МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних наук, психології та педагогіки

кафедра психології та соціології

**О. В. Ільченко**

**Випускна кваліфікаційна робота бакалавра**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19**

**Сєвєродонецьк**

**2021**

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

**Факультет \_\_гуманітарних наук, психології та педагогіки**

**(повне найменування інституту, факультету)**

**Кафедра\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Психології та соціології\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**(повна назва кафедри)**

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

**до випускної кваліфікаційної роботи бакалавра**

**освітньо-кваліфікаційного рівня** \_\_\_\_бакалавр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

спеціальності \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_053 Психологія\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма «Психологія»

на тему: «**Психологічні особливості емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти в умовах пандемії [COVID-19](https://coronavirus-control.ru/simptomy/" \t "_blank)**[»](https://coronavirus-control.ru/simptomy/" \t "_blank)

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-17д Ільченко О. В.

Керівник: ст.викл. Пелешенко О. В.

Завідувачка кафедри психології та соціології:

д. психол. н., проф. Бохонкова Ю.О.

Рецензент:

д. психол. н., проф., професорка кафедри психології

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний

педагогічний університет імені Григорія

Сковороди» МОН України                                                      Волженцева І. В.

Нормо-контроль:

д. психол. н., доц. Лосієвська О.Г.

Сєверодонецьк – 2021

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет гуманітарних наук, психології та соціології\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Кафедра \_\_\_\_\_\_\_\_Психології та соціології\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Освітньо-кваліфікаційний рівень \_\_\_\_\_\_\_\_\_бакалавр\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

Спеціальність \_\_\_\_053 Психологія\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(шифр і назва)

Освітня програма «Психологія» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |
| --- |
| **ЗАТВЕРДЖУЮ**  **Завідувачка кафедри**  **психології та соціології**  **Бохонкова Ю.О.**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  “\_\_\_\_” \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 року |

**З А В Д А Н Н Я**

**НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ БАКАЛАВРА**

**ЗДОБУВАЧКИ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

**ІЛЬЧЕНКО ОРИНИ ВЯЧЕСЛАВІВНИ**

**1. Тема роботи:** ««Психологічні особливості емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти в умовах пандемії COVID-19»

Керівник роботи: Пелешенко О. В. ст. викл., затверджені наказом по університету від від «25» січня 2021 року, № 22/15.18, та наказом № 74/15.18-01 від 21.04.2021 р. (зміни до наказу № 22/15.18 від 25.01.2021), у зв’язку із зміною керівника та перерозподілом навчального навантаження викладачів кафедри.

**2. Строк подання студентом роботи** \_\_\_\_\_\_08 червня 2020 року

**3. Вихідні дані до роботи:** обсяг роботи – 107 сторінки (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами Ф-23.

**4. Перелік питань, які потрібно розробити:** проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести дослідження; за допомогою методів математичної статистики обробити отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

**5. Перелік графічного матеріалу:** таблиці, рисунки (гістограми, діаграми, сегментограми).

**6. Консультанти розділів роботи:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Розділ | Прізвище, ініціали та посада  Консультанта | Підпис, дата | |
| завдання  видав | завдання  прийняв |
| 1. | Пелешенко О. В.– ст. викл. кафедри психології та соціології | 26.01.2021 р | 31.03.2021 р. |
| 2. | Пелешенко О. В.– ст. викл. кафедри психології та соціології | 01.04.2021 р. | 18.06.2021 р. |

**7. Дата видачі завдання:** 26.01.2021 р.

**КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Назва етапів дипломного проектування** | **Строк виконання етапів** | **Приміт****ка** |
| 1 | Визначення проблеми дослідження та розроблення плану випускної кваліфікаційної роботи бакалавра | 26.01.2021 р. –  14.02.2021 р. | 14.02.2021 р |
| 2 | Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження. | 15.02.2021 р. – 31.03.2021 р. | 31.03.2021 р. |
| 3 | Розробка діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту | 01.04.2021 р. –  16.05.2021 р. | 16.05.2021 р. |
| 4 | Узагальнення результатів констатувального експерименту | 17.05.2021 р. –  31.05.2021 р. | 31.05.2021 р. |
| 5 | Розробка практичних рекомендацій, спрямованих на подолання проблеми емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти в умовах пандемії [COVID-19](https://coronavirus-control.ru/simptomy/" \t "_blank) | 01.06.2021 р. –  13.06.2021 р. | 13.06.2021 р. |
| 6 | Підготовка випускної кваліфікаційної роботи бакалавра до захисту та перевірка її на академічний плагіат | 14.06.2021 р. –  18.06.2021 р. | 18.06.2021 р. |

**Здобувачка вищої освіти Ільченко О. В.**

**Керівник роботи:**

**ст. викл. Пелешенко О. В.**

**Реферат**

Текст – 63 с., рис. – 11, табл. – 12, додатків – 6, літератури – 70 дж.

У випускній кваліфікаційній роботі бакалавра представлено аналіз проблеми дослідження у науковій психологічній літературі.

Проведено аналіз та підібрано психодіагностичні методики, спрямовані на дослідження емоційного вигорання в умовах пандемії COVID-19 у здобувачів вищої освіти. Проведено констатувальний експеримент, зроблено психологічний та статистичний аналіз його результатів. Розроблено практичні рекомендації, спрямовані на допомогу щодо позбавлення та протидії емоційного вигорання серед здобувачів вищої освіти в умовах пандемії COVID-19.

Ключові слова: АГРЕСІЯ, АПАТІЯ, ВИГОРАНННЯ, ДЕПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ, ЕМОЦІЇ, ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ЗДОБУВАЧІ ВИЩОЇ ОСВІТИ, ПАНДЕМІЯ, ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ, СТРЕС, ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА, COVID-19.

**ЗМІСТ**

[ВСТУП 7](#_Toc74754280)

[РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19 11](#_Toc74754281)

[1.1 Аналіз наукової психологічної літератури з проблеми дослідження емоційного вигорання. 11](#_Toc74754282)

[1.2. Соціально-психологічні особливості емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти. 18](#_Toc74754283)

[1.3 Соціально-психологічна характеристика емоційного вигорання як психологічного феномену. 23](#_Toc74754284)

[ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1 28](#_Toc74754285)

[РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19 31](#_Toc74754286)

[2.1 Психологічні особливості розвитку емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти в умовах карантинних заходів протидії COVID-19 31](#_Toc74754287)

[2.2 Дослідження прояву емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти в умовах пандемії коронавіруса. 34](#_Toc74754288)

[2.3 Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту 38](#_Toc74754289)

[2.4. Практичні рекомендації щодо подолання емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти в умовах COVID-19 49](#_Toc74754290)

[ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2 62](#_Toc74754291)

[ВИСНОВКИ 64](#_Toc74754292)

[СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ 68](#_Toc74754293)

[ДОДАТКИ 75](#_Toc74754294)

# ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Актуальність дослідження проблеми синдрому емоційного вигорання особистості значно підвищилася у зв’язку з поширенням пандемії COVID-19. Збільшення числа захворювань з кожним днем підвищує емоційне напруження населення. Синдром емоційного вигорання найчастіше виникає через велику кількість роботи, яка призводить особистість до повного фізичного і емоційного виснаження ресурсів. У стані емоційного вигорання, людина відчуває себе виснаженою і втрачає інтерес через постійний стрес, який може бути пов’язаний з роботою, навчанням, стосунками або іншими аспектами життя.

Основними симптомами синдрому емоційного вигорання є постійна втома, проблеми зі сном, порушення апетиту, втрата концентрації уваги, почуття апатії, ізольованість, постійна дратівливість. Такі симптоми характерні для початкової стадії виявлення синдрому емоційного вигорання. Надалі вони можуть розвиватися і приводити до більш серйозних наслідків, тобто до депресії, яку потім потрібно буде лікувати медикаментозно. На підставі вивчення наукових досліджень вчених можна зробити висновок, що емоційне вигорання визначається як негативний психологічний стан, який може проявлятися через фізичні, поведінкові та когнітивні симптоми, що негативно впливають на життєдіяльність індивіда і викликають важкі психічні розлади. Стрес – це неминуча частина життя, тому абсолютно кожна особистість стикається з цією проблемою на різних етапах свого життя. Однак, коли стрес виходить з під контролю та стає занадто важким, то він піддає ризику психічне та фізичне здоров’я.

У зв’язку з останніми подіями у світі, більшість людей зазнало великий стрес, коли побоювалися за здоров’я близьких або ж переживали в очікуванні результату тестування на коронавірус. Через обов’язкову самоізоляцію, велика частина населення перейшла на віддалену роботу і навчання. В результаті чого кількість завдань не зменшилася, а домашніх справ стало тільки більше. Для багатьох це може бути ще одним кроком до емоційного вигорання. Крім того, що синдром емоційного вигорання може привести до таких наслідків як депресія, ще він може вплинути і на вживання спиртних напоїв, які руйнують соціальне життя особи в цілому. Пандемія та віддалена робота або ж навчання привносять додаткові фактори, що сприяють емоційному вигоранню такі як: побоювання, пов’язані з ризиком зараження вірусом; відсутність кордонів між роботою і сімейним життям, що приводить до нестачі неробочого часу; використання нових засобів зв’язку і подолання технічних труднощів; необхідність вирішення особистих і сімейних завдань паралельно з роботою.

Проблемою емоційного вигорання в зарубіжній літературі займалися такі вчені: К. Маслач, Х. Дж. Фрейденберг, Е. Морроу, А. М. Річардс,   
Р. Л. Шваб, Е. А. Хартман, Б. Перлман, К. Чернисс та ін. Вітчизняні дослідники: В. Є. Орел, В. В. Бойко, Д. Г. Трунов, Т. В. Форманюк,   
В. В. Лебедева, С. Є. Тимошенко, Б. Д. Новикова, С. П. Безносова, С. Є. Борисова, О. Г. Луніна, І. М. Долматова, Г. О. Макарова.

**Об’єкт дослідження** – емоційне вигорання як психологічний феномен.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти в умовах пандемії COVID-19.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити особливості формування і розвитку емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти в умовах пандемії COVID-19.

Для досягнення мети дослідження потрібно вирішити наступні **завдання**:

1. Вивчити наукову літературу з проблеми дослідження.

2. Надати характеристику причин виникнення емоційного вигорання в умовах пандемії у здобувачів вищої освіти.

3. Дослідити вплив емоційного вигорання в умовах пандемії COVID-19 на особистість здобувачів вищої освіти.

4. На основі результатів констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо подолання проблеми емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти в умовах пандемії [COVID-19.](https://coronavirus-control.ru/simptomy/" \t "_blank)

**Теоретико-методологічну основу дослідження склали:** опис феномену емоційного вигорання (Х. Дж. Фрейденберг, К. Маслач,   
К. В. Пельман і Е. А. Хартман), пропозиція моделей та теорій емоційного вигорання (А. Пайнсон і Е. Айронсон, Д. Дірендонк, В. Шауфелі, X. Сіксма,   
Г. Х. Фірт, А. Мімс, І. Ф. Іваничі і Р. Л. Шваб), етапи емоційного вигорання (Дж. Грінберг, А. Бродські, Д. Едельвіч), розробка фаз емоційного вигорання (М. Буріша, Р. Т. Голембієвські, Р. Ф. Мунзенрідера та ін.), розгляд феномену емоційного вигорання у вітчизняній психології (Т. В. Форманюк, В. В. Бойко,  
 В. І. Ковальчук, Н. Є. Водоп’янова, О. С. Старченкова та ін.).

Для комплексного дослідження впливу емоційного вигорання в умовах пандемії COVID-19 у здобувачів вищої освіти та досягнення поставленої мети і розв’язання поставлених завдань було використано комплекс **методів дослідження:**

**–** *теоретичні:* аналіз проблеми дослідження на базі вивчення наукової літератури;

**–** *емпіричні:* спостереження, бесіда, констатувальний експеримент, тестування: діагностика емоційного вигорання К. Маслач, С. Джексон, (в адаптації Н.Є. Водопьяновой), діагностика рівня емоційного вигорання  
 В. В. Бойко (в модиф. Є.Ільіна), опитувальник «Експрес-оцінка вигорання» (В. Каппоні, Т. Новак), методика синдром «емоційного вигорання» школярів і студентів.

* *методи математичної обробки даних з їх подальшою інтерпретацією та змістовним узагальненням.*

**Теоретичне значення дослідження** полягає у поглибленні теоретичних знань щодо феномену емоційного вигорання, причин виникнення та загострення синдрому емоційного вигорання, науковці, які займалися дослідженням емоційної сфери діяльності, теоретичне дослідження особливості розвитку феномену під час пандемії COVID19 у здобувачів вищої освіти.

**Практичне значення дослідження** полягає у можливості застосування методичного інструментарію для діагностування прояву емоційного вигорання; розробці та апробації програми психологічного тренінгу щодо подолання емоційного вигорання. Отримані результати можуть бути використані здобувачами вищої освіти, психологами, викладачами та батьками при роботі з проблемою виникнення та запобігання емоційного вигорання в консультативній, тренінговій та корекційній роботі з першими проявами синдрому емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти в умовах пандемії COVID19.

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

## 1.1 Аналіз наукової психологічної літератури з проблеми дослідження емоційного вигорання.

Емоційне вигорання **–** це синдром сучасного суспільства. Проблема емоційного вигорання на сьогоднішній день є досить актуальною для кожної людини. Емоційне вигорання **–** це стан виснаження, який забирає у особистості сили, емоції завдяки цьому виникає втрата радості в житті.

Зарубіжна література трактує синдром емоційного вигорання терміном burnout (англ.) **–** згорання, вигорання, загасання та горіння. Цей термін запропонував американський психолог німецького походження  
 Г. Фрейденбергер (Freudenberger) в 1974 році, для опису деморалізації, розчарування і крайньої втоми, які він спостерігав у працівників психіатричних установ [26].

Детальніше тему синдрому емоційного вигорання розглянула вчена К. Маслач, яка описала термін «burnout» як стан виснаження і знемоги, поєднане з відчуттям власної непотрібності. К 1976 року американський соціальний психолог К. Маслач опублікувала першу статтю на тему синдрому емоційного вигорання в журналі «Human Behavior», яка в результаті отримала активне обговорення серед людей різних професій [43].

З кожним роком увага вчених до феномену емоційного вигорання збільшувалася, тому випускалась велика кількість статей та досліджень, які були розглянуті з теоретичної точки зору.

У 1982 році зарубіжні вчені К. Маслач, К. В. Пельман і Е. А. Хартман докладно описали феномен емоційного вигорання, за словами авторів, синдром вигорання проявляється в трьох групах переживань (трьохфакторна теорія вигорання):

1. Емоційне виснаження (базовий компонент у розвитку вигорання). Виявляється в емоційному спустошенні особистості через постійний стрес, напругу і втому.
2. Деперсоналізація (міжособистісний компонент вигорання). Виявляється в грубості, черствості, байдужості в спілкуванні з оточуючими людьми, найчастіше виявляється в спілкуванні з колегами.
3. Редукція професійних досягнень. Проявляється у зниженні мотивації у особистості до діяльності (втрата сенсу), яка надалі веде до незадоволення отриманих результатів [26].

Феномен став загальновизнаним, після визначення сутності емоційного вигорання, коли вже були розглянуті основні ознаки емоційного вигорання, вчені К. Маслач і С. Джексон розробили опитувальник «MBI»   
(Maslach Burnout Inventory) на основі цієї моделі. Перший опитувальник складався з 22 пунктів і трьох шкал. У вітчизняній літературі ця методика була адаптована Н. Є. Водоп’янової і доповнена математичною моделлю НІПНІ  
 ім. Бехтерева [13].

