальний стан) знаходиться 8% чоловіків та 8% жінок. У жовтій зоні емоційного виснаження (стан схильності до емоційного виснаження) знаходиться 14% чоловіків та 14% жінок. У жовтогарячій зоні емоційного виснаження (стан розвинутого емоційного виснаження) знаходиться 38% чоловіків та 48% жінок. У червоній зоні емоційного виснаження (стан сформованого емоційного виснаження) знаходиться 36% чоловіків та 36% жінок.

Таким чином, ми можемо констатувати, що великої різниці в формування станів емоційного виснаження, які визначені за методикою «Тест на виявлення виснаження від стресу» між чоловіками та жінками, учасниками нашого дослідження не існує.

2.4.4. Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Методика Basic Ph-36»

Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Методика Basic Ph-36» представлений в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Методика Basic Ph-36»

Стратегії	Усього	Ч	Ж
В	8%	8%	8%
А	20%	20%	20%
С	20%	16%	24%
І	20%	16%	24%
С	16%	16%	16%
Ph	16%	16%	16%

Аналіз результатів дослідження за допомогою «Методика Basic Ph-36», приведений в таблиці 2.4. надає нам можливість сформулювати наступні думки про розподіл величин стратегій виходу з стану впливу стресових чинників в нашій вибірці за методикою «Методика Basic Ph-36».

Стратегію подолання стресових впливів у нашій вибірці:

В (віра, переконання, цінності, філософія життя) вибирають 8% досліджуваних, ці особи на думку авторів характеризуються вибором способу подолання кризи, який базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, в людей чи в самого себе, що дає можливість почерпнути сили у складних ситуаціях

А (вираження емоцій та почуттів) вибирають 20% досліджуваних, ці особи на думку авторів характеризуються вибором способу подолання кризи, який базується на вмінні розуміти власні почуття, називати їх своїми власними іменами, висловлювати розпізнані почуття найбільш прийнятними для кожної людини способами: словесно – в особистій розмові, письмово – в листі, без слів – в танці, малюнку, музиці чи драмі.

С (соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування) вибирають 20% досліджуваних, ці особи на думку авторів

характеризуються вибором способу подолання кризи, який базується на зверненні за підтримкою до сім'ї, близьких людей чи до кваліфікованих спеціалістів. Суть способу полягає у соціальній включеності, можливості бути серед людей, бути чимось корисною, почувати себе частиною системи, організації тощо.

I (уява, мрії, спогади, творчість) вибирають 20% досліджуваних, ці особи на думку авторів характеризуються вибором способу подолання кризи, який базується на здібності мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, шукати і знаходити рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє та минуле, навіть спогади про щасливі моменти здатні зменшити інтенсивність переживань у складних ситуаціях «тут і тепер». Сюди також відноситься почуття гумору, імпрровізація, мистецтво та різного роду ремесла.

C (розум, пізнання, когнітивні стратегії) вибирають 16% досліджуваних, ці особи на думку авторів характеризуються вибором способу подолання кризи, який базується на вмінні логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Сюди ж належить пріоритетність, альтернатива, делегування та саморефлексія (розмова з самим собою).

Ph (фізична активність, тілесні ресурси) вибирають 16% досліджуваних, ці особи на думку авторів характеризуються вибором способу подолання кризи, який базується на зверненні до фізичної активності нашого тіла. Цей спосіб пов'язаний із такими можливостями нашого фізичного тіла, як здатність відчувати себе завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттю тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Він також включає в себе різного роду фізичні навантаження (зарядка чи виконання фізкультурних комплексів, ходьба, прогулянка на природі, походи в гори тощо) та тілесні практики (релаксаційні техніки, дихальні вправи тощо).

Графічно порівняльний аналіз проявів способів подолання емоційного вигорання за отриманими результатами цієї методики є представленим на рис. 2.9.

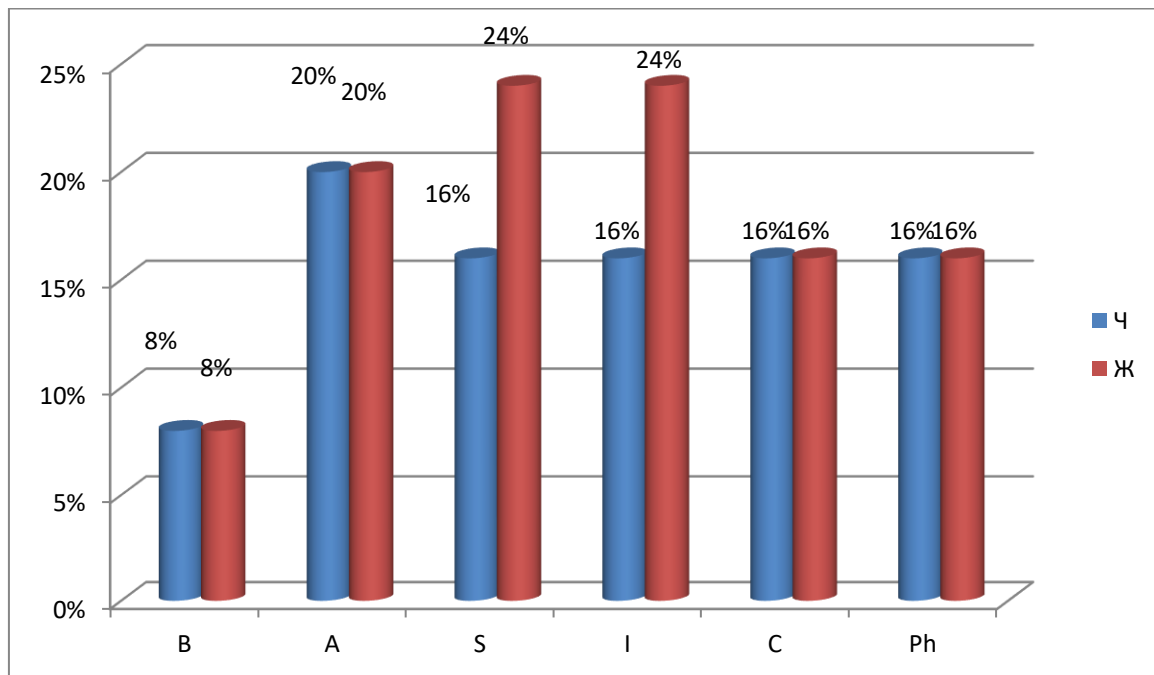


Рис. 2.9. Порівняльний аналіз результатів чоловіків та жінок, отриманих за допомогою використання «Методика Basic Ph-36».

Аналіз даних, які представлені на рис. 2.9. дає можливість сформулювати наступні думки про розподіл результатів дослідження.

За шкалою B (віра, переконання, цінності, філософія життя) в нашій вибірці ми спостерігаємо рівномірний розподіл даних у вибірках чоловіків та жінок (8% чоловіків та 8% жінок).

За шкалою A (вираження емоцій та почуттів) в нашій вибірці ми спостерігаємо рівномірний розподіл даних у вибірках чоловіків та жінок (20% чоловіків та 20% жінок).

За шкалою S (соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування) в нашій вибірці ми спостерігаємо не рівномірний розподіл даних у вибірках чоловіків та жінок (16% чоловіків та 24% жінок).

За шкалою І (уява, мрії, спогади, творчість) в нашій вибірці ми спостерігаємо не рівномірний розподіл даних у вибірках чоловіків та жінок (16% чоловіків та 24% жінок).

За шкалою С (розум, пізнання, когнітивні стратегії) в нашій вибірці ми спостерігаємо рівномірний розподіл даних у вибірках чоловіків та жінок (16% чоловіків та 16% жінок).

За шкалою Ph (фізична активність, тілесні ресурси) в нашій вибірці ми спостерігаємо рівномірний розподіл даних у вибірках чоловіків та жінок (16% чоловіків та 16% жінок).

Таким чином, ми можемо констатувати, у нашій вибірці немає великої різниці між показниками вибору стратегій подолання емоційного вигорання між чоловіками та жінками.

2.4.5. Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберга

Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберга представлений в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберга

Рівень синдрому «вигорання»			
	Усього	Ч	Ж
Низький	8%	8%	8%
Середній	34%	34%	34%
Високий	58%	58%	58%

Аналіз результатів дослідження за допомогою «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберга, приведений в таблиці 2.5. надає нам можливість сформулювати наступні думки про розподіл величин рівнів синдрому «вигорання» в нашій вибірці.

На низькому рівні розвитку синдрому «вигорання» у нашій вибірці знаходиться 8% досліджуваних, на середньому знаходиться 34%

досліджуваних, на високому рівні «емоційного виснаження» у нашій вибірці знаходиться 58% досліджуваних. Для останніх, за точкою зору Дж. Грінберга характерні високі показники проявів вигорання.

Таким чином, ми можемо констатувати, що для нашій вибірці характерні високі значення синдрому вигорання.

Графічно порівняльний аналіз проявів способів подолання емоційного вигорання за отриманими результатами цієї методики є представленим на рис. 2.10.

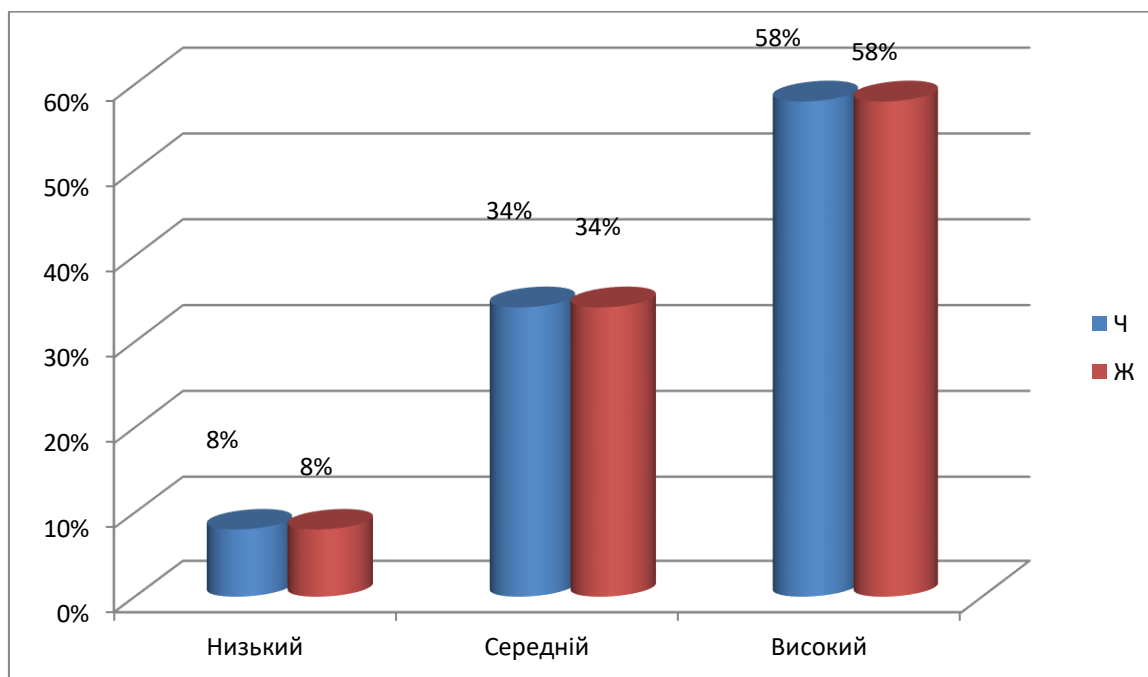


Рис. 2.10. Порівняльний аналіз результатів чоловіків та жінок, отриманих за допомогою використання методики «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберга.

Аналіз даних, які представлені на рис. 2.10. дає можливість сформулювати наступні думки про розподіл результатів дослідження.

Низький рівень синдрому «вигорання» за Дж. Грінбергом є характерним для 8% чоловіків та 8% жінок, досліджуваних нами.

Середній рівень синдрому «вигорання» за Дж. Грінбергом є характерним для 34% чоловіків та 34% жінок, досліджуваних нами.

Високий рівень синдрому «вигорання» за Дж. Грінбергом є характерним для 58% чоловіків та 58% жінок, досліджуваних нами.

Таким чином, ми можемо висловити думку про те, що між жінками та чоловіками, які досліджувалися в нашій вибірці, не має суттєвої різниці в величинах проявів синдрому «вигорання».

2.4.6. Аналіз зв'язку результатів дослідження за допомогою методики «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберга та результатів дослідження за допомогою методики «Методика Basic Ph-36»

За результатами досліджень за допомогою методики «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберга та за допомогою методики «Методика Basic Ph-36» нами були отримані дані, за допомогою яких ми намагалися визначити зв'язок між проявами емоційного вигорання та можливостями подолання його проявів.

Задля виконання цієї цілі ми перевірили розподіли даних, які ми отримали в результаті використання методик, на нормальність розподілу. Для цього ми використали такі параметри розподілу даних як асиметрія та ексцес, за допомогою використання вираховування наступних показників (згідно з критерієм М.А. Плохинського показники асиметрії й ексцесу свідчать про статистичну відмінність емпіричного розподілу від нормального в тому випадку, якщо вони перевищують за абсолютною величиною свої помилки репрезентативності в 3 рази):

$$t_A = |A|/m_A \text{ і } t_E = |E|/m_E,$$

де A і E – коефіцієнти асиметрії та ексцесу, m_A і m_E дорівнює

$$m_A = \sqrt{(6(n-1)/(n+1)(n+3))}$$

$$\text{і } m_E = \sqrt{(24 n (n-2)(n-3)(n-5))/((n-1)^2(n+3) (n+5))}$$

A вираховується за формулою

$$A = (\Sigma(x_i - \mu)^3)/\delta^3 n,$$

$\Sigma(x_i - \mu)^3$ – сума кубів різниці між середнім арифметичним μ і кожним значенням розподілу x_i

δ^3 – куб середньоквадратичного відхилення, n - кількість осіб.

$$\delta = \sqrt{(\sum (x_i - \mu)^2) / (n - 1)}$$

E вираховується за формулою

$$E = (\sum (x_i - \mu)^4) / \delta^4 n - 3$$

Про достовірну відмінність емпіричного розподілу від нормального свідчать показники t_A і t_E якщо приймають значення 3 і більше.

За результатами дослідження близькості отриманого емпіричного розподілу до нормального ми отримали наступні значення.

За розподілом результатів дослідження за допомогою методики «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберга

$$t_A = 0,7$$

$$t_E = 0,64$$

За розподілом результатів дослідження за допомогою методики «Методика Basic Ph-36»

$$t_A = 0,74$$

$$t_E = 0,78$$

Таким чином, ми вважаємо, що розподіли даних, які ми отримали за допомогою методик «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберга та «Методика Basic Ph-36» близькі до нормального.

Це надає нам можливість використати параметричні критерії для вирахування зв'язку між розподілами.

Задля досягнення наших цілей ми вибрали критерій кореляції Пірсона r_{xy}

Результати кореляційного зв'язку між результатами дослідження за допомогою методик «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберга та «Методика Basic Ph-36» представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.6.

Результати кореляційного зв'язку між результатами дослідження за допомогою методик «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберга та «Методика Basic Ph-36»

Стратегію подолання стресових впливів	В	А	S	I	C	Ph
Рівні синдрому вигорання						
низький	0,151	0,041	0,152	0,144	0,169	0,142
середній	0,259	0,273	0,286	0,277	0,257	0,268
високий	0,471	0,574	0,581	0,582	0,781	0,466

Аналіз результатів, які представлені в таблиці 2.6. надали нам можливості сформулювати наступні висновки про характер зв'язку між даними, які ми отримали за допомогою методик «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберга та «Методика Basic Ph-36».