У 1988 році А. Пайнсом і Е. Айронсоном була запропонована однофакторна модель емоційного вигорання. В ній було сказано, що головна причина емоційного вигорання це виснаження, в поняття вони вклали когнітивне, емоційне і фізичне виснаження. Завдяки цієї моделі вчені знайшли другорядний зв’язок між мотивацією діяльності і незадоволеності кар’єрного росту.

У 1994 році вчені Д. Дірендонк, В. Шауфелі, X. Сіксма, проводили дослідження серед працівників і виявили двухфакторну модель даного феномена, яка ділиться на афективний компонент (емоційне виснаження через скарги на нервову напругу, погане фізичне самопочуття і здоров’я) і інсталяційний компонент (деперсоналізація або ж зміна ставлення до клієнтів, пацієнтам і навіть собі).

Автори чотирьохфакторной моделі емоційного вигорання Г. Х. Фірт, А. Мімс, І. Ф. Іваничі і Р. Л. Шваб виділили емоційне виснаження, редукування персональних досягнень і деперсоналізацію, яка поділяється на два окремих фактори: деперсоналізація, яка пов’язана з роботою і деперсоналізація, пов’язана з реципієнтами (учнями, пацієнтами, клієнтами). Існують моделі, які вивчають «вигорання» з точки зору динаміки протікання процесу. Процесуальні моделі розглядають вигорання як активний процес, який прогресує в часі і має деякі фази. Дж. Грінберг запропонував розглядати вигорання як п’ятиступінчастий прогресуючий процес, що включає в себе 5 фаз:

1. «Медовий місяць» (працівник любить роботу, працює з ентузіазмом);
2. «Недолік палива» (втома, апатія, проблеми зі сном);
3. хронічні симптоми (хронічна дратівливість, захворювання);
4. криза (хронічні захворювання, незадоволеність собою);
5. «Пробивання стіни» (тобто психологічні, емоційні, фізичні проблеми в гострій формі, загроза кар’єрі) [13].

А. Бродські (1980), К. Маслач (1986). Д. Едельвіч (1980) так само знаходять в розвитку синдрому емоційного вигорання етапи, які характеризують ступінь його формування.

1. Перша стадія (формується від трьох до п’яти років) **–** відбувається забування якихось незначних дій, у особистості відбуваються провали в пам’яті.
2. Друга стадія (формується протягом п’яти-п’ятнадцяти років) **–** характеризується на початку мимовільною відсутністю бажання спілкуватися з оточуючими людьми (в першу чергу колеги, клієнти), явні прояви втоми, відсутність сил і енергії до кінця тижня, головні болі, підвищена дратівливість.
3. Третя стадія (формується до двадцяти років) **–** повна втрата сенсу до всього (власне саме емоційне вигорання). Особистість виявляє байдужість до всього, починаючи від своєї діяльності, закінчуючи спілкуванням з оточуючими його людьми, людина шукає можливість уникнути соціуму для возз’єднання з природою[34].

У роботах А. Ленглі к трьом проявам емоційного вигорання, по  
 К. Маслач (емоційне виснаження, редукцію особистих досягнень та деперсоналізацію іншого), додає «вітальну нестабільність». Особливий вплив на вигорання, на думку автора, надає контекст соціально-економічних умов сучасного життя:

* 1. професійна незатребуваність і безробіття;
  2. розбалансованість валюти і її стабільність на ринку валют;
  3. зниження рівня життя і невизначеність перспектив [34].

Динамічну модель розробили та представили Б. Перлман та   
Е. А. Хартпман:

1. З’являються сильні відчуття і переживання стресу та напруги.
2. Стан особистості характеризується реакціями головних трьох класів (афективно-когнітивні, поведінкові, фізіологічні) в індивідуальних варіаціях.
3. Появляється напруга та тревога завдяки: нестачі навичок, знань і умінь працівника, які необхідні для відповідності статусних і професійних вимог.  
    Науковці Е. А. Хартман та Б. Перлман визначили зв’язок синдрому емоційного вигорання як з комунікативними, адміністративними та управлінськими особливостями організації, так і зі статусно-рольовими та індивідуальними атестаціями працівників, а також з показниками їх 5роботи. Науковці представили три напрямка змінних, які впливають на появлення емоційного вигорання в сфері професій типу «особа-особа»: організаційні, особистісні та рольові [38].
4. Особистісні чинники: інтроверсія, реактивність, стать, вік, авторитарність, низька самоповага, трудоголізм, особливості мотивації, ступінь незадоволеності професією і професійним ростом, високий рівень тривожності.
5. Рольові фактори: рольові конфлікти, рольова невизначеність.
6. Організаційні фактори: час, що витрачається на роботу, невизначене (або трудноізмерімое) зміст праці, невизначеність або недолік відповідальності, характер керівництва, що не відповідає змісту роботи.

Також свою модель описав і М. Буріша, він виділив такі фази:

1. Фаза, яка попереджує перші прояви виснаження
2. Зниження власної участі.
3. Емоційні реакції.
4. Деструктивна поведінка.
5. Психосоматичні реакції.
6. Розчарування.

Р. Т. Голембієвські і Р. Ф. Мунзенрідера в своїх роботах виділили 8 фаз:

1. Фази 1-3. Низька ступінь вигорання. (Коли ще є ресурси для подолання стресу та напруги)
2. Фази 4-5. Середня ступінь вигорання. (Емоційний стан особистості погіршений)
3. Фази 6-8. Висока ступінь вигорання.( Виснаження усіх енергетичних ресурсів) [22].

Феномен емоційного вигорання, у вітчизняній науці, почали вивчати з 1980 роках. Спочатку, Т. В. Форманюк позначила даний синдром як «емоційне згорання» [48]. Вчені, використовуючи термін «професійне вигорання», визначають його як вигорання, яке пов’язане в професійній сфері особистості та формується по відношенню людини до роботи. Дослідники вважають, що даний синдром в основному пов’язаний з проблемою психології праці.

В. В. Бойко визначає синдром емоційного «вигорання» у вигляді психологічного захисту особистості, тобто це часткове або ж навіть повне відключення емоцій на психотравмучу дію. Його модель відноситься до динамічних моделей емоційного вигорання [9]. Автор виділяє три фази формування емоційного вигорання:

1. Фаза напруги. Нервова (тривожна) напруга служить передвісником і «запускає» механізм у формуванні емоційного вигорання. Напруга має активний характер, що обумовлюється виснажливим постійністю або посиленням психотравмуючих чинників.
2. Фаза резистенції (опір наростаючому стресу). У цій фазі особистість докладає більше зусиль, щоб успішно уберегти себе від неприємних почуттів.
3. Фаза виснаження. Фаза виснаження супроводжується загальним падінням енергетичного тонусу та ослабленю нервової системи, збіднінням психічних ресурсів. Кожна фаза містить певні симптоми, що описують динаміку розвитку синдрому вигорання [9].

Т. В. Форманюк вважає, що «вигорання» **–** це плата не за співчуття людям, а за свої нереалізовані очікування. Наприклад, в якості причин найбільш сильних негативних переживань, пов’язаних з роботою, співробітники правоохоронних органів часто називають безглуздість своєї роботи, нерозуміння і байдужість з боку оточуючих. Відчуття втрати сенсу діяльності, знецінення та безглуздість своїх зусиль є найсильнішим чинником переживань [46].

В. И. Ковальчук вказує на те, що такі якості особистості, як самооцінка і локус контролю,можуть впливати на емоційне вигорання. Людям з низьким рівнем самооцінки і екстернальним локусом контролю більше загрожує напруга, тому вони більш уразливі і схильні до «вигорання». Таким чином, незважаючи на велику кількість теорій емоційного вигорання, працівники в цій сфері вказують на те, що розвиток емоційного «вигорання» не зводиться тільки професійною діяльністю і її кінцеві результати починають проявлятися в особистому житті особистості, її взаємодії з соціумом, та в інших ситуаціях життя. [13].

Н. Є. Водоп’янова і О. С. Старченкова визначають вигорання як багатовимірний конструкт, що включає в себе сукупність негативних психологічних переживань і дезадаптивної поведінки як наслідок тривалих і інтенсивних стресів спілкування [14]. Вигорання виникає як відповідна реакція на ситуації з емоційною напруженістю і когнітивної складністю. Одночасно дані вчені розглядають категорії «професійне вигорання» і «психічне вигорання». Емоційне вигорання являє собою придбаний стереотип поведінки, яке проявляється в зменшенні емоційного реагування як в особистому, так і професійному житті. У цьому є як позитивний момент, оскільки зменшення емоційного реагування дозволяє людині розумно використовувати свої енергетичні ресурси, так і негативний момент, коли емоційне вигорання погано впливає на виконання професійної діяльності та у відносинах з колегами. Під колегами маються на увазі клієнти, пацієнти, студенти, колеги та близькі. Неконструктивні моделі поведінки **–** пасивні і асоціальні дії **–** частіше пов’язані з низькою стійкістю по відношенню до професійним стресам і ведуть до вигорання [14].

В. Є. Орел вважає що, практичні дослідження та теоретичні дослідження емоційного вигорання в психології особистості відбуваються в таких течіях:

1. Що таке вигорання, та які у нього напрямки.
2. Виявлення факторів, що викликають цей феномен.
3. Дослідження впливу емоційного вигорання на діяльності і поведінку особистості.
4. Дослідити генезис виникнення структурних компонентів емоційного вигорання і його динаміки в процесі професійного розвитку [38].

З 2000 року наукові дослідження роблять акцент на фактори формування синдрому емоційного вигорання в професійній діяльності. Дослідження виходять на інший, більш розширений рівень і висловлюється наукова думка про синдром емоційного вигорання організацій.

Таким чином, розгляд основних етапів дослідження феномену синдрома емоційного вигорання дозволили простежити, як розширювалася і трансформувалася предметна область його вивчення, статус і перспективи подальшого дослідження: від фіксації і опису окремих приватних випадків прояву даного феномена, до виявлення його як масового закономірного явища у представників професій, що допомагають, поступового набуття ним статусів екзистенціального і загально-професійного феноменів і розширення сфери його пізнання за межі професійного контексту.

## 1.2. Соціально-психологічні особливості емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти.

Освітнє середовище розуміється як педагогічно організована система умов, впливів і можливостей задоволення ієрархічного набору індивідуальних потреб і трансформації цих потреб в життєві цінності, які забезпечать учням активну позицію в освітньому процесі [39].

Студентський вік є найважливішим етапом становлення зрілої особистості, так як він визначається переходом від стадії «дозрівання» до стадії «зрілості». Даний вік називають пізньою юністю або ж ранньою зрілістю, який протікає від 18 до 25 років. Студентський вік відрізняється від підліткового в плануванні свого майбутнього, в становленні світогляду і підвищенні рівня самосвідомості і самоповаги.

Першим, хто визначав юність «початком зрілого життя» був   
Л. С. Виготський. Він розмежував дитинство і дорослість [15]. Юнацький вік по Б. Г. Ананьєву, є сенситивним періодом для розвитку основних соціогенних потенцій особистості [4].

Важливим поняттям для пояснення пристосування особи до ситуації в соціальному середовищі за рахунок вміння аналізувати поточні соціальні ситуації є адаптація. Адаптація здобувача до навчання є актуальною проблемою нашого часу. Погана адаптація здобувача вищої освіти до змін свого середовища веде до зниження якості навчальної діяльності.

Аналіз наукової літератури показав, що на процес адаптації здобувачів до навчання впливають чисельні фактори. Першоджерело повідомляє, що крім навчального навантаження, позначаються: вплив на навколишнє середовище (великі обсяги часу перед екраном комп’ютерного монітора, знаходження в погано провітрюваному приміщенні, велика кількість студентів в аудиторіях і т. д.), проблеми міжособистісних відносин в побуті і в навчальній групі, постійний дефіцит часу, низька рухова активність, порушення режиму харчування і сну. Сукупність цих факторів викликає перенапруження фізичної і психічної сфери особистості, що може вести до перевтоми і дезадаптації. Підсумком такого процесу є зниження успішності і погіршення здоров’я [5].

Вигорання у здобувачів вищої освіти відбувається тоді, коли вони стикаються з постійним стресом через зміну навколишнього середовища, умов навчання, великою кількістю матеріалу. Через це немає часу розслабитися, відновити сили і витратити вільний час на себе і свої захоплення. Так як юнацький вік характеризується становленням зрілої особистості, то даний етап життя є найважливішим в житті кожного індивіда, тому що цей етап більшою мірою визначає подальше життя. У більшості джерел йдеться про специфіку періоду юності, яка полягає в тому, що в ці роки йде активний процес становлення світогляду особистості, і до закінчення школи кожен має справу з індивідом, який світоглядно визначилася. Але ж насправді не кожен здобувач вищої освіти може визначитися з тим, ким він хоче бути і чим він хоче займатися все своє життя. У цей період особа усвідомлює на собі велику відповідальність за себе і своє майбутнє. Юнацька криза наздоганяє кожного в житті, і для когось вона протікає в легкій формі, а для деяких стає проблемою і головним питанням всього життя. У цей період для здобувача вищої освіти важлива підтримка сім’ї і близьких. На жаль, велика кількість осіб стикається з такою проблемою. Утруднення у визначенні себе в цьому світі може привести учня до емоційного вигорання [4].

Синдром емоційного вигорання у здобувачів може з’явитися в першу чергу через те, що у них немає вільного часу, або коли бакалавр навчається на спеціальності, що йому не подобається та вчиться тільки за бажанням батьків. Академічне вигорання у здобувача вищої освіти може привести до виснаження, розчарування і відсутності мотивації [14]. Це негативно впливає на особу емоційно, фізично, розумово і академічно. Вигорання не відбувається відразу. Ці симптоми не слід плутати з почуттям втоми через те, що напередодні крайнього терміну виконання курсових робіт потрібно кілька ночей. Вигорання підкрадається до людей протягом тривалого періоду часу. Фізичні ознаки вигорання включають хронічну втому, безсоння, забудькуватість і гнів. Здобувачі вищої освіти можуть відчувати себе менш продуктивними і мати низьку успішність.

Емоційне вигорання у студентів є складним феноменом, так як у кожного воно проявляється по своєму через особисті психофізіологічні особливості, стресові навантаження і соціальну підтримку від оточуючих. На емоційний стан здобувача вищої освіти можуть вплинути не тільки контрольні і виснажлива сесія, а й високі очікування батьків, великі вимоги від професорів і від самого себе. Все в комплексі може призвести до вигорання [20].

Поступаючи до вищого навчального закладу, здобувач вищої освіти зобов’язаний адаптуватися до ряду нових факторів, характерних для навчального закладу, яке створюють для цього певні соціальні та психофізіологічні умови. Ця адаптація являє собою складний, багатоетапний соціально-психофізіологічний процес, який може супроводжуватися значною напругою в компенсаторно-пристосувальних системах організму. Під час навчання студенти можуть зазнавати значні психоемоційні навантаження, які можуть вплинути на їх фізіологічний стан, а в деяких випадках викликати погіршення самопочуття і привести до патологій [13]. Одна з таких ситуацій **–** екзаменаційна сесія, результати якої мають велике соціальне значення для здобувача вищої освіти. Екзаменаційні навантаження супроводжуються емоційними переживаннями, а переживання, які створюють домінуюче стан психоемоційного напруження, індивідуальні [4].

Провівши літературний аналіз численних робіт, було з’ясовано, що синдром емоційного вигорання серед здобувачів вищої освіти медиків зустрічається набагато частіше, ніж серед здобувачів вищої освіти інших спеціальностей. Серед чинників, що провокують розвиток синдрому емоційного вигорання, є як середовищні (умови навчання, робоче навантаження, стресори), так і особистісні (високий рівень тривожності, нейротизму та ін.). У той же час повідомляється, що стресові життєві ситуації, пов’язані з навчанням на молодших курсах, іноді стають тригерами для формування синдрому емоційного вигорання і депресії в дорослому віці які вже є лікарями [6].