Низький рівень прояву синдрому вигорання має наступні зв'язки зі шкалами методики «Basic Ph-36»:

зі шкалою В (віра, переконання, цінності, філософія життя) - 0,151, що свідчить про наявність слабого позитивного зв'язку;

зі шкалою А (вираження емоцій та почуттів) - 0,041, що свідчить про наявність дуже слабого позитивного зв'язку;

зі шкалою S (соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування) - 0,152, що свідчить про наявність слабого позитивного зв'язку;

зі шкалою I (уява, мрії, спогади, творчість) - 0,144, що свідчить про наявність слабого позитивного зв'язку;

зі шкалою C (розум, пізнання, когнітивні стратегії) - 0,169, що свідчить про наявність слабого позитивного зв'язку;

зі шкалою Ph (фізична активність, тілесні ресурси) - 0,142, що свідчить про наявність слабого позитивного зв'язку;

Таким чином, за даними дослідження зв'язку між низьким рівнем проявів синдрому вигорання та шкалами методики «Basic Ph-36» ми спостерігаємо наявність слабого чи дуже слабого позитивного зв'язку.

Середній рівень прояву синдрому вигорання має наступні зв'язки зі шкалами методики «Basic Ph-36»:

зі шкалою В (віра, переконання, цінності, філософія життя) - 0,259, що свідчить про наявність слабого позитивного зв'язку;

зі шкалою А (вираження емоцій та почуттів) - 0,273, що свідчить про наявність слабого позитивного зв'язку;

зі шкалою S (соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування) - 0,286, що свідчить про наявність слабого позитивного зв'язку;

зі шкалою І (уява, мрії, спогади, творчість) - 0,277, що свідчить про наявність слабого позитивного зв'язку;

зі шкалою С (розум, пізнання, когнітивні стратегії) - 0,257, що свідчить про наявність слабого позитивного зв'язку;

зі шкалою Ph (фізична активність, тілесні ресурси) - 0,268, що свідчить про наявність слабого позитивного зв'язку;

Таким чином, за даними дослідження зв'язку між середнім рівнем проявів синдрому вигорання та шкалами методики «Basic Ph-36» ми спостерігаємо наявність слабого позитивного зв'язку.

Високий рівень проявів синдрому вигорання має наступні зв'язки зі шкалами методики «Basic Ph-36»:

зі шкалою В (віра, переконання, цінності, філософія життя) - 0,471, що свідчить про наявність помірного позитивного зв'язку;

зі шкалою А (вираження емоцій та почуттів) - 0,574, що свідчить про наявність середнього позитивного зв'язку;

зі шкалою S (соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування) - 0,581, що свідчить про наявність середнього позитивного зв'язку;

зі шкалою І (уява, мрії, спогади, творчість) - 0,582, що свідчить про наявність середнього позитивного зв'язку;

зі шкалою С (розум, пізнання, когнітивні стратегії) - 0,781, що свідчить про наявність сильного позитивного зв'язку;

зі шкалою Ph (фізична активність, тілесні ресурси) - 0,466, що свідчить про наявність помірного позитивного зв'язку;

Таким чином, за даними дослідження зв'язку між середнім рівнем проявів синдрому вигорання та шкалами методики «Basic Ph-36» ми спостерігаємо наявність помірного, середнього та сильного позитивного зв'язку.

Порівняльний аналіз зв'язків даних представлений на рис. 2.11.

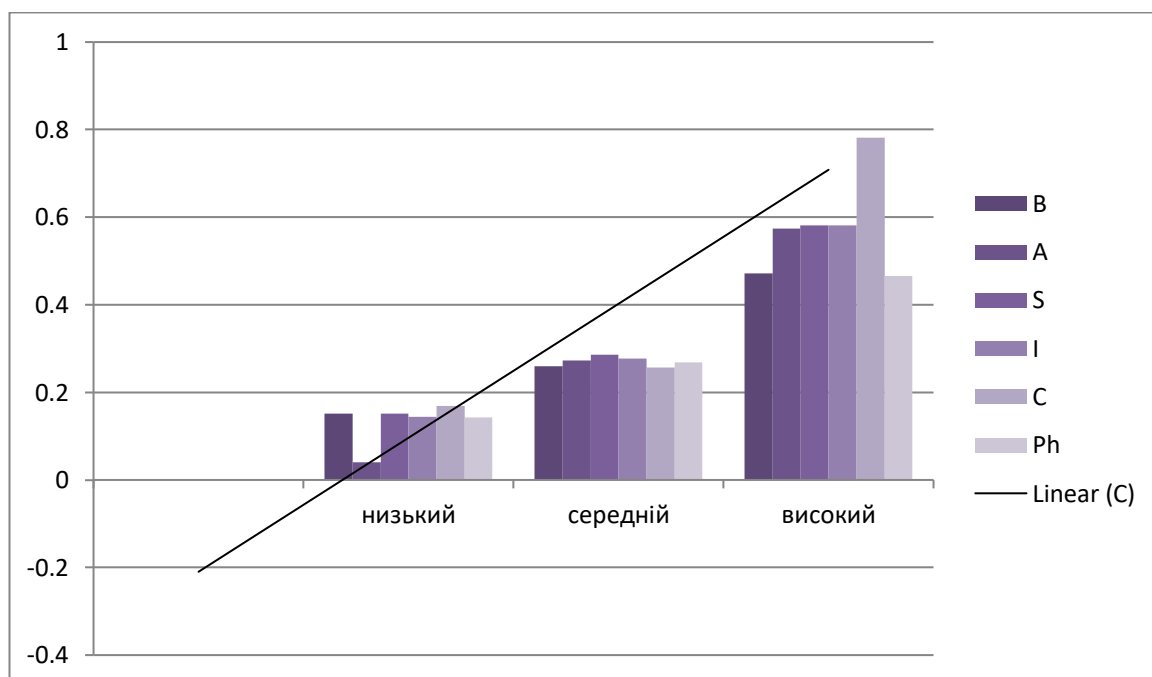


Рис. 2.11. Порівняльний аналіз зв'язків даних за методиками «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберга та «Методика Basic Ph-36».

Порівняльний аналіз зв'язків даних за методиками «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберга та «Методика Basic Ph-36» дає можливість сформулювати уявлення про лінію тренда: ми спостерігаємо збільшення коефіцієнту зв'язку між даними по мірі росту рівня синдрому вигорання, тобто в нашій вибірці високий рівень проявів синдрому вигорання

більш сильно пов'язаний зі пробами використовувати способи подолання стресового впливу.

Висновки до розділу 2

Нами було проведено емпіричне дослідження особливостей емоційного вигорання студентів – психологів.

Метою проведення нашого дослідження стало: емпірично дослідити особливості проявів емоційного вигорання студентів-психологів.

Гіпотезою нашого емпіричного дослідження було висловлювання про те, що у нашій вибірці спостерігаються високі значення проявів емоційного вигорання.

Завданнями проведення нами емпіричного дослідження стали:

1. Ознайомитися з науковою літературою та сформулювати уявлення про рівень розвитку досліджуваної проблематики, методологію проведення дослідження, методичний інструментарій та закономірності проявів емоційного вигорання в середовищі студентів-психологів.
2. Підібрати методичний інструментарій для проведення емпіричного дослідження.
3. Провести польові дії та відібрати первісні результати дослідження.
4. Обробити результати дослідження та сформулювати уявлення про існуючі на цей час закономірності проявів емоційного вигорання у середовищі досліджуваних.
5. Написати звіт.

Виконуючі завдання нашого дослідження ми отримали наступні результати.