Є. Бастаркова в своїй роботі визначила формування психологічної готовності здобувача вищої освіти до роботи, до яких відносяться:

* 1. Формування мотивації професійного самовдосконалення, ціннісного ставлення до медичної діяльності;
  2. Формування комунікативної компетентності та адекватної самооцінки професійних можливостей і перспектив розвитку;
  3. Розвиток спеціальних здібностей, професійне самопізнання;
  4. «Психологізація» професійної підготовки;
  5. Забезпечення психологічного супроводу освіти і процесу адаптації молодих фахівців до умов практичної діяльності;
  6. Застосування активних методів розвитку професійно важливих якостей в процесі психологічного супроводу;
  7. Облік сучасних вимог до особистості медичної сестри як виконавця, педагога, організатора та ін.[6].

Створення перерахованих умов в процесі отримання професійної освіти і практичної діяльності дасть можливість розвивати високу психологічну готовність до професійної діяльності [39].

Психічне здоров’я **–** як стан внутрішнього психологічного благополуччя, адекватності психічної діяльності, які здатні забезпечувати визначення психічних явищ. Воно забезпечує більш швидку і ефективну психологічну адаптацію до умов вищих учбових закладах.

Аналіз наукових досліджень показує, що питання про те, як насправді можна підтримати здобувачів вищої освіти з різними показниками психічного здоров’я, у важкий і переломний для них момент, та які механізми психологічної підтримки можна використовувати в цьому випадку і які умови ефективності психологічної підтримки, потребує подальшого дослідження. Вирішення головного завдання в вищих навчальних закладах, а саме, психологічна підтримка психічного здоров’я студентів, а також оптимізація протікання їх психологічної адаптації до освітнього процесу, вимагає розробки інноваційних технологій в організації навчально-виховних умов навчання освітнього середовища і знаходження нових форм взаємодії суб’єктів освітнього процесу [16].

Студентський вік **–** це не тільки різноманіття емоційних переживань, які відбуваються в житті кожного юнака, що виключають турботу про власне здоров’я, оскільки така орієнтація традиційно приписується старшому поколінню і оцінюється молодою людиною як «неприваблива і нудна», але і складний вік, в якому потрібно прийняти багато рішень. Всі проблеми студентського віку виникають через невміння управляти своїми емоціями, стримувати їх. Особливість емоційної сфери в юнацькому віці полягає в тому, що це етап емоційної сенситивності, в цей період інтенсивно реалізуються всі ті емоційні можливості, потенції, які притаманні натурі людини, визначені типом його темпераменту. Також головною особливістю даного періоду є, в порівнянні з підлітковим, велика диференційованість емоційних реакцій і способів вираження емоційних станів, більш досконалим володінням вираження своїх почуттів і настроїв [4].

Емоціональна сфера характеризується такими особливостями як переживання нового комплексу емоцій, серед яких **–** емоції батьківських відносин, так само характеризується формуванням стійкої позитивної емоційної зв’язку, встановлення приносять взаємне задоволення тісних взаємин з іншою людиною і досягнення емоційно-когнітивної єдності поглядів на собі, своєму місці в світі. У період гострих соціально-економічних змін зі всієї силою проявляється ще один важливий фактор ризику по відношенню до збереження психічного здоров’я, це соціальна і професійна невизначеність майбутнього фахівця в суспільстві і необхідність пошуку робочого місця, відповідного рівнем освіти та підготовки [16].

## 1.3 Соціально-психологічні характеристика емоційного вигорання як психологічного феномену.

Як було зазначено вище, емоційне вигорання **–** це в першу чергу стан виснаження, яке забирає у особистості сили, емоції, смислове навантаження його діяльності, наслідком чого є втрата радості в житті. Проблема полягає в тому, що 80% населення, не вміють виявляти у себе синдром емоційного вигорання, навіть коли він знаходиться вже на третій-четвертій стадіях[20]. Емоційне вигорання **–** комплекс наслідків тривалого робочого стресу, для якого характерні зниження продуктивності в роботі, почуття емоційної спустошеності, безсоння, підвищена схильність соматичних захворювань. Особистість влаштована так, що її тіло залежить від емоцій, рівно як і навпаки, емоції залежать від фізичного стану [27].

Феномен емоційного вигорання представлено рядом ознак, які сприяють виникненню цього розладу у особистості. З перерахованого вище, можна сказати, що емоційне вигорання це перш за все зміна емоційного, психологічного, фізичного стану та професійної поведінки. Найпоширеніша ознака синдрому емоційного вигорання полягає в байдужості і бездушності до своєї діяльності. Байдужість в даній ситуації є психологічним захистом від надмірного стресу, так як велика кількість тієї інформації, яку раніше людина сприймала нормально, зараз стає для неї критичною[9]. Тому, щоб захистити власну психіку і своє здоров’я, мозок включає таку захисну реакцію, як емоційна байдужість. Явною ознакою появи у індивіда синдрому емоційного вигорання, є робота за шаблоном, яка призводить до монотонності. Яскравим прикладом цього показника є педагоги, для яких здобувачі вищої освіти, в період даного синдрому, стають звичайною «сірою масою», тобто для особистості оточуючі не мають будь-яких відмінностей. У крайніх випадках робота і колеги, які оточують індивіда, що вимагають спілкування, зворотний зв’язок і пояснення своїх дій, викликають у людини крайню ступінь роздратування, неприйняття, бажання позбутися від необхідного контакту. Це все не кращим чином позначається на подальшій діяльності людини [38].

Психологічні симптоми емоційного вигорання виявляються в різкому зниженні концентрації уваги. З’являються провали в пам’яті, і людині потрібно більше часу на засвоєння матеріалу. Дізнаватися щось нове викликає роздратування, вона уникає відвідування лекцій, тренінгів і т. д. Паралельно з цим з’являється почуття провини і відчуття власної професійної некомпетентності, тобто людина починає замислюватися над тим, що вона ні до чого не придатна, та все що вона робила усе своє життя є безглуздим, її це все не радує, і як би вона не старалась, результату немає. Це все так же може привести до зміни хронологічної поведінки. Це або ранні відходи з роботи, тому що людину дратує його робота, або пізні відходи, у зв’язку з погіршенням пам’яті, де людині потрібно більше часу, щоб виконати свою роботу [41].

З фізичної сторони емоційне вигорання дає людині відчуття напруги, м’язові болі в шиї, плечовий зоні, спині, головні болі, запаморочення, відчуття тиску в очних яблуках, звуження судин серця, викид великої кількості адреналіну за рахунок постійних стресів, з’являється сильне серцебиття, задишка, зміна апетиту (переїдання, голодування), яке призводить до зміни маси тіла. До соціальних ознак емоційного вигорання можна віднести дратівливість в комунікації з соціумом. Це призводить до замкнутості особистості, відбувається звуження кола спілкування і людина перестає контактувати з людьми без потреби. Дратівливість проявляється в агресії, байдужості, строгості до рідних і близьких. Дані прояви супроводжують появу внутрішньої тривоги і напруги. Відбувається порушення сну, він стає переривчастим, непостійним, людині важко заснути, сняться кошмарні сни. Вранці людина прокидається з відчуттям абсолютної «розбитості», і в цьому стані вона змушена йти на роботу [7].

Найбільше особа схильна до емоційного вигорання, що має професію, яка безпосередньо пов’язана з професійною допомогою, тобто, це в першу чергу соціальні професії: викладачі, медичні працівники, соціальні працівники, психологи, продавці, бізнесмени, спортсмени, люди у яких в діяльності багато відповідальності і т.д. [34].

Важливим фактором є нездатність впливу на розвиток своєї діяльності, коли індивід є простим виконавцем обов’язків. Так само сильний вплив на емоційне вигорання відбувається в той момент, коли людина віддає більше, ніж отримує в результаті. Особистість може отримати вигорання таким простим способом, як спілкування, в ходи якого відбувається виснаження за рахунок спілкування. Вигорання може наздогнати людину у випадках, коли він займає відповідальну посаду, і кожне його рішення є вирішальним для оточуючих [28].

В науковій літературі представлені типи особистості, які схильні до емоційного вигорання:

1. Особи, у яких в дитинстві був порушений механізм регулювання своєї поведінки. Це проявляється, коли людина втомилася, і замість відпочинку вона вибирає далі наполегливо продовжувати свою роботу. Дане порушення з’являється, коли дитину змушують займатися старанно спортом, вчитися тільки на вищий бал, батьки тим самим забороняли дитині відпочивати, робити перерви. Тому коли цей механізм ламається, людина не відчуває ніяких кордонів і меж, тим самим шкодить собі [38].
2. Особи-перфекціоністи мають високий ризик отримання синдрому емоційного вигорання. Коли через перфекціонізм особистість не задовольняється роботою, яка вийшло добре, його задовольнить робота, яка буде зроблена ідеально, але, бажання зробити роботу краще, ніж є, буде змушувати людину працювати вище норми.
3. Особи-генії. Це обдаровані люди, які є геніальними й талановитими. Проблема полягає в тому, що суспільство, яке визнає в людині цей талант, захоплюється і підбадьорює його на подальші досягнення і роботу без зупинки, тим самим побічно впливає на психіку людини, яка розуміє, що йому не можна підвести оточуючих, які в нього вірять [43].

Проводячи аналіз наукової психологічної літератури з проблеми дослідження емоційного вигорання можна виділити чотири стадії даного синдрому:

1. Стадія підйому. Вона полягає в тому, що людина загорається ідеєю і занурюється в неї повністю. Цю стадію ще можна назвати як стадія захопленості. Це коли людина весь свій вільний час думає тільки про роботу і приділяє їй весь свій час. В результаті цієї роботи людина отримує зворотний зв’язок від соціуму, який надає все більше сил з кожним разом, бадьорості, енергії. Така робота призводить людину до безмежного щастя, і як правило до залежності. Так як таке життя є ілюзією, тому що в такі моменти людина втрачає кордони, і все що в цей момент відбувається, це все лише на короткострокову перспективу. У такі моменти відбувається дисбаланс, так як робота є тільки однією з восьми сфер життя і вже на першій стадії емоційного вигорання, людина починає випускати з уваги такі важливі аспекти життя як дружба. Коли замість зустрічі з другом, людина витрачає свій час на діяльність, в ході чого відбувається погіршення відносин зі своїми близькими [13].
2. Стадія втоми. З першої стадії емоційного вигорання людина відчуває гострий стрес, який на другій стадії переростає в хронічний. Перша стадія приводить людину до виснаження гормональних надниркових запасів, що призводить до погіршення імунітету. На цій стадії можна спостерігати такі фізичні зміни як: підвищення чутливості зубів, прищі на всьому тілі, випадання волосся, загострення всіляких захворювань пов’язаних зі слизової (герпіса, стоматит, ерозія шлунку), шкірні захворювання, відчуття втоми, безсоння, тривоги. Так само до другої стадії можна віднести такі важливі ознаки як дратівливість і підвищена чутливість (наприклад до звуків): людини дратує те, на що він раніше не звертав уваги. Сюди ж можна віднести появу шкідливих звичок: алкоголь, тютюн, солодка, солона, жирна їжа [14].
3. Стадія оборотного виснаження. На цій стадії найчастіше виникає депресія у людей, які схильні до неї (найчастіше середня і важка ступінь тяжкості). Особистості які схильні до психосоматики, починають на собі відчувати фізичні хвороби, ще оборотних стадій. Відбуваються сильні провали в пам’яті, які раніше не спостерігалися у особистості. Втрата зору, яка в подальшому може призвести до сліпоти. Важливим фактором на даній стадії є різке погіршення концентрації уваги, людина не може сконцентруватися навіть на простих завданнях. Ця стадія призводить особистість до упаду ефективності праці [14].
4. Необоротне виснаження. Характеризується втратою сенсу своєї роботи, людина відчуває її як шкідливу, розвивається неприязнь, то, що приносило радість тепер дратує. У особистості починає розвиватися професійна деформація. Емоційне вигорання на цій стадії задіє всі сфери особистості, що призводить до відсутності бажання продовжувати свою діяльність. Людина відчуває себе похмурим і відлюдним. Шкідливі звички беруть верх над особистістю і відбувається погіршення життя в усіх сферах.  
    Таким чином, емоційне вигорання розглядається як механізм розвитку професійних деструкцій особистості, що володіє подібною із загальним адаптаційним синдромом динамікою, але має специфічну локалізацію ефектів на рівні особистісного простору професіонала. Узагальнюючи дослідження психологів, поняття емоційне вигорання розглядається як стан усіх видів виснаження (фізичний,психологічний, емоційний, розумовий), що виникає внаслідок стресів, при цьому зачіпає і руйнує особистість в цілому, негативно впливаючи на ефективність професійної діяльності. Це проявляється в відстороненості від спілкування з колегами, підвищеної конфліктності з клієнтами, в формалізмі і спотворення сприйняття себе та інших [13].

# ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Аналіз наукової психологічної літератури з проблеми дослідження синдрому емоційного вигорання, представлено думками авторів, які займалися визначенням даної проблеми. Г. Фроуденбергер, науковець, який вперше описав даний синдром, К. Маслач опублікувала першу статтю на тему синдрому емоційного вигорання в журналі «Human Behavior». К. Маслач разом з Е. А Хартманом докладно описали феномен емоційного вигорання та визначили трьохфакторну теорію синдрома емоційного вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень. На основі цієї моделі К. Маслач з С. Джексоном розробили перший опитувальник «MBI» (Maslach Burnout Inventory) по діагностиці емоційного вигорання. А. Пайнсом і Е. Айронсоном була також виділена однофакторна модель емоційного вигорання. Голландські вчені Д. Дірендонк, В. Шауфелі, X. Сіксма, проводячи дослідження серед медичних сестер, виявили двухфакторну модель феномена: афективний компонент та інсталяційний компонент.

Г. Х. Фірт, А. Мімс, І. Ф. Іваничі і Р. Л. Шваб виділили чотирьохфакторну модель: емоційне виснаження, редукування персональних досягнень і деперсоналізація, яка поділяється на два окремих фактори: деперсоналізація, пов’язана з роботою і деперсоналізація, пов’язана з реципієнтами (учнями, пацієнтами, клієнтами).

Дж. Грінберг розглядав вигорання, як п’ятиступінчастий прогресуючий процес, що включає в себе 5 фаз: «Медовий місяць», «Недолік палива», хронічні симптоми, криза, «Пробивання стіни». У 1982 році, вчені Б. Перлман і Е. А. Хартпман визначають динамічну модель емоційного вигорання.   
В.В. Бойко у своєму дослідженні даного феномена виділяє три фази формування емоційного вигорання: фаза напруги, резистенції та виснаження.

Синдром емоційного вигорання **–** це комплекс наслідків тривалого робочого стресу, для якого характерні зниження продуктивності в роботі, почуття емоційної спустошеності, безсоння, підвищена схильність соматичних захворювань.

Гнів, страх і розчарування **–** це найбільш поширені негативні емоції, які супроводжують людину в роботі, тому емоційне вигорання, є патологічним захисним механізмом, що дозволяє на ранніх етапах формування зберегти сили, шляхом придушення або витіснення негативних емоцій. З плином часу негативні емоції накопичуються, що призводить до виснаження адаптаційних ресурсів особистості людини.

Для раннього етапу розвитку синдрому емоційного вигорання характерні: надмірна активність на роботі, відмова від іншої діяльності, переживання своїх розчарувань та невдач, зниження соціальних контактів і відчуття втоми. Емоційне вигорання може вплинути на ефективність як окремого спеціаліста так і всього колективу або ж групи. Відмінні риси особистостей, найбільш схильних до синдрому емоційного вигорання є: переживання з приводу професійної компетентності, бажання строго відповідати професійним вимогою і мати високе почуття обов’язку.

Як було з’ясовано раніше, передумовами до синдрому емоційного вигорання у особистості можуть бути наявність організаційних проблем та особистісні характеристики.

Фактори, що призводять до порушенням психічного здоров’я особистості діляться на зовнішні і внутрішні. До зовнішніх фактором можна віднести інтенсивне спілкування, нечітку організацію і планування праці, режим постійного зовнішнього і внутрішнього контролю та інші. До внутрішніх же відносять схильність до стриманості емоцій, інтенсивне сприйняття і переживання професійної діяльності, слабку мотиваційну віддачу, моральні дефекти і дезорієнтація особистості фахівця.

Професійне вигорання поєднує в собі всі класичні прояви депресії, включаючи навіть найглибші (ангедонія, депресивний стан, схильність до суїциду). Синдром емоційного вигорання значно впливає на психологічне та фізичне здоров’я людини. Якщо нічого не робити, то це може привести кожного до зниження інтелектуальних можливостей, загальної негативної установці на життєві перспективи, до відчуття безглуздості подій. Емоційне вигорання і незадоволеність своєю справою впливають на сімейний відносини, тому зростає кількість сімейних конфліктів, і через це виникає потреба піти на деякий час від соціуму, і це бажання самотності зазвичай реалізується за рахунок сім’ї та друзів.

Зміна структури робочого дня кожної особистості збільшує психологічне навантаження, цей фактор може впливати на рівень стресу у учасників процесу, тому такий синдром має місце і потребує ретельного вивчення та дослідження, для виявлення та запобігання подальших проблем з ментальним здоров’ям в умовах сьогодення.

# РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ КОРОНАВІРУСА

## 2.1 Психологічні особливості розвитку емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти в умовах карантинних заходів протидії COVID-19

У зв’язку з останніми подіями в сучасному світі, введення карантинних умов по протидії COVID-19, в житті кожної особистості відбулися зміни. Велика частина населення перейшла до роботи і навчання на видаленні. Більша кількість вищих навчальних закладів перейшли на дистанційне навчання. Другий рік навчання, здобувачі вищої освіти вимушені отримувати професійні знання за допомогою сучасних інформаційних технологій: телефони, комп’ютери, планшети, в таких мережах як Skype, Zoom, Moodle, Prometheus і т.д.

Пандемія COVID-19 **–** поточна пандемія коронавирусной інфекції, викликана коронавірусів SARS-CoV-2 [36]. У грудні 2019 року китайські новини сповістили світ про те, що на їх території почав поширюватися новий вірус. У наступні місяці він потрапив в інші країни, а кількість випадків подвоїлася за лічені дні. Цей вірус **–** важкий гострий респіраторний синдром, пов’язаний з коронавірусом, він викликає хворобу, названу COVID-19 [36].

Вірус **–** оболонка з генетичним матеріалом і парою протеїн. Розмножуватися він може лише проникаючи в живі клітини, тому поширюється через поверхні предметів, які є навколо кожної людини. Час життя даного вірусу залежить від матеріалу предмета і зовнішніх чинників. Коронавірус розповсюджується також як і грип, та може передаватися повітряно-крапельним шляхом, коли людина кашляє та чхає. В середньому, вірус COVID-19, живе в перебігу декількох годин на поверхні дверних ручок, столу або екрану монітора. Особистості, які самі заражені, але ще не хворі, можуть поширювати вірус навколо себе. Людина, заражена пандемією COVID-19, може спостерігати такі ж симптоми як і при грипі (кашель і підвищена температура). Для 80% відсотків хворих госпіталізація може не знадобитися, 20% заражених потребуватимуть стаціонарного лікування. Коронавірус є більш серйозним захворюванням, ніж грип. Люди старше  
70-ти років, які мають такі проблеми зі здоров’ям як: гіпертонія, діабет, хронічні захворювання легень або серцево-судинні захворювання, мають підвищений ризик більш тяжкого перебігу захворювання [36]. Пандемія сповільнюється за допомогою вірно прийнятих, особливо на початковій стадії, заходів.

Обмежити або зупинити поширення пандемії COVID-19, можна за допомогою частого миття рук, дотримання безпечної відстані в півтора метра від інших людей і уникнення громадських заходів. Це захворювання визвало потребу в зміні всіх сторін життя соціуму.

Перехід на дистанційне навчання змінило структуру звичайного графіка. Таке навчання позбавляє осіб очного спілкування з одногрупниками і викладачами. Випробуванням і викликом карантинні умови стали для університетського суспільства. Багато людей зіткнулось з такою проблемою як стрес, психологічна напруга і саме емоційне вигорання [70].

Синдром емоційного вигорання є актуальною проблемою на сьогоднішній день. Особистості стикаються з синдромом емоційного вигорання перебуваючи під домашнім карантином. Робота в домашніх умовах повністю змінює структуру і графік робочого дня кожного.

Перебуваючи вдома у індивіда «змішуються» домашні обов’язки з робочими, і виходить, що замість того, щоб бути зануреним з свою роботу, ще потрібно і постежити за дитиною, зробити прибирання, приготувати вечерю, винести сміття і ще безліч справ. Через це роботу доводиться зміщувати на другий план і пізно ввечері або навіть вночі доробляти свою роботу, що повністю впливає на режим сну в гіршу сторону. Через такий графік у багатьох з’являється дефіцит сну, який призводить до неякісного виконання своїх обов’язків, а після і зовсім до появи симптомів емоційного вигорання. На даний момент в період пандемії COVID-19, у людей підвищується стрес, причинами якого стають переживання пов’язані з ризиком зараження вірусом. Перебуваючи в постійному стресі і від неможливості зосередиться на своїй роботі, з’являється синдром емоційного вигорання [54].

У сучасному суспільстві знецінюють почуття і відчуття особистостей, в тому числі і втому. 21 століття уособлює культ продуктивності і успіху, і навколо нас нестримний ритм мегаполісу, якому хочеться відповідати.

Емоційне вигорання у учнів проявляється в значному зменшенні розумової діяльності. Здобувачам вищої освіти стає важко сприймати і засвоювати новий матеріал, і він витрачає набагато більше часу на навчальний час. Графік сну змінюється, тому багато хто всю ніч проводить за засвоєнням нового матеріалу. Дуже часті випадки відбуваються, коли здобувач протягом усього навчального часу нічого не робить, а ближче до екзаменаційної сесії починає виконувати всю роботу. Через малу кількість часу, для того, щоб усе встигнути здобувач вищої освіти не спить і не відпочиває **–** це найчастіше призводить до появи синдрому емоційного вигорання [54].

У період карантинних умов, проводячи весь свій час перед монітором, студенти отримують значне погіршення зору. Проведена кількість часу в аудиторії за партою не може зрівнятися з проведеним часом за комп’ютером. Через час вони отримують: сухість шкіри, погіршення зору головний біль, болі в спині. Без фізичних вправ і прогулянок здоров’я людини значно погіршується [70].

Особистості, які навчаються сидять за моніторами своїх комп’ютерів на парах і при виконанні домашнього завдання. Дана кількість часу проведена за комп’ютером, є критичною. Без прогулянок і проведення часу на свіжому повітрі психологічний погіршується так само як і фізичний стан . Такий спосіб життя призводить до перших симптомів прояви синдрому емоційного вигорання. Відбувається підвищення стресу, тривоги і занепокоєння, безпорадності, відчаю, смутку, безнадійності або пригніченості. Відбувається повне виснаження ресурсів, так як людині їх нізвідки отримувати. Підвищується дратівливість і учні можуть часто зриватися на своїх близьких, коли батьки просять допомогти їм у будь-якому випадку. Погіршується концентрація і зосередженість. Здобувачу вищої освіти стає важко отримувати нові знання, так як через дистанційне навчання більше доводиться самостійно обробляти і шукати інформацію по потрібній темі. А через більшої кількості інформації, яку студент повинен самостійно засвоїти, відбувається, як ми вже говорили раніше, порушення сну і харчування. Тому вчені стверджують, що до кінця семестру при дистанційному режимі навчання у студентів явно формуються ознаки емоційного вигорання, особливо такі його компоненти, як психоемоційне виснаження і деперсоналізація [53].

## 2.2 Дослідження прояву емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти в умовах пандемії коронавіруса

Процедура емпіричного дослідження проходила в три етапи. На підготовчому етапі була визначена основна вибірка дослідження, яка була сформована виходячи з необхідності залучити до дослідження здобувачів вищої освіти Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, кафедри психології та соціології, напряму підготовки 053 «Психологія». В даному дослідженні взяли участь тридцять здобувачів вищої освіти ( 17 хлопців та 13 дівчат; віком від 17 до 24 років).

Для вирішення завдань в даній роботі було обрано наступні методики:

**1. Діагностика емоційного вигорання (К. Маслач, С. Джексон, в адаптації Н.Є. Водопьяновой)** [48], методика відображена в Додатку А.

Опитувальник «Професійне (емоційне) вигорання» був розроблений на основі трехфакторної моделі К. Маслач і С. Джексон і адаптований Н.Є. Водоп’яновой. Методика призначена для діагностики «емоційного виснаження», «деперсоналізації» і «професійних досягнень».

Тест містить 22 пропозиції про почуття та переживання, пов’язаних з виконанням професійної діяльності особистості. Наявність рівня високого емоційного вигорання свідчать високі оцінки по субшкалам «емоційне виснаження» і «деперсоналізації» і низькі за шкалою «професійна ефективність» (редукція персональних досягнень).

Відповідно, чим нижче людина оцінює свої можливості і досягнення, менше задоволена самореалізацією в професійній сфері, тим більше виражений синдром емоційного вигорання. Діагностуючи даний синдром, слід враховувати конкретні значення субшкал (факторів), які мають вікові і гендерні особливості.

Хід обстеження: пропонується 22 твердження про почуття та переживання, пов’язаних з учбовою діяльністю здобувача вищої освіти. Якщо у вас ніколи не було такого відчуття, в листі для відповідей відзначте позицію 0 **–** «ніколи». Якщо у вас було таке відчуття, вкажіть, як часто ви його відчували, позиція 6 **–**»щодня». Для цього закресліть або обведіть кружком бал, відповідний частоті переживань того чи іншого почуття.

Опитувальник має три шкали:

1. «емоційне виснаження» (9 тверджень);
2. «деперсоналізація» (5 тверджень);
3. «редукція особистих досягнень» (8 тверджень).

Варіанти відповідей оцінюються так:

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

Ключ до опитувальника:

1. «Емоційне виснаження» – відповіді «так» на запитання 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальна сума балів – 54).
2. «Деперсоналізація» – відповіді «так» на запитання 5, 10, 11, 15, 22 (максимальна сума балів – 30).
3. «Редукція особистих досягнень» – відповіді «так» на запитання 4, 7, 9, 12, 17, 20, 19, 21 (максимальна сума балів – 48).

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

**2. Діагностика рівня емоційного вигорання В. В. Бойко (в модиф. Є. П. Ільіна)** [10], методика представлена в додатку Б.

Призначення методики: методика призначена для вимірювання рівня прояви емоційного вигорання, тобто механізму психологічного захисту. Методика зможе відповісти на такі питання:

1. Який симптом є головним?
2. Чим пояснюється виснаження (якщо воно виявлено): факторами професійної діяльності, що увійшли в симптоматику вигорання, або суб’єктивними факторами?
3. Які симптоми більш за все руйнують емоційний стан особистості?
4. Що треба робити, для того щоб зняти нервову напругу?
5. Що можна змінити в своєї поведінці, щоб емоційне вигорання не завдавало шкоди ні самій особистості, ні професійної діяльності ні колегам?

Хід обстеження: методика складається з опитувального листа, що складається з 35 тверджень. Після заповнення опитувального листа, результати обробляються відповідно до ключа.

Інструкція. Уважно прочитайте кожне твердження. Вони стосуються Вашого відношення до роботи і до партнерів по професійної діяльності: клієнтам, колегам та ін. Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає Вашим думкам і переживанням. Відповідайте «так», якщо Ваша думка збігається з твердженням, і «ні», якщо не збігається.

Підрахунок результатів: симптом «Незадоволеність собою»: -1 (3), +6 (2), +11 (2), -16 (10), 21 (5), +26 (5), +31 (3);

Симптом «Загнаність в клітку»: +2 (10), +7 (5), +12 (2), +17 (2), +22 (5), +27 (1), -32 (5);

Симптом «Редукція професійних обов’язків»: +3 (5), +8 (5), +13 (2), -18 (2), +26 (3), +28 (3), +33 (10);

Симптом «Емоційна відстороненість» +4 (2), +9 (3), -14 (2), +19 (3), +24 (5), +29 (5), +34 (10);

Симптом «Особистісна відстороненість (деперсоналізація)»: +5 (5), +10 (3), +15 (3), +20 (2), +25 (5), +30 (2), +35 (10).

Сума балів по кожному симптому інтерпретується так:

1. 9 і менше балів – симптому немає;
2. 10-15 балів – складаний симптом;
3. 16 і більше балів – сформований симптом.

Відповідно сума балів за всіма симптомами, що дорівнює 45 і менше, свідчать про відсутність синдрому «вигорання», сума балів від 50 до 75 – начальна стадія «вигорання», сума 80 балів і вище – про наявний прояв емоційного «вигорання» у здобувача вищої освіти.

**3. Опитувальник «Експрес-оцінка вигорання» (В. Каппоні, Т. Новак)** [22], відображено в додатку В.

Експрес оцінка вигорання містить 10 питань. На питання необхідно відповідати «так» або «ні». Інструкція до тесту: Тест призначений для діагностики перших симптомів синдрому емоційного вигорання. Рівень емоційного вигорання оцінюється в балах.

0-1 бал **–** низькі оцінки. Синдром емоційного вигорання вам не загрожує.

2-6 балів **–** середні оцінки. Вам необхідно взяти відпустку, відключитися від робочих справ.

7-9 балів **–** високі оцінки. Настав час вирішувати: або змінити роботу, або змінити стиль життя.

10 балів **–** критичні оцінки.

**4. Методика Синдром «емоційного вигорання» школярів і студентів** [17], представлено в додатку Г.

Максимальна кількість балів по кожній з трьох сфер (підрахунок балів в кожній сфері виробляють окремо) дорівнює 60 балам, мінімальне **–** 0 балів.

Кількість від 0 до 10 балів характеризує благополучний стан;

1. від 11 до 20 **–** нормальне;
2. від 21 до 30 **–** допустимий;
3. від 31 до 40 **–** насторожує;
4. від 41 до 50 **–** несприятливий;
5. від 51 до 60 **–** досить несприятливий.

Якщо результат 30 і більше балів (неважливо, за якою сферою), слід подумати про відпочинок, зниженні повсякденних навантажень і, звичайно ж, обов’язково згадати про спеціальні вправи, тому що ігнорування даних результатів може привести особистість до появи депресії.

## 2.3 Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

В даному дослідженні взяли участь тридцять здобувачів вищої освіти третього курсу Східноукраїнського Національного Університету імені Володимира Даля, спеціальності 053 «Психологія» ( 17 хлопців та 13 дівчат; віком від 17 до 24 років).