1. Аналіз результатів дослідження за допомогою «Методики для визначення рівня емоційного вигорання (В. Бойко)» надав нам можливість висловити наступні думки: статика розвитку фаз емоційного вигорання в нашій вибірці характеризується більш високими значеннями фази «Виснаження» в порівнянні з фазами «Тривожна напруга» та «Резистенція» в

позиції «Фаза в стадії формування» та більш високими значеннями фаз «Тривожна напруга» та «Резистенція» в порівнянні з фазою «Виснаження» в позиції «Фаза сформувалася». Таким чином, ми можемо констатувати, що наша вибірка досліджуваних характеризується високими значеннями всіх фаз, які дозволяє нам вивчити методика, в позиціях «Фаза в стадії формування» та «Фаза сформувалася». Великої різниці в формуванні станів емоційного виснаження, які визначені за методикою «Тест на виявлення виснаження від стресу» між чоловіками та жінками, учасниками нашого дослідження не існує.

2. Аналіз результатів дослідження за допомогою «Професійне вигорання» надає нам можливість сформулювати наступні думки про розподіл величин рівнів емоційного вигорання в нашій вибірці: за всіма шкалами методики дослідження ми спостерігаємо той факт, що мода розподілу зміщена в сторону високих значень. Великої різниці в формуванні станів емоційного виснаження, які визначені за методикою «Тест на виявлення виснаження від стресу» між чоловіками та жінками, учасниками нашого дослідження не існує.

3. Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Тест на виявлення виснаження від стресу» дозволяє нам сформулювати наступні висновки: в нашій вибірці превалюють особи, які знаходяться у жовтогарячої та червоної зонах емоційного виснаження, тобто характеризуються високими значеннями емоційного виснаження. Великої різниці в формуванні станів емоційного виснаження, які визначені за методикою «Тест на виявлення виснаження від стресу» між чоловіками та жінками, учасниками нашого дослідження не існує.

4. Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Методика Basic Ph-36» надав нам можливість сформулювати наступні висловлювання: у нашій вибірці страти осіб, які вибирають тої чи інший спосіб подолання стресових впливів приблизно однаковий (кожна приблизно 16-20% від загальної чисельності). У нашій вибірці немає великої різниці між

показниками вибору стратегій подолання емоційного вигорання між чоловіками та жінками.

5. Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберга надав нам можливість сформулювати наступні висловлювання: на низькому рівні розвитку синдрому «вигорання» у нашій вибірці знаходиться 8% досліджуваних, на середньому знаходиться 34% досліджуваних, на високому рівні «емоційного виснаження» у нашій вибірці знаходиться 58% досліджуваних. Таким чином, ми можемо констатувати, що для нашій вибірці характерні високі значення синдрому вигорання, між жінками та чоловіками, які досліджувалися в нашій вибірці, не має суттєвої різниці в величинах проявів синдрому «вигорання».

6. За результатами досліджень за допомогою методики «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберга та за допомогою методики «Методика Basic Ph-36» нами були отримані дані, які дозволили нам сформулювати наступні висновки: за даними дослідження зв'язку між середнім рівнем проявів синдрому вигорання та шкалами методики «Basic Ph-36» ми спостерігаємо наявність помірного, середнього та сильного позитивного зв'язку, має місце збільшення коефіцієнту зв'язку між даними по мірі росту рівня синдрому вигорання, тобто в нашій вибірці високий рівень проявів синдрому вигорання більш сильно пов'язаний зі пробами використовувати способи подолання стресового впливу.

Аналізуючи результати, які ми отримали в ході проведення емпіричного дослідження ми можемо сформулювати наступні висновки: мета нашого емпіричного дослідження досягнута, завдання, які ми ставили перед собою виконані, гіпотеза нашого емпіричного дослідження знайшла підтвердження.

ВИСНОВКИ

Метою нашого дослідження було теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості проявів емоційного вигорання студентів-психологів.

Завданнями нашого дослідження були наступні види діяльності:

9. Проаналізувати наукову літературу з питань проблематики, що вивчається, та сформулювати висновки щодо методологічних та методичних особливостей проведення дослідження особливостей емоційного вигорання студентів-психологів.

10. Підібрати методичний інструментарій, обґрунтувати необхідність його використання, провести емпіричне дослідження.

11. Обробити результати проведеного емпіричного дослідження.

12. Зробити висновки та написати звіт.

Гіпотезою нашого дослідження було сформоване наступне висловлювання: у нашій вибірці присутня велика кількість осіб, які характеризуються високим рівнем емоційного вигорання.

За результатами проведеного дослідження ми можемо сформулювати наступні висновки.

1. Проблема «емоційного вигорання» та пов'язаних з цим наукових поглядів на професійне чи психічне вигорання досліджувалася як в закордонній, так і в вітчизняній науковій практиці (Х. Дж. Фрейденбергер, К. Маслач, С. Джексон, М. Буриш, Е. Аронсон, П. Бріль, М. Буріш, Дж. Грінберг, Д. ван Дірендонк, Дж. Джонс, Д. Етізон, К. Кондо, К. Маслач, А. Мімс, А. Пайнз, Г. Ферт, К. Чернісс, В. Шауфелі, А. Широм, С.Д. Максименко, Л.М. Карамушка, М.Л. Смульсон, Т.В. Форманюк, У.Б. Шуфелі, А.С. Шафранова, Н. Булатевич, О. Вовченко, О. Громцева, О. Мірошніченко, М. Міщенко, Т. Зайчикова та ін.).

Формування наукових уявлень про явище «емоційного вигорання» пов'язане з іменем Г. Фрейденбергу, який описав виснаження та втрату

мотивації у себе та своїх колег та соціальних і медичних працівників як «burnout» - процес почуттєвого виснаження, який зазвичай стосується людей, які віддають себе професійним або громадським цілям.

Існує декілька підходів до визначення факторів, які пояснюють природу цього явища. Виділяють одно факторні, дво факторні, трьох факторні, чотирьох факторні теорії розвитку «емоційного вигорання».

Дослідники емоційного вигорання акцентували свою увагу визначенні генезису та профілактиці виникнення цього стану.

Дослідники вказують на те, що емоційне вигорання найбільш характерне для представників соціономічних професій. Як правило емоційне вигорання розвивається у першу чергу у осіб з невеликою самодостатністю, які характеризуються імпульсивністю та високим рівнем реактивності.

Етап навчання у закладі вищої освіти є надзвичайно важливим періодом життя молоді людини, який характеризується продовженням активного емоційного, вольового та інтелектуального розвитку, зміною структури особистості, що пов'язана з адаптацією до нових, більш широких і різноманітніших соціальних спільнот та засвоєння нових соціальних ролей, формуванням навчально-професійної діяльності, входження в новий етап життя.

У сучасних умовах студентське середовище характеризується зростанням різних негативних психологічних процесів. До чинників, які впливають на зростання цих процесів дослідники відносять: навчальний стрес, соціальна ізоляція, фінансові труднощі, постійна тривога, яка формується як результат впливу військових дій та ін.

Основними факторами, що спричиняють розвиток стресу серед студентів, є великий обсяг інформації та відсутність систематичної підготовки протягом семестру і під час екзаменаційних сесій.

Тематика емоційного вигорання студентів цікавила багатьох дослідників як зарубіжної якості, так і вітчизняного розливу. Наприклад, можливо визначити досліді: Н. Агаєва, Т. Богданова, В. Борщенко,

Е. Вайнеру, А. Гендіна, Т. Зайчикової, Н. Іванової, А. Картузової, Г. Кураєва, Г. Лемко, Е. Юматова, Є. Ямбурга та ін.

За сучасним науковим розумінням, синдром емоційного вигорання студентів - це набутий стереотип емоційного реагування, що виникає в процесі збільшення розумового навантаження і пов'язаний з відсутністю внутрішніх резервів протидії стресовим факторам, призводить до дисфункції засвоєння навчального матеріалу та погіршенню відносин зі студентами та викладачами.

Дослідники вважають, що в залежності від курсу навчання в вищі студенти мають зіштовхнутися з різноманітними проблемами адаптації до навчання та середовища (низки криз), що може впливати на формування їх емоційного та психофізіологічного стану.

До профілактичних рекомендацій для студентів дослідники відносять: покращення емоційної саморегуляції, покращити навички тайм-менеджменту задля раціонального розподілення навчального навантаження, звернути увагу на практики подолання напружених ситуацій за допомогою активізації уяви та залучення зорових, слухових, нюхових, тактильних або смакових образів, а також використання технік для активізації особистості.

2. Аналіз результатів дослідження за допомогою «Методики для визначення рівня емоційного вигорання (В. Бойко)» надав нам можливість висловити наступні думки про те, що наша вибірка досліджуваних характеризується високими значеннями показників «емоційного вигорання» при цьому немає великої різниці в проявах станів емоційного виснаження між чоловіками та жінками, учасниками нашого дослідження.

Аналіз результатів дослідження за допомогою «Професійне вигорання» надає нам можливість сформулювати наступні думки про розподіл величин рівнів емоційного вигорання в нашій вибірці: за всіма шкалами методики дослідження ми спостерігаємо той факт, що мода розподілу зміщена в сторону високих значень. Великої різниці в проявах станів емоційного

виснаження між чоловіками та жінками, учасниками нашого дослідження не існує.

Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Тест на виявлення виснаження від стресу» дозволяє нам сформулювати наступні висновки: в нашій вибірці превалюють особи, які знаходяться у жовтогарячої та червоної зонах емоційного виснаження, тобто характеризуються високими значеннями емоційного виснаження. Значної різниці в формуванні проявів емоційного виснаження між чоловіками та жінками, учасниками нашого дослідження не існує.

Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Методика Basic Ph-36» надав нам можливість сформулювати наступні висловлювання: у нашій вибірці страти осіб, які вибирають тої чи інший спосіб подолання стресових впливів приблизно однаковий (кожна приблизно 16-20% від загальної чисельності). Немає великої різниці між показниками вибору стратегій подолання емоційного вигорання між чоловіками та жінками.

Аналіз результатів дослідження за допомогою методики «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберга надав нам можливість сформулювати наступне висловлювання: для нашій вибірці характерні високі значення синдрому вигорання; між жінками та чоловіками, які досліджувалися в нашій вибірці, не має суттєвої різниці в величинах проявів синдрому «вигорання».

За даними дослідження зв'язку між рівнями проявів синдрому вигорання та шкалами методики «Basic Ph-36» в нашій вибірці високий рівень проявів синдрому вигорання більш сильно пов'язаний зі пробами використовувати способи подолання стресового впливу ніж середній та низький рівні.

Аналізуючи результати, які ми отримали в ході проведення дослідження ми можемо сформулювати наступні висновки: мета нашого дослідження досягнута, завдання, які ми ставили перед собою виконані, гіпотеза нашого емпіричного дослідження знайшла підтвердження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Буганова О.І. Формування синдрому емоційного вигорання у майбутніх психологів як педагогічна проблема. *Педагогічний дискурс*, (23), 2018, 5-14.
2. Висідалко Н.Л., Бабенко А.І. Психологічний аналіз стресу в навчальній діяльності студентів. *«Молодий вчений»*. 2016. № 12.1 (40). С. 199–201.
3. Вінс В., Радюшкіна Ю. Психологічна характеристика поведінкових реакцій студентів ВНЗ в умовах навчального стресу. *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості*. Збірник наукових статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної офлайн-онлайн конференції учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців. 2019. С. 297–302.
4. Гірняк, К.М. Причини емоційного вигорання особистості: теоретичний аспект управління. *Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені Гжицького*, 17, 1(4), 2015, 183-188.
5. Грицук О.В. Основні принципи та підходи в дослідженні синдрому емоційного вигорання у зарубіжній психології. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Т. 1, Вип. 35. С. 30-33.
6. Жданюк Л.О. Соціально-психологічні особливості студентського віку. *Вісник післядипломної освіти*. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2017. Вип. 4–5. С. 28–40.
7. Ігнатов В.В. Психологічні особливості емоційного вигорання у студентському віці. Київ : Редакційна колегія, 2013, 71 с.
8. Каліцинський В. С. Емоційне вигорання – актуальна проблема психологічного здоров'я працівників банківських установ. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах*: матеріали

всеукраїнської науково-практичної конференції), м. Київ, 19 квітня 2024 р.
Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. 192 с., с. 124-128

9. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с.

10. Католик Г.В., Ковальчук Л.В. Особливості синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів в умовах пандемії. *Соціально-правові студії*. 2021. Випуск 3 (13). С. 198-205

11. Ковальська Н.А., Попій А.А. Стрес у навчальній діяльності студентів. *Збірник наукових праць ЛОГОΣ*. 2021. № 6. С. 42–44.

12. Лазос Г.П. Фактори ризику виникнення негативних емоційних станів у волонтерів психологів/психотерапевтів. *Актуальні проблеми психології*. Том.3.: Консультативна психологія і психотерапія. Вип. 13. – Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України; Вінниця : Видавець ФОП Рогальська І.О, 2017. С. 130 – 152.

13. Лебідь Н. К. Психологічні аспекти стресу студентів у навчальній діяльності. *Збірник статей VI Всеукр. наук. конф. «Гуманітарні аспекти формування особистості»*. 2012. С. 330–338.

14. Луценко Н. Емоційне вигорання як прояв професійного вигорання педагогічних працівників. *Схід*, 1(159), 2019, 28-34.

15. Мазоха І.С. Психологічні особливості навчального стресу студентів. *Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного університету*. Серія «Педагогічні науки». 2015. С. 107–110.

16. Маляр-Газда Н.М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодення. *Науково-практичний журнал для педіатрів та лікарів загальної практики – сімейної медицини*. 2015. №3(29). С. 27-31.

17. Мартинюк І.А. Психологічні особливості студентського віку. *Психологія стресостійкості студентської молоді*. за заг. ред. І Мартинюк, В. Шмаргуна. Київ: Видав. центр НУБіП, 2018.

18. Морочило Н.М. Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ ім. В.Стуса*. 2020. №12. Т.1. С. 237-241.

19. Мудрик А.Б. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів. *Освіта регіону*. Політологія. Психологія комунікації. 2013. №3. 238-242.

20. Нестеренко Т. Психологічна підтримка в кризових ситуаціях. Харків: Видавництво «Фоліо». 2020. С. 20-35.

21. Олійник І.В. Причини виникнення та профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля*. Серія «Педагогіка і психологія. Педагогічні науки». 2017. № 1 (13). С. 118–125.

22. Паламар Б.І., Грузєва Т.С., Паламар С.П., та ін. Ризик формування синдрому емоційного вигорання у студентів з точки зору громадського здоров'я. *Клінічна та профілактична медицина*. 2020. №3(12). С. 12-18

23. Панасюк, Н. Профілактика емоційного вигорання серед студентів. «Психологія національної безпеки» Наук.-практ. конф. з міжнародною участю (2017; Львів) (р. 123).

24. Пастух Л. В. Розвиток психологічної компетентності керівників навчальних закладів освіти з попередження синдрому «Професійного вигорання» педагогів у післядипломній освіті. *Проблеми сучасної психології*. 2018. № 39. С.231-243

25. Пилипенко Н.М. Мотиваційні механізми адаптації особистості сучасного студента до навчальних змін. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. №8.113. С. 46–54.

26. Психологічний словник-довідник. За ред. С. Д. Максименка, В. П. Зінченка. К.: Українська енциклопедія, 2000. 960 с.

27. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А. Криза фахового навчання як підґрунтя емоційного вигорання студентів. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. Психологія. Педагогіка. 2017. №27. С. 77-81.

28. Скрипник В. Особливості перебігу та самосприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників. *Психологія і суспільство*. 2005. С. 87–93.