Для визначення рівню деперсоналізації, емоційного вигорання та професійних досягнень, було проведено діагностику емоційного вигорання (К. Маслач, С. Джексон, в адаптації Н. Е. Водопьяновой). Нижче представлені отримані результати за методикою, що відображено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

**Результати дослідження діагностики емоційного вигорання**

**(К. Маслач, С. Джексон, в адаптації Н. Е. Водопьяновой)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № випробуваного | Емоційне виснаження | Деперсоналізація | Редукція особистих досягнень |
| 1. | 13 | 5 | 28 |
| 2. | 22 | 8 | 37 |
| 3. | 11 | 2 | 22 |
| 4. | 16 | 0 | 31 |
| 5. | 16 | 8 | 36 |
| 6. | 9 | 4 | 28 |
| 7. | 26 | 11 | 20 |
| 8. | 14 | 13 | 37 |
| 9. | 10 | 18 | 38 |
| 10. | 20 | 11 | 33 |
| 11. | 23 | 10 | 30 |
| 12. | 33 | 14 | 21 |
| 13. | 7 | 7 | 31 |
| 14. | 24 | 5 | 29 |
| 15. | 35 | 19 | 27 |
| 16. | 9 | 6 | 34 |
| 17. | 14 | 8 | 29 |
| 18. | 21 | 15 | 35 |
| 19. | 32 | 6 | 32 |
| 20. | 10 | 4 | 34 |
| 21. | 12 | 4 | 23 |
| 22. | 16 | 6 | 26 |
| 23. | 16 | 2 | 12 |
| 24. | 31 | 6 | 22 |
| 25. | 6 | 8 | 32 |
| 26. | 34 | 10 | 37 |
| 27. | 29 | 10 | 19 |
| 28. | 11 | 7 | 37 |
| 29. | 32 | 12 | 34 |
| 30. | 21 | 10 | 23 |

За результатами дослідження можна зробити висновок, що деякі здобувачі вищої освіти третього курсу мають проблеми з усіма показниками, що вивчає дана методика.

Найбільший бал за шкалою емоційного виснаження отримав випробуваний за кодом № 15 – 35, з 54 можливих. Цей бал не є критичним показником, але це означає, що випробуваному треба зробити перерву, та відпочити, так як у нього спостерігається початкова стадія синдрому емоційного вигорання. Найменший бал за шкалою емоційного виснаження – 6, у випробуваного №25, це означає, що у здобувача вищої освіти немає навіть натяків щодо прояву синдрому. Аналізуючи шкалу емоційного вигорання можна зробити висновок, що більша частина випробуваних втомилася та можливий подальший розвиток синдрому емоційного вигорання, якщо випробувані не зроблять перерву у своїй справі. Такі показники можуть бути через постійний стрес, відсутності перерв у своїй роботі, важливим фактором є і дистанційне навчання, яке може впливати на втому випробуваного, коли присутність на парах відбувається через комп’ютер.

Аналізуючи деперсоналізацію, можна зробити висновок, що менший відсоток випробуваних втратив почуття власного «Я». Шкала редукції особистих досягнень вказує на те, що майже в усіх зниження почуття власної компетентності та продуктивності.

Редукція особистих досягнень зумовлена неможливістю впоратися з вимогами на роботі і може загострюватися відсутністю соціальної підтримки і можливостей професійного розвитку. Дивлячись на таблицю 2.1, можна зробити висновок, що якщо у випробуваного високі показники за шкалою емоційне виснаження, то в усіх останніх шкалах (деперсоналізація, редукція особистих досягнень) показники теж будуть високими. Результати розподілу груп наочно представлено на рис. 2.1.

**Рис. 2.1. Діаграма розподілу результатів** **за методикою діагностики емоційного вигорання (К. Маслач, С. Джексон, в адаптації**

**Н. Є. Водопьяновой)**

Наступним етапом експериментального дослідження став аналіз результатів опитувальника «Експрес-оцінка вигорання», авторами якого є   
В. Каппоні та Т. Новак. Методика дозволяє нам швидко дізнатися про стан випробуваного на даний момент. Опитувальник містить десять питань, на які випробуваний повинен відповісти «так» або «ні». Результати діагностики за методикою представлено у табл. 2.2.

Таблиця 2.2

**Результати дослідження опитувальника «Експрес-оцінка вигорання» (В. Каппоні, Т. Новак)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Результати опитувальника | № | Результати опитувальника |
| 1 | 0 | 7 | 2 |
| 2 | 2 | 8 | 1 |
| 3 | 0 | 9 | 3 |
| 4 | 1 | 10 | 3 |
| 5 | 0 | 11 | 5 |
| 6 | 1 | 12 | 2 |
| Продовж. табл. 2.2 | | | |
| № | Результати опитувальника | № | Результати опитувальника |
| 13 | 1 | 22 | 2 |
| 14 | 1 | 23 | 2 |
| 15 | 4 | 24 | 4 |
| 16 | 2 | 25 | 0 |
| 17 | 0 | 26 | 5 |
| 18 | 0 | 27 | 4 |
| 19 | 4 | 28 | 1 |
| 20 | 0 | 29 | 5 |
| 21 | 1 | 30 | 2 |

Після проведення аналізу експрес-оцінки, було підтверджено результати отримані за першою методикою (Діагностика емоційного вигорання (К. Маслач, С. Джексон, в адаптації Н. Е. Водопьяновой). Експрес-оцінка вигорання (В. Каппоні, Т. Новак) підтвердила, що ті випробувані, в яких були завищені результати в опитувальнику (К. Маслач, С. Джексон, в адаптації Н. Є. Водопьяновой), дійсно мають проблеми з емоційним вигоранням. Ті здобувачі вищої освіти, які показали низькі результати у першій діагностиці, не проявили високих показників у другому опитуванні.

Загальні результати випробуваної групи за даною методикою, показують, що в група має середній рівень емоціонального вигорання. Тобто випробуваним необхідно взяти відпустку та відключитися від робочих справ. А також трьом випробуваним, які показали високі показники, потрібно щось змінювати в своєму житті, щоб їх емоційне вигорання не переросло в депресію. Детальні результати дослідження опитувальника «Експрес-оцінка вигорання» (В. Каппоні, Т. Новак) представлені на рис. 2.2 - 2.3.

**Рис. 2.2. Гістограма розподілу результатів за методикою діагностики «Експрес-оцінка вигорання» (В. Каппоні, Т. Новак)**

**Рис. 2.3. Сегментограма розподілу результатів за методикою діагностики «Експрес-оцінка вигорання» (В. Каппоні, Т. Новак)**

Наступним етапом експериментального дослідження було проведення методики на визначення синдрому емоційного вигорання школярів і студентів. Ця методика має три блока, це: фізичний стан, діяльність та спілкування. Результати діагностики представлено у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

**Результати дослідження методики** **синдром «емоційного вигорання» школярів і студентів**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № випробуваного | Спілкування | Діяльність | Фізичний стан |
| 1. | 8 | 6 | 7 |
| 2. | 12 | 12 | 12 |
| 3. | 8 | 2 | 0 |
| 4. | 6 | 7 | 3 |
| 5. | 12 | 13 | 5 |
| 6. | 6 | 3 | 2 |
| 7. | 18 | 23 | 17 |
| 8. | 17 | 10 | 11 |
| 9. | 8 | 11 | 2 |
| 10. | 25 | 18 | 23 |
| 11. | 7 | 19 | 28 |
| 12. | 11 | 32 | 26 |
| 13. | 3 | 2 | 1 |
| 14. | 13 | 19 | 20 |
| 15. | 24 | 26 | 39 |
| 16. | 3 | 4 | 7 |
| 17. | 6 | 5 | 5 |
| 18. | 22 | 22 | 21 |
| 19. | 27 | 35 | 28 |
| 20. | 3 | 2 | 7 |
| 21. | 7 | 6 | 4 |
| 22. | 11 | 9 | 12 |
| 23. | 9 | 15 | 17 |
| 24. | 15 | 14 | 21 |
| Продовж. табл. 2.3 | | | |
| № випробуваного | Спілкування | Діяльність | Фізичний стан |
| 25. | 3 | 1 | 1 |
| 26. | 24 | 30 | 25 |
| 27. | 24 | 17 | 20 |
| 28. | 6 | 2 | 2 |
| 29. | 20 | 16 | 8 |
| 30. | 21 | 13 | 17 |

Аналізуючи отримані результати за методикою можна побачити, що у випробовуваних шкала «спілкування» набрала найвищий бал **–**27, цей бал є допустимою нормою, так як максимальний бал, який можна отримати це **–** 60. К шкалі «діяльність», випробувані під номером 12 та 19, мають насторожені показники (більше 30), що говорить про поганий стан здобувачів вищої освіти. Поганий фізичний стан має випробуваний під номером 15. Його стан є несприятливим, та може привести до емоційного вигорання. Випробуваному терміново треба відпочити. У інших випробуваних показники у нормі. На рис. 2.4. представлено розподіл результатів за методикою на визначення синдрому емоційного вигорання школярів і студентів.

**Рис. 2.4. Діаграма розподілу результатів за методикою діагностики синдром «емоційного вигорання» школярів і студентів**

Наступним етапом було проведено діагностику рівня емоційного вигорання В. В. Бойко (в модиф. Є.Ільіна). При підрахунку результатів, буде оцінюватися незадоволеність собою, загнаність в клітку, редукція професійних обов’язків, емоційна та особистісна відстороненість. Результати дослідження представлено в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

**Результати дослідження діагностики рівня емоційного вигорання**

**В. В. Бойко (в модиф. Є. Ільіна)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | «Незадово-леність собою» | «Загнаність в клітку» | «Редукція професійних обов’язків» | «Емоційна відстороненість» | «Особистісна відстороненість» |
| 1 | 0 | 0 | 0 | 13 | 0 |
| 2 | 6 | 15 | 20 | 15 | 0 |
| 3 | 2 | 0 | 0 | 15 | 0 |
| 4 | 5 | 2 | 7 | 6 | 5 |
| 5 | 2 | 0 | 9 | 10 | 10 |
| 6 | 5 | 1 | 0 | 15 | 5 |
| 7 | 2 | 0 | 10 | 13 | 5 |
| 8 | 2 | 6 | 5 | 13 | 0 |
| 9 | 10 | 0 | 15 | 8 | 15 |
| 10 | 2 | 11 | 15 | 17 | 2 |
| 11 | 10 | 0 | 20 | 13 | 0 |
| 12 | 25 | 28 | 40 | 27 | 22 |
| 13 | 5 | 1 | 18 | 10 | 0 |
| 14 | 5 | 1 | 12 | 3 | 10 |
| 15 | 15 | 6 | 20 | 8 | 15 |
| 16 | 2 | 0 | 12 | 5 | 0 |
| 17 | 2 | 1 | 4 | 13 | 0 |
| 18 | 5 | 0 | 4 | 3 | 0 |
| 19 | 8 | 26 | 13 | 26 | 7 |
| 20 | 2 | 0 | 4 | 3 | 0 |
| 21 | 0 | 0 | 2 | 6 | 5 |
| 22 | 5 | 1 | 4 | 6 | 7 |
| 23 | 5 | 1 | 9 | 5 | 5 |
| 24 | 15 | 6 | 15 | 10 | 0 |
| 25 | 0 | 0 | 2 | 3 | 2 |

Продовж. табл. 2.4

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | «Незадово-леність собою» | «Загнаність в клітку» | «Редукція професійних обов’язків» | «Емоційна відстороненість» | «Особистісна відстороненість» |
| 26 | 25 | 28 | 20 | 13 | 15 |
| 27 | 10 | 6 | 20 | 15 | 7 |
| 28 | 2 | 0 | 4 | 8 | 15 |
| 29 | 25 | 26 | 12 | 10 | 22 |
| 30 | 0 | 0 | 7 | 3 | 2 |

За результатами дослідження методики діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойко (в модиф. Є. Ільіна)було помічено, що якщо показник з однієї шкали завищений, то і показники інших шкал теж будуть завищені.

За шкалою «Незадоволеність собою»: у двадцяти одного випробовуваного симптоми не спостерігаються. У п’яти студентів симптом складаний і у трьох сформований симптом незадоволеності собою. За шкалою «Загнаність в клітку»: у двадцяти чотирьох випробовуваних синдром не виявлено, у двох синдром складаний, і у чотирьох даний симптом сформований. За шкалою «Редукція професійних обов’язків»: у п’ятнадцяти випробовуваних симптоми відсутні, у восьми здобувачів вищої освіти він складений, та у семи особистостей даний симптом сформований.

За шкалою «Емоційна відстороненість»: у тринадцяти випробовуваних даний симптом відсутній, у чотирнадцяти він складений, у решти трьох він сформований. За шкалою «Особистісна відстороненість»: у двадцяти двох чоловік симптом не спостерігається, у шести він складений, і у чотирьох симптом виявлений.

На рис. 2.5 – 2.6 представлені результати загальних балів за всіма шкалами кожного випробуваного. Відповідно сума балів за всіма симптомами, що дорівнює 45 і менше, свідчать про відсутність синдрому «вигорання», сума балів від 50 до 75 – начальна стадія «вигорання», сума 80 балів і вище – про наявний прояв емоційного «вигорання» у здобувача вищої освіти.

**Рис. 2.5. Гістограма розподілу результатів за методикою дослідження діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойко**

**(в модиф. Є. Ільіна)**

**Рис. 2.6. Сегментограма розподілу результатів за методикою діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойко (В модиф. Є.Ільіна)**

Аналізуючи загальні підрахунки за методикою діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойко (в модиф. Є.Ільіна), можна зробити висновок, що у чотирьох здобувачів вищої освіти виявлено синдром емоційного вигорання, у шести випробуваних синдром на початковій стаді, у двадцяти здобувачів вищої освіти синдрому емоційного вигорання немає.

## 2.4 Практичні рекомендації щодо подолання емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти в умовах COVID-19

**Загальні рекомендації щодо позбавлення синдрому емоційного вигорання.**

Перед тим, як боротися з синдромом емоційного вигорання важливо, зрозуміти його причини. Як було з’ясовано раніше, емоційне вигорання буває через різні обставини: розумове і емоційне виснаження, соціальне відчуження на роботі або втрата віри в свою ефективність. Дії, які допоможуть в одній ситуації, можуть бути марні **–** або навіть шкідливі, якщо причини вигорання інші.

1. Перша і найважливіша дія для роботи з вигоранням **–** це зрозуміти, що важливо допомагати не тільки іншим, але й собі;
2. Уміння розпізнавати синдром емоційного вигорання;
3. Навчитися контролювати стрес;
4. Стежити за своїм фізичним і психологічним здоров’ям;
5. Налагодити сон. Людині потрібно спати не менше 7-8 годин на день;
6. Одне з найбільш ефективних засобів проти прояви синдрому емоційного вигорання **–** це фізична активність;
7. Дуже частою проблемою стає нерозуміння того, що помилятися **–** це нормально. Помилки **–** це спосіб дізнатися, що і як працює або чому це не працює;
8. Правильне харчування;
9. Заняття творчістю. Вибір заняття, яке не має нічого спільного з роботою;
10. Знайти цінність роботи. Змінити відношення до неї.

У роботі по профілактиці здобувачі вищої освіти по психологічному здоров’ю, нервово-психічної напруженості першорядна роль повинна відводитися розвитку і зміцненню життєрадісності, вірі в людей, незмінною впевненості в успіху справи, за яку взявся. Життєвий успіх не дається без праці, іноді без важких втрат, тому треба завжди бути готовим з найменшими стражданнями пройти через образи, зради, втрати. Для цього слід привчити себе не пропускати в сферу емоцій надмірні подразники, несучі біль і заперечення багатьох людських цінностей.

Для профілактики синдрому емоційного вигорання була розроблена тренінгова програма, яка допоможе здобувачам у подальшому житті уникнути симптомів емоційного вигорання. Структура соціально-психологічного тренінгу представлена у табл. 2.5.

**Програма соціально-психологічного тренінгу щодо профілактики емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти**

Таблиця 2.5

**Структура тренінгової роботи**

|  |  |
| --- | --- |
| **Зміст** | **Орієнтовна тривалість, хв.** |
| **ВСТУПНА ФАЗА** | **20** |
| 1. Вступна бесіда «Що таке емоційне вигорання та як з ним боротися» | 10 |
| 2. Вправа «Знайомство» | 10 |
| **ФАЗА КОНТАКТУ** | **20** |
| 3.Вправа «Я вчуся у тебе» | 10 |
| 4. Вправа «Порядковий рахунок» | 10 |
| **ФАЗА ЛАБІЛІЗАЦІЇ** | **25** |
| 8. Вправа «Список проблем» | 10 |
| 9. Вправа « Ловець блага» | 15 |
| **ФАЗА НАВЧАННЯ** | **25** |
| 12. Вправа «Заспокійливе дихання» | 10 |
| 13. Вправа «П’ять поверхів» | 15 |
| **ЗАКЛЮЧНА ФАЗА** | **20** |
| 34. Вправа «Подарунки» | 10 |
| 35. Притча «Не забувайте опустити стакан» | 10 |

**План заняття:**

1. Привітання.
2. Установка правил.
3. Знайомство.
4. Теоретична частина.
5. Практична частина.
6. Заключна частина.
7. Зворотна частина.