29. Стаднюк Л.А., Давидович О.В., Приходько В.Ю., Олійник М.В., Ширяєва М.І. Синдром емоційного вигорання: фактори, що сприяють його виникненню і попередженню. *Вісник наукових досліджень*, 2017. (1), 145-149.

30. Старовойт О. Невпевненість і емоційне вигорання особистості як бар'єри інноваційної діяльності. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія. 2014. Вип. 36. С. 50-57.

31. Тарасова Т.Б. Психологічні особливості студентства: навч.-метод. посіб. для магістрантів. Суми: СумДПУ ім. А.С Макаренка, 2004. 68 с.

32. Теслик Н.М., Самофал А.О. Емоційне вигорання студентів з різними мотивами навчальної діяльності в умовах воєнного стану. *Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та пост воєнної реабілітації*. матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (27 жовтня 2023 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. 316 с., с. 118-125

33. Тимошук О.В. Психологічні аспекти розвитку емоційного вигорання серед учнів та студентів сучасних навчальних закладів різних типів. *Східно Європейський науковий журнал*. 2019. №48. Т.4. С. 54-59.

34. Хазратова Н. В. Психологічні проблеми та особистісні кризи студентського віку. *Особистісні кризи студентського віку*: зб. наук. статей / упоряд. та відп. ред. Т. М. Титаренко. Львів, 2001.

35. Хоменко А.В. Психологічні чинники емоційного вигорання у старшокласників. *Вісник психології і педагогіки*. Київ, 2012.

36. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів. авто- реф. Дис... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ : Б.в., 2011. С. 1–20.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика для визначення рівня емоційного вигорання (В. Бойко)

Методика В. Бойка дозволяє отримати детальну картину синдрому емоційного вигорання саме як динамічного процесу, що розвивається поетапно, відповідно до механізму розвитку стресу, та включає три основні фази. Оцінка рівня емоційного вигорання здійснюється за 12 шкалами, які відповідають цим трьом фазам:

1. Фаза «Тривожна напруга»: Ця фаза є передвісником та «пусковим механізмом» формування емоційного вигорання. Власне напруга має динамічний характер, а це зумовлено постійною або зростаючою дією психотравмуючих факторів. Фаза «Тривожна напруга» проявляється через чотири симптоми:

Переживання психотравмуючих обставин: усвідомлення посилення психотравмуючих чинників у професійній діяльності.

Незадоволеність собою: відчуття незадоволеності собою, обраною професією чи посадою, що розвивається за неможливості саме конструктивного вирішення ситуації.

«Загнаність» у клітку: відчуття безвиході, особливо гостро переживається під тиском психотравмуючих обставин, які неможливо усунути. Це стан власне інтелектуально-емоційного затору та безвиході, що виникає після марних спроб подолати тиск цих обставин.

Тривога і депресія: тривожно-депресивна симптоматика, пов'язана з професійною діяльністю, особливо в складних обставинах. Відчуття незадоволеності діяльністю та собою призводить до сильної напруги у формі переживання ситуативної чи особистісної тривоги.

2. Фаза «Резистенція»: Ця фаза характеризується опором наростаючому стресу. Формування захисту на цій фазі проявляється наступними симптомами вигорання:

Неадекватне власне вибіркоче емоційне реагування: це професіонал перестає розрізняти суттєво різні явища, що призводить до неадекватної «економії» емоцій та обмеження емоційної віддачі. Емоційний контакт встановлюється вибірково, за принципом «хочу-не хочу».

Емоційно-етична дезорієнтація: емоції недостатньо стимулюють етичні відчуття. Працівник не проявляє належного емоційного ставлення саме до суб'єкта своєї діяльності (учня, клієнта, пацієнта тощо), захищаючи свою поведінку раціоналізацією, проекцією провини на суб'єкта або запереченням необхідності емоційного реагування («Це не той випадок, власне щоб пережити», «Саме таким людям не можна власне співчувати»).

Ще один аспект, розширення сфери економії емоцій: економія емоцій поширюється за межі професійної діяльності – на спілкування вдома, з друзями та знайомими. Втома від контактів на роботі призводить до небажання спілкуватися навіть з близькими людьми.

Редукція професійних обов'язків: спроби полегшити чи навіть скоротити обов'язки, що вимагають емоційних витрат від особистості.

3. Фаза «Виснаження»: Власне ця фаза характеризується зниженням енергетичного тону та ослабленням нервової системи. Тут емоційний захист постає невід'ємним атрибутом особистості. Фаза «Виснаження» проявляється такими симптомами:

Емоційний дефіцит: відчуття нездатності емоційно допомагати суб'єктам саме своєї діяльності.

Ще один аспект, емоційна відчуженість: майже повне виключення емоцій зі сфери професійної діяльності. Працівника майже ніщо не хвилює та не викликає емоційного відгуку.

Особисте відсторонення, або деперсоналізація: втрата інтересу до людини – саме як суб'єкта професійної діяльності, що супроводжується широким діапазоном змін настрою та вчинків у спілкуванні.

Психосоматичні та психовегетативні порушення: порушення на рівні психічного та фізичного самопочуття.

Процедура проведення та інструкція:

Учасникам дослідження пропонувався бланк методики з 84 твердженнями, на які необхідно було відповісти «так» або «ні» (див. додаток А). Час на виконання завдання не обмежувався.

Перед початком роботи студенти отримували наступну інструкцію: «Якщо ви майбутній професіонал у будь-якому напрямку спілкування з людьми, то власне для вашої діяльності дуже важливо, на якому рівні у вас сформований саме психологічний захист у вигляді «емоційного вигорання». Прочитайте усі твердження та оберіть відповідь «так» або «ні». Далше, у запропонованих твердженнях опитувальника де йдеться про «партнерів», маємо на увазі суб'єктів вашої професійної діяльності – клієнтів, студентів, викладачів та інших людей, із якими ви щоденно спілкуєтесь та співпрацюєте».

Під час обробки результатів, відповідно до ключа, визначалася сума балів для кожного із симптомів вигорання окремо (див. табл. 2.1).

Таблиця 1.

Ключ для обробки методики діагностики рівня емоційного вигорання за В. Бойко

Фаза	Симптоми	Ключ
«Напруження»	1.Переживання психотравмуючих обставин	+1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)
	2. Незадоволеність собою	-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(5)
	3. «Загнаність у клітку»	+3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)
	4. Тривога і депресія	+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)
«Резистенція»	1. Неадекватне вибіркве емоційне реагування	+5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)
	2. Емоційно-моральна дезорієнтація	+6(10), -18(3), +30(3), +42(5),

		+54(2), +66(2), -78(5)
	3. Розширення галузі економії емоцій	+7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5)
	4. Редукція професійних обов'язків	+8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10)
«Виснаження»	1. Емоційний дефіцит	+9(3), +21(2), +33(3), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2)
	2. Емоційна відчуженість	+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)
	3. Деперсоналізація	+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10)
	4. Психосоматичні та психоемоційні порушення	+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Обробка результатів передбачає порівняння знаків («+» чи «-»), зазначених досліджуваним у відповідях, зі знаками, наведеними у ключі. За кожний збіг знаків нараховується відповідна кількість балів. Загальний показник вираженості емоційного стану може коливатися від 0 до 30 балів.

Таблиця 2.

Показник вираженості емоцій

Симптом не склався	Симптом, що складається	Симптом, що склався
9 і менше	10 – 15	16 і більше

Для інтерпретації результатів опитування необхідно підрахувати суму балів за симптомами, що складають кожну з трьох фаз розвитку вигорання. Оцінка для кожної фази варіюється від 0 до 120 балів. Отримані кількісні значення дозволяють встановити, яка з фаз є більш або менш вираженою у досліджуваних.

Таблиця 3.

Розподіл балів у фазі

Фаза не сформувалася	Фаза у стадії формування	Фаза сформувалася
36 і менше	37 – 60	61 і більше

Вибір конкретного варіанту залежить від контексту та необхідного рівня деталізації. Якщо далі в тексті буде наведено таблиці або графіки з результатами підрахунків, можна використовувати короткі варіанти. Якщо ж

опис результатів буде більш текстовим, краще надати більш розгорнуте пояснення.

Інструкція. Якщо ви є професіоналом у будь-якій сфері взаємодії з людьми, вам буде цікаво дізнатися, в якій мірі у вас сформувалася психологічна захист у формі емоційного вигорання. Читайте твердження і відповідайте «так» або «ні». Зверніть увагу, що коли в формулюваннях опитувальника йдеться про партнерів, маються на увазі суб'єкти вашої професійної діяльності - пацієнти, клієнти, споживачі, замовники, учні та інші люди, з якими ви щодня працюєте.

Тестовий матеріал:

1. Організаційні недоліки на роботі постійно змушують нервувати, переживати, напружуватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився у виборі професії або профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, якісно, повільніше).
5. Теплота взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою - гарного чи поганого.
6. Від мене як професіонала мало залежить благополуччя партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути наодинці, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому або напруження, то намагаюся якнайшвидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати партнерам того, що вимагає професійний обов'язок.
10. Моя робота притуплює емоції.

11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.

12. Буває, я погано засинаю (сплю) через переживання, пов'язані з роботою.

13. Взаємодія з партнерами вимагає від мене великого напруження.

14. Робота з людьми приносить все менше задоволення.

15. Я б змінив місце роботи, якби представилась можливість.

16. Мене часто засмучує те, що я не можу належним чином надати партнеру професійну підтримку, послугу, допомогу.

17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.

18. Мене дуже засмучує, якщо щось не ладиться у стосунках з діловим партнером.

19. Я настільки втомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якнайменше.

20. Через брак часу, втому або напруження часто приділяю партнеру менше уваги, ніж належить.

21. Іноді найзвичайніші ситуації спілкування на роботі викликають роздратування.

22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.

23. Спілкування з партнерами спонукало мене уникати людей.

24. При згадці про деяких колег або партнерів у мене псується настрій.

25. Конфлікти або розбіжності з колегами забирають багато сил і емоцій.

26. Мені все важче встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.

27. Обстановка на роботі здається мені дуже важкою, складною.

28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має статися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все як треба, чи не скоротять і т.п.

29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюся обмежити час спілкування з ним або приділяти йому менше уваги.

30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу: «Не роби людям добра, не отримаєш зла».

31. Я охоче розповідаю домашнім про свою роботу.

32. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше роблю, знижується якість, трапляються конфлікти).

33. Іноді я відчуваю, що треба виявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.

34. Я дуже переживаю за свою роботу.

35. Партнерам по роботі віддаєш уваги і турботи більше, ніж отримуєш від них вдячності.

36. При думці про роботу мені зазвичай стає не по собі: починає колоти в області серця, підвищується тиск, з'являється головний біль.

37. У мене хороші (цілком задовільні) відносини з безпосереднім керівником.

38. Я часто радію, бачачи, що моя робота приносить користь людям.

39. Останнім часом (або як завжди) мене переслідують невдачі в роботі.

40. Деякі аспекти моєї роботи викликають глибоке розчарування, пригнічують.

41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.

42. Я поділяю ділових партнерів (суб'єктів діяльності) на «хороших» і «поганих».

43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити спілкування з друзями та знайомими.

44. Я зазвичай виявляю інтерес до особистості партнера, окрім того, що стосується справи.

45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочившим, з новими силами, в гарному настрої.

46. Іноді ловлю себе на думці, що працюю з партнерами автоматично, без душі.

47. На роботі трапляються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.

48. Після спілкування з неприємними партнерами у мене погіршується фізичний або психічний стан.

49. На роботі я відчуваю постійні фізичні або психологічні перевантаження.

50. Успіхи в роботі надихають мене.

51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).

52. Я втратив спокій через роботу.

53. Протягом останнього року була (були) скарга (скарги) на мене з боку партнера (партнерів).

54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що багато з того, що відбувається з партнерами, я не приймаю близько до серця.

55. Я часто приношу додому негативні емоції з роботи.

56. Я часто працюю через силу.

57. Раніше я був більш чуйним і уважним до партнерів, ніж тепер.

58. У роботі з людьми керуюсь принципом: «Не витрачай нерви, бережи здоров'я».

59. Іноді йду на роботу з важким почуттям: як усе набридло, нікого б не бачити і не чути.

60. Після напруженого робочого дня я відчуваю недомагання. Контингент партнерів, з яким я працюю, дуже складний.

61. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я докладаю.

62. Якби мені пощастило з роботою, я був би щасливішим.

63. Я у відчаї через те, що на роботі у мене серйозні проблеми.

64. Іноді я поводжуся з партнерами так, як не хотів би, щоб поводитися зі мною.

65. Я засуджую партнерів, які розраховують на особливе поблажливе ставлення та увагу.

66. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил займатися домашніми справами.

67. Зазвичай я поспішаю: скоріше б робочий день закінчився.

68. Стан, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.

69. Працюючи з людьми, я зазвичай наче ставлю екран, що захищає від чужих страждань і негативних емоцій.

70. Робота з людьми (партнерами) дуже мене розчарувала. Щоб відновити сили, я часто приймаю ліки.

71. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.

72. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.

73. Моя кар'єра склалася успішно.

74. Я дуже нервую через усе, що пов'язане з роботою.

75. Деяких зі своїх постійних партнерів я не хотів би бачити і чути.

76. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.

77. Моя втома на роботі зазвичай мало позначається (або зовсім не позначається) на спілкуванні з домашніми та друзями.

78. Якщо надається можливість, я приділяю партнеру менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.

79. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.

80. До всього (або майже до всього), що відбувається на роботі, я втратив інтерес і живі почуття.

81. Робота з людьми погано вплинула на мене як на професіонала – озлобила, зробила нервовим, притупила емоції.

82. Робота з людьми явно підбиває моє здоров'я.

ДОДАТОК Б

Методика «Професійне вигорання» (ПВ) (розроблена на основі моделі К. Маслач та С. Джексон, автор Н. Водоп'янова, Е. Старченкова)

Для дослідження відчуттів і переживань, пов'язаних з роботою (в даному дослідженні – з навчанням), використовувалась методика «Професійне вигорання» (ПВ), адаптована Н. Водоп'яною та Е. Старченковою на основі відомої моделі К. Маслач та С. Джексон. Ця методика базується на концепції, що синдром вигорання є реакцією на тривалі професійні стреси, зумовлені міжособистісною взаємодією, та включає три основні компоненти: емоційне виснаження (відчуття емоційної спустошеності), деперсоналізацію (цинічне ставлення до інших) та редукцію особистих досягнень (відчуття зниження компетентності). Метою опитувальника є визначення рівня (низького, середнього чи високого) розвитку цих компонентів.

Опитувальник містить 22 твердження, які досліджувані оцінювали за 7-бальною шкалою: 0 – «ніколи», 1 – «дуже рідко», 2 – «рідко», 3 – «інколи», 4 – «часто», 5 – «дуже часто», 6 – «щодня». Інструкція для досліджуваних була наступною: «Вам пропонується власне 22 твердження саме про відчуття і переживання, тільки які пов'язані із навчанням. Будь ласка, прочитайте уважно але кожне з тверджень і визначиться, чи бувають саме у вас такі чи думки або відчуття. Там, де у запропонованих твердженнях опитувальника йдеться про професійну діяльність та роботу, мається на увазі наша навчальна діяльність. На бланку для відповідей уважно зазначте, як часто ви відчуваєте Ви ті або інші переживання. Саме для цього закреслюйте або обводьте кружком бал, який відповідає частоті переживань того чи іншого відчуття». Сам опитувальник складається власне з трьох субшкал: емоційного виснаження, редукції особистих досягнень та деперсоналізації. Високі показники за першими двома субшкалами та низькі за останньою свідчать про високий рівень вигорання. Важливо, що в опитувальнику є

«зворотні» питання, які оцінюються у зворотному порядку (наприклад, відповідь «щодня» для такого питання отримує 0 балів).