Тренінг проводиться протягом двох годин з групою наповнюваністю 15-25 осіб. Група підбирається зі складу здобувачів вищої освіти з метою профілактики емоційного вигорання.

**Приміщення, обладнання та матеріали:**

1) аудиторія розрахована на 25 осіб з простором, який дозволяє застосування активних дій;

2) офісні крісла за кількістю учасників;

3) парти\столи за кількістю тренінгових мікрогруп (2-3);

4) олівці, фломастери, маркери;

5) паперові листи А4 (50 шт.);

6) м`яч.

**Цілі тренінгу:**

1. Профілактика психологічного здоров’я здобувачів вищої освіти спеціальності «Психологія»;

2. Ознайомлення здобувачів вищої освіти з проблемою емоційного вигорання;

3. Профілактика емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти психологічної спеціальності.

**Завдання тренінгу:**

1. Підвищення згуртування студентів групи ПС-17д;
2. Підвищення рівня знань про емоційне вигорання;
3. Зниження рівня емоційного вигорання;
4. Розвиток емоційної стійкості;
5. Підвищення самооцінки;
6. Підвищення мотивації до професійної діяльності.

**Структура соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на профілактику та корекцію щодо подолання**

**Структура заняття:**

Початок тренінгу (знайомство, встановлення правил, цілей і завдань, теоретична частина).

**Ведучий:** Доброго дня, мене звуть Орина, і сьогодні я ваш тренер на тренінговій програмі з профілактики емоційного вигорання. Сьогодні ми з вами детально ознайомимося з емоційним вигоранням, розслабимося, пограємо і засвоїмо знання на практичному рівні. Для продуктивної і результативної роботи я хотіла б ознайомити вас зі списком правил. Якщо ви не згодні з якимось із правил, то попрошу в кінці оголошення правил підняти руку і висловити свою думку. Або додати правила, важливі саме для вашої групи.

Правила:

1. Конфіденційність (Все, про що йдеться в групі щодо конкретних учасників, має залишатися всередині групи – природне етичне вимога, яке є умовою створення атмосфери психологічної безпеки і саморозкриття);
2. Активність (В групі відсутня можливість пасивно «відсидіти». Оскільки тренінг відноситься до активних методів навчання і розвитку, така норма, як активна участь усіх в тому, що відбувається на тренінгу, є обов’язковою);
3. Звернення на «ти» (Спілкування між усіма учасниками і ведучими незалежно від віку і соціального статусу рекомендується здійснювати на «ти». Це дозволяє створити дружню і вільну обстановку в групі, хоча звернення на «ти» досить важко на перших порах внаслідок звички і певної ієрархічності відносин);
4. Ім’я учасника (Всім учасникам пропонується вибрати собі «ім’я гравця» **–** то ім’я, по якому, всі інші учасники зобов’язані будуть звертатися до людини. Це може бути, як дійсне власне ім’я (зменшувально-пестливе ім’я), так і дитяча кличка, ім’я улюбленого художнього персонажа або просто ім’я яке подобається);
5. Тут і тепер (Цей принцип орієнтує учасників тренінгу на те, щоб предметом їх аналізу постійно були процеси, що відбуваються в групі в дану мить, почуття, пережиті в даний конкретний час, думки, що з’являються в дану мить. Крім спеціально обумовлених випадків забороняються проекції в минуле і в майбутнє. Принцип акцентування на цьому сприяє глибокій рефлексії учасників, навчання зосереджувати увагу на собі, своїх думках і почуттях, розвитку навичок самоаналізу);
6. Щирість і відвертість (Найголовніше в групі – не лицемірити і не брехати. Чим більш відвертими будуть розповіді про те, що дійсно хвилює і цікавить, чим більш щирим буде пред’явлення почуттів, тим успішнішою буде робота групи в цілому. Щирість і відвертість сприяють отриманню та надання іншим чесного зворотного зв’язку, тобто тієї інформації, яка так важлива кожному учаснику і яка запускає не тільки механізми самосвідомості, а й механізми міжособистісної взаємодії в групі);
7. Принцип Я (Я – висловлювання) (Основна увага учасників має бути зосереджена на процесах самопізнання, на самоаналізі і рефлексії. Навіть оцінка поведінки іншого члена групи повинна здійснюватися через висловлювання власних почуттів і переживань. Забороняється використовувати міркування типу: «ми вважаємо.», «у нас інша думка інше...» і т.п., що перекладають відповідальність за почуття і думки конкретної людини на аморфне «ми»);
8. Правило чуйності до себе і оточуючих: вимкнути мобільні телефони [29].

**Вправа 1: Знайомство** [45]

Мета: познайомитися один з одним (10 хв.)

Тренер пропонує учасникам продовжити 2 пропозиції. «Багато хто знає, що я ... Але мало хто знає, що я ...».

**Вправа 2 «Я вчуся у тебе»** [45]

Мета: підтримка позитивного емоційного настрою один до одного.

Студенти стають в коло, ведучий кидає кожному м’яч зі словами: «Я вчуся у тебе ...». Учасники називають професійне або особистісну якість людини, яка дійсно має цінність, привабливістю для мовця. Завдання прийняв м’яч, перш за все, підтвердити висловлену думку: «Так, у мене можна навчитися ...» або «Так, я можу навчити ...». Потім він кидає м’яч іншому учаснику. Наприклад, Орино Вячеславівна, я вчуся у Вас доброзичливості. Орина Вячеславівна: «Так, у мене можна цьому навчитися».

**Вправа 3 «Порядковий рахунок»** [69]

Мета: зоровий контакт з учасниками.

Всі учасники стоять в колі, одна людин говорить «один» і дивиться на будь-якого учасника гри, той на кого він подивився, каже «два» і дивиться на іншого.

Ведучий: збираючись на сьогоднішній тренінг, задавалися ви питанням що це за тренінг, як і де він буде проходити і чи принесе він мені якусь користь? У вас є свої очікування від сьогоднішнього тренінгу, тому я хотіла б дізнатися чого ви очікуєте від цього заняття. (Учасники по колу промовляють свої очікування від тренінгу і внесок).

**Теоретична частина:**

Синдром емоційного вигорання визначається як негативний психологічний стан, який проявляється фізичними, поведінковими і когнітивними симптомами, які можуть додати стрес в повсякденне життя людини. Незалежно від того, що і як робить особистість, стрес **–** це невід’ємна частина життя кожного. Коли стрес виходить з під контролю і стає сильним, щоб впоратися з ним людина наражає на небезпеку своє психічне здоров’я [1].

7 ознак, які допоможуть визначити емоційне вигорання:

1. Хронічна втома (Між хронічною втомою і звичайною є різниця, обидва явища це реакція на стрес, але звичайна втома проходить після деякого часу відпочинку і відновлення, на відміну від хронічної, яка більш стійка. Коли людина піддається до емоційного вигорання, то вона відчуває, що ніяка кількість їжі, сну або відпочинку не може змусити відчувати себе краще. Особистість знесилена протягом усього часу).
2. Відсутність турботи про себе. (Люди, які емоційно вигорають, часто відчувають втрату апетиту і недолік спокійного сну. У важких випадках, деякі особистості відчувають себе настільки виснаженими, що перестають приймати ванну, займатися собою, чистити зуби і охайно одягатися).
3. Зниження продуктивності
4. Емоційна нестабільність (Коли людина нехтує своїм психічним здоров’ям, і не може задовольнити свої емоційні потреби, розуму стає важче функціонувати. Це проявляється в труднощі контролю і підтримці власних емоцій).
5. Недолік енергії
6. Проблеми в соціальному житті (Не вистачає енергії для проведення часу з близькими і друзями).
7. Почуття безнадії (Людина перестає отримувати задоволення від того, що раніше надавало сенс життя).

Щоб подолати емоційне вигорання, недостатньо змінити щось одне. Проблема ця комплексна, тому і вирішувати її потрібно відповідно. Коли людина перебуває в стані емоційного вигорання, то відчуває себе безпорадним. І сьогодні ми з вами виконаємо ряд вправ і завдань які допоможуть впоратися з емоційним вигоранням [16].

Поради щодо профілактики синдрому емоційного вигорання:

1. Прояв турботи про своє здоров’я і фізичній формі. Вчасно відпочивати і дотримуватися режиму харчування.
2. Ставитися до себе з прийняттям, без зайвої критики, адекватно оцінювати свої можливості і обмеження. Для формування і підтримки адекватної самооцінки не варто акцентувати увагу тільки на поразках.
3. Приділяти час не тільки роботі, а й своїм особистим інтересам і потребам. Робота не повинна стати самоціллю і займати все життєвий простір.
4. Прояв гнучкості в стресових ситуаціях, намагатися бути терпимим до позиції інших людей, зберігати ясність в спілкуванні з колегами, надавати емоційну підтримку один одному [34].

**Вправа 4 «Список проблем»** [18]

**Мета:** актуалізація стану, з яким учасники йдуть з навчання.

**Матеріали:** столи і стільці, папір, ручки або олівці на всіх учасників, дошка, маркер.

**Хід вправи:** Ділимо учасників на мікрогрупи і пропонуємо сформулювати за 10 хвилин список основних проблем (стресового фактора), від яких учасники відчувають стрес. Заслуховуємо думку учасників. Прописуємо на дошці проблеми, спільно цей список аналізуємо і скорочуємо число до 7-11 пунктів.

**Питання для обговорення:** Що доцільно зробити, щоб ці проблеми подолати? Що необхідно зробити і як, щоб вони не були стресогенним?Пропонуємо учасникам за 5 хвилин обговорити питання в мікрогрупах, заслуховуємо думки.

**Висновок:** Багато стресів залежать від нашої здатності до самоорганізації та саморегуляції. Не слід прагнути, у що б то не стало уникати стресу або бояться його. Необхідно управляти стресом, використовувати його корисні функції і виключати негативні. Тому кожному необхідно знати свій поріг чутливості до стресу, щоб виробити свої індивідуальні способи захисту від наслідків.

**Вправа 5 «Ловець блага»** [67]

**Мета:** актуалізувати уявлення про ресурсної діяльності, стану.

**Матеріали:** дошка / фліпчарт, маркери.

**Хід вправи:** Ведучий: Добре встановлений факт, що зі стресом найлегше справляються ті люди, які у всьому намагаються бачити не тільки обмеження і мінуси, але і плюси можливості ... Мова йде не про самообман, а про те, щоб у всьому бачити можливості і ресурси. Це допоможе зрозуміти Ваші потреби та знайти альтернативні способи їх задоволення.

У народі кажуть: «Риба шукає, де глибше, а людина де краще». Ми так

влаштовані, що намагаємося влаштовувати своє життя максимально комфортним для нас чином. А якщо ми тривалий час живемо в таких умовах, які дратують або вимотують нас, значить, нам довелося знайти для себе в цій ситуації якісь плюси і адаптуватися до неї.

Потренуйтеся в умінні знаходити «плюси» протягом кожного дня. Наприклад, які можливості (плюси) може подарувати сильний дощ? Він прибиває пил, повітря стає чистішим. Поливає все живе і рослинний світ постає нам у всій красі. Завдяки дощу Ви можете, нарешті, зайнятися нагальними домашніми справами. Коли йде дощ добре спиться. Від дощу ростуть гриби, краще клює риба. Так в багатьох речах і явищах можна знайти свої можливості. Давайте спробуємо перевести кожен з Ваших стресових факторів в Ваші ресурси і «Плюси».

Далі учасникам пропонується перевести в позитив які були відзначені раніше у вправі «Список проблем». прописуємо на дошці рішення стресових ситуацій.

**Висновок:** подивіться ще раз на цей список, згадайте все, що пропонувалося для нейтралізації цих факторів. Можливо, Ви виявите в цих списках те, що стане в нагоді саме Вам .... Можливо, щось залишилося і жодне пропозиція не підходить до сили вашого стресогена.

**Вправа 6 «Заспокійливе дихання»** [11]

Мета: розвиток навичок психоемоційної саморегуляції.

Інструкція: сядьте так, щоб Вам було максимально комфортно і зручно. Покладіть одну долоню на живіт, а іншу на грудну клітку. При заспокійливому диханні видих в 2 рази довше вдиху. Довгий глибокий вдих триває 4 секунди. На рахунок «раз-два» **–** зробіть вдих і відчуйте, як надувається ваш живіт, а потім і грудна клітка. На «три-чотири» **–** грудна клітка і живіт повністю наповнені повітрям... Затримайте дихання на 2 секунди. А тепер робимо довгий повільний видих протягом 8 секунд. Знову уявіть, як повільно здувається, немов кулька, спочатку Ваш живіт, а потім грудна клітка. Давайте повторимо ще 2 рази. (1 хвилина).

Примітка: для тих, кому складно дотримуватися тривалості вдиху і видиху, тривалість можна скоротити наполовину, поступово її збільшуючи.

**Вправа 7 «П’ять поверхів»** [11].

Ціль: змінити обстановку, нікуди не виходячи. Вправа допоможе відпочити і за короткий проміжок часу відновити свої сили. Після нього можна зайнятися діяльністю, що вимагає зосередження.

Інструкція: Сядьте зручніше, закрийте очі. Зробіть три глибокі вдохи і видохи ... Тепер уяви собі, що Ви стоїте перед дверима ліфта. Ви натискаєте на кнопку і викликаєте ліфт ... Двері відчиняються, і Ви в нього заходите. Поруч з кнопками Ви виявляєте 5 табличок. На першій з них написано «Ігрова кімната» (це наша аудиторія), на другій **–** «Чудове спокійне місце», на третій – «Приємний розумна людина, з якою можна добре поговорити». На четвертій табличці написано «Приголомшлива пригода», на п’ятій **–** «Зустріч з другом, якого Ви давно не бачили». Виберіть поверх, на який Вам найбільше хочеться потрапити, і натисніть на кнопку. Слідкуйте за тим, як повільно закривається двері ліфта, і постарайся відчути, як повільно ліфт їде до обраного Вами поверху. Ось Ви вже приїхали, і двері повільно відкриваються. Вийдіть з ліфта і озирніться навколо. Робіть те, що Вам хочеться тут робити. У Вас є близько хвилини, але в Вашій уяві за цю хвилину пройде набагато більше часу. Його буде достатньо для того, щоб Ви встигли зробити там все, що Вам потрібно. (1-2 хвилини.) Тепер приходить час повертатися назад. Попрощайтеся з цим місцем і з усіма, кого Ви там зустріли. Двері ліфта залишилася для Вас відкритою. Зайдіть в кабіну і з неї ще раз погляньте на місце, де Ви були. Тепер натисніть на кнопку, біля якої написано «Ігрова кімната». Дивіться, як закриваються двері, і відчуйте, як ліфт повільно опускається вниз. Після того, як дверцята відкриється, відкрийте очі, потягніться, випрямитеся.

Ви молодці, що впоралися з кожним поданим вам завданням, тепер мені б хотілося почути від вас думку, про сьогоднішній тренінг.

Питання для обговорення:

З яким настроєм Ви йдете?

Що Вам особливо запам’яталося / сподобалося?

Що викликало труднощі?

Що для Вас було новим?