Таблиця 1.

Ключ для обрахування методики «Професійне вигорання»

Ключ

Субшкала	Номер твердження	Максимальна сума балів
Емоційне виснаження	1, 2, 3, 6*, 8, 13, 14, 16, 20	54
Деперсоналізація	5, 10, 11, 15, 22	30
Редукція персональних досягнень	4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21	48

На основі підрахованих за ключем балів було визначено рівень вигорання для кожного учасника дослідження окремо по кожній з трьох фаз (див. табл. 2).

Таблиця 2.

Оцінка рівнів вигорання

Субшкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	0 – 15	16 – 24	25 і більше
Деперсоналізація	0 – 5	6 -10	11 і більше
Редукція персональних досягнень	37 і більше	36 – 31	30 і менше

Наведена таблиця ілюструє, як кількість набраних балів визначає рівень вигорання за кожною з трьох фаз (субшкал).

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 відчують 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 до них).
6. Після роботи хочеться на деякий час усамітнитися від усіх і всього.
7. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях, що виникають у розмові з друзями.
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.
9. Я упевнений, що моя робота потрібна людям.
10. Останнім часом я став більш черствим до тих, з ким працюю.
10. Я помічаю, що моя робота дратує мене.
12. У мене багато планів на майбутнє і я вірю у їх здійснення.
13. Моя робота все більше мене розчаровує.
14. Я думаю, що дуже багато працюю.
15. Буває, що дійсно мені байдуже те, що відбувається з ким-небудь із моїх підлеглих і друзів.
16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього.
17. Я легко можу створити атмосферу доброзичливості і співпраці в колективі.
18. Під час роботи я відчуваю приємне задоволення.
19. Завдяки своїй роботі я вже зробив у житті багато дійсно цінного.
20. Я відчуваю байдужість і втрату цікавості до всього, що задовольняло б мене в моїй роботі.
21. На роботі спокійно справляюся з емоційними проблемами.
22. Останнім часом я бачу, що друзі і підлеглі все частіше перекладають на мене тягар своїх проблем та обов'язків.

Варіанти відповідей оцінюються так:

Ніколи – 0 балів; Дуже рідко – 1 бал; Інколи – 3 бали; Часто – 4 бали; Дуже часто – 5 балів; Кожний день – 6 балів.

Чим більша сума балів з кожної шкали окремо, тим більше в опитуваного виражені різні сторони «вигорання». Про важкість «вигорання» свідчить сума балів усіх шкал

ДОДАТОК В

Тест на виявлення виснаження від стресу (The Kessler Psychological Distress Scale (K10))

Вам буде представлено 10 питань. Ваша задача обрати відповідь, яка найбільше відповідає вашому самопочуттю за останній місяць.

За останні 30 днів як часто:

	1	2	3	4	5
	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Завжди
1. Ви відчували себе виснаженим (виснаженою) без очевидної на це причини					
2. Ви були знервованим (знервованою)					
3. Ви так сильно нервували, що нічого не могло вас заспокоїти					
4. Ви відчували розпач/безнадію					
5. Ви були неспокійним/ою або метушливим/ою.					
6. Ви були настільки неспокійним/ою, що не могли всидіти на місці.					
7. Ви відчували себе пригнічено.					
8. Ви відчували, що все вимагає зусиль.					
9. Ви були настільки сумним/ою, що нічого не могло вам покращити настрій.					
10. Ви відчували себе нікчемною людиною.					

Результати:

Кожна відповідь має свій бал: Ніколи – 1 бал, Рідко – 2 бали, Іноді – 3 бали, Часто – 4 бали, Завжди – 5 балів

Вам потрібно отримати суму балів ваших відповідей. Що означає ваша сума балів?

до 20 балів – цей показник говорить, що ви знаходитесь в “зеленій зоні”, психологічний стан є нормальним. Якщо бали близькі до 20, варто бути уважними та додати турботи про себе.

від 20 до 29 – легке психоемоційне виснаження. Це жовта зона. Ї вам варто розпочати відновлення вашого стану. Чим раніше ви розпочнете це робити, тим легшим буде процес та якіснішим результат.

від 29 до 34 – психоемоційне виснаження знаходиться у жовтогарячій зоні. На цьому етапі важливо звернутися до спеціаліста у сфері охорони психічного здоров'я для проведення додаткового обстеження. Такі бали можуть вказувати на те, що розпочався процес розвитку психічних розладів (депресивні стани, тривожні розлади, ПТСР тощо).

понад 35 балів – червона зона. Сильне психоемоційне виснаження. За таких балів обов'язково варто звернутися до спеціаліста, щоб уточнити причини психоемоційного виснаження та його впливу на ваше здоров'я. Це може бути лікар (психіатр, невролог), психотерапевт чи психолог.

Методика Basic Ph-36 (українська версія)

Інструкція:

Подумайте про себе, коли Ви знаходитесь в кризі чи сильному стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен вислів і поставте хрестик («х») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

0 – *ніколи* не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

1 – я *рідко* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

2 – я *іноді* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

3 – я *періодично* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

4 – я *часто* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

5 – я *майже завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

6 – я *завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

№	ТВЕРДЖЕННЯ	0	1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми							
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, – до прикладу, плачу, коли думаю про себе							
3	Я шукаю підтримки інших людей							
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві, – наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці							
5	Я збираю інформацію, щоб бути певним/ною у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми							
6	Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше,							

[illegible]

Опрацювання результатів

Перенесіть отримані Вами бали у таблицю, що наведена нижче, та підрахуйте отримані бали по вертикалі у кожній з шести колонок.

В	А	С	І	С	Ph
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

Чим більша сума балів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія: В – віра, переконання, цінності; А – емоції, почуття; S – соціальні зв’язки, соціальна підтримка; І – уява, мрії, спогади; С – когнітивні стратегії; Ph – тілесні ресурси, фізична активність.

ДОДАТОК Д

«Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберг.

Інструкція. Навпроти кожного висловлювання поставте 1 бал, якщо Ви погоджуєтесь з твердженням, або 0 – якщо не погоджуєтесь.

Текст опитувальника

1. Чи знижується ефективність Вашої роботи?
2. Чи втратили Ви частину ініціативи на роботі?
3. Чи втратили Ви інтерес до роботи?
4. Чи посилився Ваш стрес на роботі?
5. Чи відчуваєте Ви втому або зниження темпу роботи?
6. Вас турбує головний біль?
7. Вас турбують болі в шлунку?
8. Ви втратили вагу?
9. У Вас є проблеми зі сном?
10. Ваше дихання стало уривчастим?
11. У Вас часто змінюється настрій?
12. Вас легко розгнівати?
13. Ви легко піддаєтесь негативним емоціям, коли не можете задовольнити ті чи інші потреби?
14. Ви стали більш підозрілими, ніж зазвичай?
15. Ви відчуваєте себе більш безпорадним, ніж завжди?
16. Ви вживаєте забагато ліків, що впливають на настрій (транквілізатори, алкоголь тощо)?
17. Ви стали менш гнучким?
18. Ви стали більш критично ставитись до особистої компетентності та до компетентності інших?
19. Ви працюєте більше, а відчуваєте, що зробили менше?
20. Ви частково втратили почуття гумору?

Обробка та інтерпретація результатів

Підрахуйте загальний бал “вигорання” та оцініть рівень розвитку цього синдрому за наведеною нижче таблицею. Що нижчий рівень, то краще.

Рівні «вигорання»	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Бали	0 – 7	8 – 14	15 - 20