Якщо уявити все найцінніше з цього тренінгу у вигляді образу, що це буде? Ведучий: То, що Ви знайшли сьогодні і змогли забрати з собою у вигляді образу, сінквейна або просто відчуття, залишиться з вами надовго.

**Вправа 8 «Подарунки»** [12]

Мета: позитивне завершення тренінгу.

Матеріали: цукерки з «секретом» у вазі.

Ведучий: коли говорять про поразки, то поруч ставлять слово «гіркоту», коли про перемоги **–** «насолода». Якщо вважати нашу сьогоднішню роботу маленькою перемогою, то можна отримати нагороду **–** цукерку. Тільки цукерка не проста **–** до кожного фантика прикріплені особливі побажання і позитивні думки. Пропонуємо кожному вибрати свою цукерку з вазочки. Учасники витягують цукерки, розгортають їх і, при бажанні, зачитують те, що написано на папірцях.

Ми сподіваємося, що всі наші сьогоднішні відкриття допоможуть кожному з вас зберегти свій внутрішній світ від емоційного спустошення і вигорання. І на завершення хочеться розповісти Вам одну сучасну притчу.

**Притча «Не забувайте опустити стакан»** [68]

На початку уроку професор підняв склянку з невеликою кількістю води. Він тримав цей стакан, поки всі студенти не звернули на нього уваги, а потім запитав: «Скільки, на вашу думку, важить ця склянка?».

«50 грам!» «100 грамів!» «125 грам!» – припускали студенти.

**–** Я і сам не знаю, – продовжив професор, **–** щоб дізнатися це, потрібно його зважити. Але питання в іншому: що буде, якщо я потримаю так стакан протягом декількох хвилин?

**–** Нічого, **–** відповіли студенти.

**–** Добре. А що буде, якщо я потримаю цю склянку протягом години? **–** знову запитав професор.

**–** У вас заболить рука, **–** відповів один із студентів.

**–** Так. А що буде, якщо я, таким чином, протримається стакан цілий день? **–** Ваша рука окам’яніє, ви відчуєте сильне напруження в м’язах, і навіть Вам може паралізувати руку, і доведеться відправити Вас в лікарню, **–** сказав студент під загальний сміх аудиторії.

**–** Дуже добре, **–** незворушно вів далі професор, **–** однак змінилася вага склянки протягом цього часу?

**–** Ні.

**–** Тоді звідки з’явився біль у плечі і напруга в м’язах? Студенти були здивовані і збентежені. **–** Що мені потрібно зробити, щоб позбутися від болю? **–** запитав професор.

**–** Опустити склянку, **–** відповідь з аудиторії.

**–** Ось, **–** вигукнув професор, **–** точно так само відбувається і з життєвими проблемами і невдачами. Будете тримати їх в голові кілька хвилин **–** це нормально. Будете думати про них багато часу **–** почнете відчувати біль. А якщо буде продовжувати думати про це довгий, тривалий час, то це почне паралізувати вас, тобто ви не зможете нічим іншим займатися. Важливо обміркувати ситуацію і зробити висновки, але ще важливіше відпустити ці проблеми від себе в кінці кожного дня, перед тим як ви йдете спати. І, таким чином, ви без напруги щоранку зможете прокидатися свіжими бадьорими і готовими впоратися з новими життєвими ситуаціями.

Важливо навчити себе «опустити стакан в кінці кожного дня!» На цій позитивній ноті ми і завершуємо нашу зустріч.

# ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

У даній роботі було проведено емпіричне дослідження для вивчення питання синдрому емоційного вигорання у тридцяти здобувачів вищої освіти другого курсу, Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, спеціальності 053 Психологія, під час пандемії COVID-19. Професія психолога має свої складні особливості, специфіка роботи полягає в постійній взаємодії і спілкуванні з іншими людьми, як з позитивними, так і з негативними проблемами, що відбивається на емоційному стані фахівця.

Емпіричне дослідження проводилося за допомогою таких методик: діагностика емоційного вигорання (К. Маслач, С. Джексон, в адаптації Н. Є. Водопьяновой), діагностика рівня емоційного вигорання В. В. Бойко (в модиф. Є. Ільіна), опитувальник «Експрес-оцінка вигорання» (В. Каппоні, Т. Новак), методика Синдром «емоційного вигорання» школярів і студентів.

За допомогою обраних методик, були вирішені наступні завдання під час дослідження: виявлений рівень емоційного вигорання у здобувачів під час пандемії COVID-19, продіагностовано рівень деперсоналізації і професійних досягнень, перші симптоми емоційного вигорання, та було виявлено рівень емоційного вигорання.

В результаті діагностики рівня емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти, у деяких особистостей було виявлено наявність хронічної втоми, когнітивної дисфункції, порушення харчування і сну, постійні головні болі.

Середній бал у групі за рівнем емоційного вигорання становить 52%, при цьому 33% групи обстежених мали фазу в стадії формування; 45% **–** мали несформовану фазу і 22% випробовуваних за результатами діагностики показали відсутність синдрому емоційного вигорання.

На підставі проведеного дослідження рівня емоційного вигорання, рівнів ситуативної та особистісної тривожності здобувачів видно, що у деяких учасників експериментальної групи спостерігається високий рівень емоційного вигоряння, тривожності. Відзначається незадоволеність і емоційна нестабільність. Але, найбільше привернули увагу випробовувані під № 15, 19, показники яких знаходяться на високому рівні, що говорить про сформований синдром емоційного вигорання.

З’явилася обґрунтована необхідність в проведенні тренінгової роботи по зниженню емоційного вигорання, стресу і тривожності, підвищення стійкості до стресу у цих учасників. Для інших досліджуваних розроблені загальні рекомендації по психопрофілактиці синдрому «емоційного вигорання».

У тренінговій роботі з профілактики синдрому емоційного вигорання були представлені такі методики: «Список проблем», мета якого полягає в виробленні своїх індивідуальних способів захисту від наслідків проблеми, «Ловець блага», цілі якого актуалізувати уявлення про ресурсної діяльності, стану. Вправа «Заспокійливе дихання», для розвитку навичок психоемоційної саморегуляції. «П’ять поверхів», щоб змінити обстановку, нікуди не виходячи, вправа допоможе відпочити і за короткий проміжок часу відновити свої сили. Після виконання рекомендованих вправ, можна повернутись до виконання діяльності, що вимагає зосередження.

# ВИСНОВКИ

Дана робота присвячена феномену емоційного вигорання та прояву його симптомів у здобувачів вищої освіти. Проведене теоретичне та експериментальне дослідження, яке дозволяє зробити наступні висновки:

1. У результаті теоретико**-**методологічного дослідження засад вивчення психологічних особливостей емоційного вигорання було виявлено, що синдром емоційного вигорання – це психологічний стан здорових людей, що знаходяться в інтенсивному контакті з соціумом в емоційно напруженій атмосфері. Саме вигорання – це неадаптивна реакція на стрес, що виникає в результаті професійної діяльності. Реакція відображає нездатність впоратися з внутрішнім і зовнішнім тиском умов роботи. В ході теоретичного дослідження було з’ясовано, що синдром емоційного вигорання характерний для фахівців, які працюють безпосередньо з людьми. Розпізнати даний синдром можна завдяки таким симптомам: різке зниження концентрації уваги, провали в пам’яті, роздратування, почуття провини і відчуття власної професійної некомпетентності, відчуття напруги, м’язові болі в шиї, плечовий зоні, спині, головні болі, запаморочення, відчуття тиску в очних яблуках, звуження судин серця, викид великої кількості адреналіну за рахунок постійних стресів, з’являється сильне серцебиття, задишка, зміна апетиту (переїдання, голодування), яке призводить до зміни маси тіла та інше.
2. В ході теоретико-методологічного дослідження наукової літератури з зазначеної проблематики, були відокремлені причин виникнення емоційного вигорання в умовах пандемії у здобувачів вищої освіти. Синдром емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти характеризується стресом через умови навчання, зміну навколишнього середовища, адаптацію к новим умовам навчання, через конфлікти з викладачами, велику кількість навчального матеріалу, через який у здобувача не вистачає часу на свої захоплення та інтереси, на відпочинок, спілкування з близькими і друзями, сон тощо. Також здобувачі часто отримують синдром емоційного вигорання, через небажання вчитися на своїй спеціальності. Сам факт того, що вони займаються тим, що їм не подобається може, привести особистість до серйозних наслідків.

В умовах пандемії COVID-19, здобувачі розділилися на дві сторони. Для першої сторони характерні зручні умови навчання, їх влаштовує те, що не потрібно витрачати час на дорогу до університету і назад, комфортні домашні умови та інше. Друга сторона є протилежністю першої, так як через дистанційне навчання, часу на обробку і засвоєння матеріалу стає більше. Сидячи весь день за монітором комп’ютера і витрачаючи ще більше часу на навчання, більшість учнів починають відчувати втому, стрес, погіршення зору, відсутність фізичної активності. Тому можна зробити висновок, що дистанційне навчання має свої як плюси так і мінуси.

1. В ході експериментального дослідження було проведено діагностику з метою виявлення впливу емоційного вигорання в умовах пандемії COVID-19 на особистість здобувачів вищої освіти. Було проведено психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту. У дослідженні взяли участь здобувачі вищої освіти 3 курсу навчання за спеціальністю «Психологія» СНУ ім. В. Даля, кафедри психології та соціології, м. Сєвєродонецьк, в кількості 30 осіб. Вік здобувачів вищої освіти 18-21 років. У ході дослідження були використані емпіричні методи дослідження.

Для проведення констатувального експерименту були використані такі методики: діагностика емоційного вигорання К. Маслач, С. Джексон, (в адаптації Н. Є. Водопьяновой), діагностика рівня емоційного вигорання   
В. В. Бойко (в модиф. Є. Ільіна), опитувальник «Експрес-оцінка вигорання»   
(В. Каппоні, Т. Новак), методика синдром «емоційного вигорання» школярів і студентів. Завдяки даним методикам стало відомо, що 52% здобувачів-психологів в групі мають середній рівень емоційного вигорання, а повністю відсутній цей синдром лише у 22% осіб.

Особливу увагу привернули двоє випробовуваних, у яких показники балів в кожній методики були завищені, і провівши аналіз, можна було зробити висновки, що у даних здобувачів є синдром емоційного вигоряння. При детальному вивченні їх відповідей було з’ясовано, що вони відчувають такі симптоми як: відчуття внутрішньої напруги, безпричинна тривога, перериваний сон, що супроводжується кошмарами, головні болі, сонливість, проблеми з правильним харчуванням, втрата інтересу до всього, підвищена пітливість, лінь, роздратування і тому подібне.

Завдяки аналізу відповідей усіх випробуваних, можна зробити висновок, що більшої частині здобувачів вищої освіти учбової групи треба зробити відпочинок. Це може бути прогулянка з друзями, перегляд улюбленого кінофільму, приготовлення їжі, або будь-яка інша справа, завдяки якої людині можна бути відпочити та налаштуватися на подальші справи. Якщо здобувачі не будуть відпочивати, то їх чекає погіршення емоційного, поведінкового та фізичного стану, що приведе до нездатності впоратися з подальшим навчанням в університеті.

1. За результатами експериментального дослідження було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на профілактику синдрома емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти у вигляді програми соціально-психологічного тренінгу. У тренінговій роботі з профілактики синдрому емоційного вигорання були представлені такі методики: «Список проблем», мета якого полягає в виробленні своїх індивідуальних способів захисту від наслідків проблеми, «Ловець блага», цілі якого актуалізувати уявлення про ресурсної діяльності, стану. Вправа «Заспокійливе дихання», для розвитку навичок психоемоційної саморегуляції. «П’ять поверхів», щоб змінити обстановку, нікуди не виходячи, вправа допоможе відпочити і за короткий проміжок часу відновити свої сили.

Після проведення рекомендованих вправ та технік можливе повернення до здійснення професійної діяльності, що вимагає розумового навантаження та зосередження, з відновленими силами. Наприкінці тренінгового заняття здобувачам запропоновано притчу «Не забувайте опустити стакан», мета якої є довести учасникам, що, якщо на завершенні кожного дня відпустити свої життєві невдачі та погані емоції, можливо емоційний стан буде стабілізовано та проходити життєві етапи буде набагато легше. Проведення соціально-психологічного тренінгу дозволить розслабитися людині, позбутися напругі, можливих наслідків до депресивного стану та налагодити себе на подальшу роботу та діяльність.

Таким чином, мета дослідження досягнута, завдання виконано, результати дослідження підтверджують мету і завдання дослідження.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Пере. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека.[Текст] / Аболдин Л.М – Казань: КГУ. – 1987. – 240 с.
3. Акиндинова И.А. Методы психологической помощи работе с последствиями синдрома эмоционального выгорания специалистов помогающих профессий [Текст]: Психологический журнал./Акиндинова И.А. – 2001. Том 17. – № 4. С. 56-72
4. Ананьев Б.Г. К психофизиологии студенческого возраста / Б.Г. Ананьев // Современные психологические проблемы высшей школы. – Л., 1974 – 280с.
5. Андреева Д.А. О понятии адаптации. Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе [Текст] / Д. А. Андреева // Ученые записки ЛГУ. – 1973. – Вып. XIII. – С. 25-27.
6. Бастаркова Е.Г. Профессиональное становление личности медицинского работника среднего звена (На примере медицинской сестры): дис. канд. психол. наук / Бастаркова Е.Г.; Калужский гос. педагогический ун-т имени К.Э. Циолковского. – Калуга, 2003.
7. Безносов С.П. Профессиональная деформация личности: психологический практикум / С.П. Безносов. – СПб.: Речь, 2004. – 272с.
8. Борисова М.В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов // Вопросы психологии./ М.В. Борисова 2005. – № 2. – С. 96–103.
9. Бойко В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В. В. Бойко. – СПб.: Сударыня, 2012. – 122 с
10. Бойко В. В. Энергия эмоций / В. В. Бойко. – 2-е изд., доп. и перераб. – СПб. : Питер, 2004. – 474 с.
11. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники:учебн. пособие / И. В. Вачков. – М.: «Ось-89», 1999. – 176 с.
12. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: учебн. пособие / И. В. Вачков. – М.: ОСЬ-89, 2000. – 223с.: илл. – (Практическая психология)
13. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
14. Водопьянова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – 2-е изд. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.
15. Выготский Л.С. Психология/ С.Л. Выготский – М.:Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. –1008с.
16. Грабе М. Синдром выгорания – болезнь нашего времени. Почему люди выгорают и что можно против этого предпринять./ М. Грабе – Пер. с нем. – СПб.: Речь, 2008.
17. Грановская Р.М. Элементы практической психологии.[Текст]/ Грановская Р.М. – С.П. – 1997. С.263
18. Грачева, Л.В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой / Л.В. Грачева. – СПб.: Питер, 2004. – 489 с.
19. Гринберг Д. Управление стрессом. 7-е изд.[Текст] /Гринберг Д. –СПб.: Питер. – 2002.С. 315
20. Громова Е.А. Эмоциональный стресс и его роль в механизмах памяти / Е.А. Громова // Актуальные проблемы стресса. – Кишенев: Фолио, 1976 – С. 79 – 87.
21. Данилова Н.Н. Физиология высшей нервной деятельности: учебник /Н.Н. Данилова, А.Л. Крылова. – М.: Учебная литература, 1997. – 432с.
22. Денисова Т.Н. Образ времени у педагогов с эмоциональным выгоранием // Научные труды SWorld/ Т.Н. Денисова, 2012. – Т. 21. № 4. – С. 49-54.
23. Емельянов Ю.Н. Теоретические и методические основы социально-психологического тренинга / Ю.Н. Емельянов, Е.С. Кузьмин. – Л.: Академия, 1983. – 315 с.
24. Залевский Г.В. Психическая ригидность в норме и патологии.[Текст]/Залевский Г.В.- Томск: Изд-во Том. ун-та, 1993.С. 272
25. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека / Е.П. Ильин. –СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
26. Кравченко Ю.Е. Психология эмоции. Классические и современные теории и исследования / Ю.Е. Кравченко. – М.: Форум, 2012. –544 c.
27. Куликов Л.В. Стресс и стрессоустойчивость личности / Л.В. Куликов // Теоретические и прикладные вопросы психологии. – Вып. 1. –Ч. 1. – СПб., 1995. – С. 123 – 132.
28. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник МГУ. Серия 14. Психология./ А. Б Леонова – 2000. № 3. С. 4–21.
29. Леонова А. Б. Психологическая саморегуляция и профилактика неблагоприятных функциональных состояний / А. Б Леонова –Психологический журнал. 1988. Т. 10. № 3. С. 43–52.
30. Леонова А. Б. Субъективный образ профессиональной среды как регулятор развития стресса. Тезисы 2-й Российской конференции по экологической психологии./ А. Б. Леонова, С. Б. Величковская – М.: Психологический институт РАО, 2000. С. 228–229.
31. Леонова А. Б. Особенности синдрома профессионального стресса у менеджеров разного должностного статуса // Психология психических состояний. Вып. 6./ А. Б. Леонова, А. А. Качина – Казань: КГУ, 2006. С. 250–273.
32. Леонтьев А.Н. Деятельность, сознание, личность /А.Н. Леонтьев. – М.: Политиздат, 1977. – 703с.
33. Марищук В Л. К вопросу об аутогенной тренировке и психотонических упражнениях / В.Л. Марищук, Б.С. Хвойное // Психологические вопросы тренировки и готовности спортсменов к соревнованию. – СПб.: Питер, 2001. – 137 с.
34. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются /Практикум по социальной психологии/ К. Маслач. – СПб.: Питер, 2001. – 432 с.
35. Мірошниченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах: начально-методичний посібник / О. Мірошниченко – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. 155с.
36. Никифоров В.В. «Новая коронавирусная инфекция (COVID-19): этиология, эпидемиология, клиника, диагностика, лечение и профилактика» / В.В. Никифоров, Т. Г. Суранова, А. Ю. Миронов, Ф. Г. Забозлаев. Учеб. пособие. – М: Академ. постдипл. образования, 2020. – 70 с.
37. Орел В.Е. Профессиональное развитие личности / В. Е. Орел // Общая и прикладная психология: хрестоматия. М. : ТЕИС, 2012. – С. 358-378.
38. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел. – М. : Ин-т психологии РАН, 2005. – 330 с.
39. Панов В.И. Одаренные дети: выявление – обучение развитие // Педагогика. / В. Панов – 2001. – N 4. – С. 30-44
40. Прутченков А. С. Основы социально-психологического тренинга. Монография. «Социально-психологический тренинг межличностного общения» /А. С. Прутченков – Москва, 1991. – 209 с.
41. Саенко Ю.В. Регуляция эмоций: психологический практикум / Ю.В. Саенко. – СПб.: Речь, 2011. – 238с.
42. Семенова З.Ф. Психологические рисуночные тесты. Методика «Дом-Дерево-Человек» / З.Ф. Семенова, С.В. Семенова. – М.: АСТ, 2006. – 192с.
43. Скляр Е.Н. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности//Скляр Е.Н., Шабарова М.Н. /Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2014. – № 3-1. – С. 113-114
44. Тарасов, Е.А. Как победить стресс / Е.А. Тарасов. – М.: Книга, 2002. – 187 с.
45. Торн К., Тренинг. Настольная книга тренера./ К. Торн, Д. Маккей – 2‐е изд. – СПб.: Питер, 2008. – 240 с.
46. Трунов Д.В. Синдром сгорания: позитивный подход к проблеме. [Текст]:Журнал практического психолога./ Д.В. Трунов – М.: Издательство МГУ, 1998. – № 8. – С.84-89.
47. Федорова Т. Г. Социологическое исследование особенностей трудовой деятельности врачей северо-западного региона России / Т. Г. Федорова, А. С. Нехорошев, Г. Н. Котова. // Гигиена и санитария. – 2003. – С. 24–27.
48. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. // – М. – 2002. – С. 360–362.
49. Франкл В. Теория и терапия неврозов: Введение в логотерапию и экзистенциальный анализ./ В. Франкл – СПб., 2001. – 234 с.
50. Цзен Н. Психотренинг: игры и упражнения / Н. Цзен, Ю.В. Пахомов. – М.: Просвещение, 1988. – 284 с.
51. Экман П. Психология эмоций / П. Экман; Пер. с англ. В. Кузин; Под науч. ред. Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2013. – 240 c.
52. Экман П. Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь / П. Экман; Пер. с англ. В. Кузин; Под науч. ред. Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 334 c.
53. Юдчиц Ю.А. К проблеме профессиональной деформации [Текст] Журнал практического психолога./ Ю.А. Юдчиц –1998.-№ 7.
54. Юматов Е.А. Экзаменационный стресс у студентов [Текст] / Е.А. Юматов, В.А.Кузьменко, В.И. Бадесков // Физиология человека. – 2001.
55. Якобсон П.М. Психология чувств и мотивации: избранные психологические труды / П.М. Якобсон. – М., 1998. – 304с. – (Психологи отечества).
56. Burisch M. (1994). Ein integrierendes Burnout-Modell. Das Burnout-Syndrom, 117–210. doi:10.1007/978-3-662-06456-6\_4.
57. Freudenberger H.J. Staff burn-out //Journal of Social Issues. / H. Freudenberger 1974. V. 30. P. 159–16.
58. Maslach C. Burnout: The Cost of Caring // Engelwood Cliffs, NJ: Prentice Hall. 1982. – P. 276.
59. Maslach C., Jackson S. E. The measurement of experienced Burnout // J. Occup. Beh. 1981. – Vol. 2. – P. 99–113.
60. Paine W. S. The burnout syndrome. The burnout syndrome: Current research, theory, interventions // In J. W. Jones (Ed.). London: House Press. – 1982. – P. 129.
61. Perlman B., & Hartman E. A. (1982). Burnout: Summary and Future Research. Human Relations, 35(4), 283–305.
62. Pines A. Burnout an existential perspective / A. Pines // In Professional burnout: recent developments in theory and research / Ed. W. B. Schaufeli, C. Maslach, T. Marek. – London: Taylor and Francis, 1993. – P. 35–51.
63. Schaufeli W. B., Enzmann D. The Burnout companion for research and practice: A critical analysis of theory, assessment, research and interventions. Washington DC: Taylor and France, 1999. P. 409–417.
64. Schaufeli W. B., Enzmann, D. The burnout companion to study and practice: A critical analysis. London: Taylor & Francis. 1999. P. 190 – 220
65. Shaufeli W. B., Martinex I. M., Marques A. Burnout And Engagement In University Students: A Cross+National Study// Journal Of Cross+Cultural Psychology, 2002, 33. No.5: 464–481.
66. Наименование заболевания, вызванного коронавирусом (COVID-19), и вирусного возбудителя. [Електронний ресурс]. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: https://www.who.int/ru/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it.
67. Профилактика емоційного вигорання педагогів [Електронний ресурс] // Всеосвіта. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: <https://vseosvita.ua/library/treningove-zanatta-dla-pedagogiv-prafilaktika-emocijnogo-vigoranna-pedagogiv-276160.html>.
68. Притча ''Опусти стакан – притча о том, как надо относиться к проблемам''. [Електронний ресурс] // Livejournal. – 2013. – Режим доступу до ресурсу: https://leonidos.livejournal.com/81287.html.
69. Тренінг профілактика синдрому емоційного вигорання педагогів. Комплекс занять з елементами тренінгу «профілактика емоційного вигорання педагогів установ пто і ССО [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу:https://wellnessizdoma.ru/uk/spina/trening-profilaktika-sindroma-emocionalnogo-vygoraniya-pedagogov.htm.
70. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. - Режим доступа : https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/tobacco (дата обращения: 18.12.2018).

# ДОДАТОК А

ПІБ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Стать\_\_\_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Діагностика емоційного вигорання (К. Маслач, С. Джексон, в адаптації Н.Є. Водопьяновой)

Будь ласка, дайте відповідь, як часто Ви відчуваєте почуття, перераховані в кожному з пунктів опитувальника. Над відповідями довго не замислюйтесь, відповідайте, керуючись першим враженням.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Утвердження | **Бали** | | | | | | |
| **Ніколи** | **Дуже рідко** | **Рідко** | **Іноді** | **Часто** | **Дуже часто** | **Завжди** |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1 | Я відчуваю себе емоційно виснаженою |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | В кінці робочого дня я відчуваю себе, як вичавлений лимон |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Я відчуваю себе втомленою, коли прокидаюся вранці і повинна йти на роботу |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Я добре розумію, що відчувають мої колеги, але використовую це в інтересах справи |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Я відчуваю, що спілкуюся з деякими колегами, як з предметами (без теплоти і симпатії до них) |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Я відчуваю себе енергійною, відчуваю емоційний підйом |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Я вмію знаходити правильні рішення в конфліктних ситуаціях |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Я відчуваю пригніченість і апатію |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи моїх колег |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Останнім часом я стала більш черствою (нечутливою) у відносинах з колегами |  |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Як правило, ті, з ким мені доводиться працювати, – нецікаві люди, які, скоріше, стомлюють, ніж радують мене |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | У мене багато планів на майбутнє, і я вірю в їх здійснення |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | У мене все більше життєвих розчарувань |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Іноді мені дійсно байдуже, що відбувається з деякими з моїх колег |  |  |  |  |  |  |  |
| **Продовження Додатку А** | | | | | | | | |
| **№ п/п** | Утвердження | **Бали** | | | | | | |
| **Ніколи** | **Дуже рідко** | **Рідко** | **Іноді** | **Часто** | **Дуже часто** | **Завжди** |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 16 | Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього і від усіх |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Я можу легко створити атмосферу доброзичливості та співпраці в колективі |  |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Я легко спілкуюся з людьми, незалежно від їх статусу і характеру |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Я встигаю багато зробити |  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Я відчуваю себе на межі можливостей |  |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Я багато чого ще можу досягти в своєму житті |  |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Іноді колеги перекладають на мене частину своїх проблем і обов’язків |  |  |  |  |  |  |  |

**ДОДАТОК Б**

ПІБ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Стать\_\_\_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Діагностика рівня емоційного вигорання В. В. Бойко (В модиф. Е. Ільіна)

Інструкція: Вам пропонується ряд тверджень, по кожному висловіть свою думку. Якщо ви згодні з твердженням, поставте біля відповідного йому номера в бланку для відповідей знак «+» («так»), якщо не згодні – то знак   
«-»(«ні»).

1. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, аніж на початку кар’єри.
2. Я помилився у виборі професії або профілю діяльності (займаю не своє місце).
3. Коли я відчуваю втому або напруга, то намагаюся скоріше «Згорнути» справу.
4. Моя робота притупляє емоції.
5. Я відверто втомився від проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.
6. Робота приносить мені все більше задоволення.
7. Я б змінив місце роботи, якби випала нагода.
8. Через втому або напруження я приділяю своїм справам менше уваги, ніж належить.
9. Я спокійно сприймаю претензії до мене начальства і колег по роботі.
10. Спілкування з колегами по роботі спонукає мене цуратися людей.
11. Мені все важче встановлювати і підтримувати контакти з колегами.
12. Обстановка на роботі мені здається дуже важкою, складною.
13. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи.
14. Я дуже переживаю за свою роботу.
15. Колегам по роботі я приділяю уваги більше, ніж отримую від них.
16. Я часто радію, бачачи, що моя робота приносить користь людям.
17. Останнім часом мене переслідують невдачі на роботі.
18. Я зазвичай виявляю інтерес до колег і крім того, що стосується справи.
19. Я іноді ловлю себе на думці, що працюю автоматично, без душі.
20. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.
21. Успіхи в роботі надихають мене.
22. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається майже безвихідною.
23. Я часто працюю через силу.
24. У роботі з людьми я керуюся принципом: не гай нерви, бережи здоров’я.
25. Іноді я йду на роботу з важким почуттям: як все набридло, нікого б не бачити і не чути.
26. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.
27. Якби мені пощастило з роботою, я був би більш щасливий.
28. Зазвичай я кваплю час: скоріше б робочий день скінчився.
29. Працюючи з людьми, я зазвичай як би ставлю екран, що захищає від чужих страждань і негативних емоцій.
30. Моя робота мене дуже розчарувала.
31. Мої вимоги до виконуваної роботи вище, ніж щось, чого я досягаю в силу обставин.
32. Моя кар’єра склалася вдало.

**Продовження Додатку Б**

1. Якщо надається можливість, я приділяю роботі менше уваги, але так, щоб цього ніхто не помітив.
2. До всього, що відбувається на роботі, я втратив інтерес.
3. Моя робота погано на мене вплинула – розлютила, притупила емоції, зробила нервовим.

Бланк відповідей

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. | 6. | 11. | 16. | 21. | 26. | 31. | Бали: |
| 2. | 7. | 12. | 17. | 22. | 27. | 32. |  |
| 3. | 8. | 13. | 18. | 23. | 28. | 33. |  |
| 4. | 9. | 14. | 19. | 24. | 29. | 34. |  |
| 5. | 10. | 15. | 20. | 25. | 30. | 35. |  |

**ДОДАТОК В**

ПІБ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Стать\_\_\_\_\_\_\_ Вік \_\_\_\_\_\_\_\_\_

Опитувальник «Експрес-оцінка вигорання» (В. Каппоні, Т. Новак)

Експрес оцінка вигоряння містить 10 питань. На питання необхідно відповідати «так» або «ні».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Коли в неділю пополудні я згадую про те, що завтра  знову йти на роботу, то залишок уїк-енду вже зіпсований | так | ні |
| 2. | Якби у мене була можливість піти на пенсію (за вислугою років, інвалідності), я зробив (а) б це без зволікання | так | ні |
| 3. | Колеги на роботі дратують мене. Неможливо терпіти їх одні й ті ж розмови | так | ні |
| 4. | Те наскільки мене дратують колеги, ще дрібниці в порівнянні з тим, як виводять мене з рівноваги клієнти (пацієнти, учні, відвідувачі, замовники) | так | ні |
| 5. | Протягом останніх трьох місяців я відмовлявся (Відмовлялася) від курсів підвищення кваліфікації, від участі в конференціях і т.д. | так | ні |
| 6. | Колегам (відвідувачам, замовникам, учням і т.д.) я придумав (а) образливі прізвиська (наприклад, «ідіоти»), які використовую в думках | так | ні |
| 7. | З справами по службі я справляюся «однією лівою» немає нічого такого, що могло б здивувати мене в ній своєю новизною | так | ні |
| 8. | О моїй роботі мені навряд чи хтось скаже що-небудь нове | так | ні |
| 9. | Варто мені тільки згадати про свою роботу, як хочеться взяти і послати її під три чорти | так | ні |
| 10. | За останні три місяці мені не потрапила в руки жодна спеціальна книга, з якої я почерпнув би що-небудь новеньке | так | ні |

**ДОДАТОК Д**

Синдром «емоційного вигорання» школярів і студентів.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Зміст питань (спілкування) | Абсолютно вірно | Вірно | Мабуть, ні | Це зовсім не так |
| 1 | Останнім часом я став рідше зустрічатися зі своїми друзями, дзвонити їм по телефону, писати листи. |  |  |  |  |
| 2 | Іноді буває такий настрій, що весь ранок або навіть цілий день ні з ким не хочу розмовляти. |  |  |  |  |
| 3 | Якщо товариші по роботі висловлюють нові перспективні ідеї або пропозиції, я, як правило, ставлюся до них з великим сумнівом. |  |  |  |  |
| 4 | Останнім часом уникаю компаній. Мені просто хочеться побути на самоті. |  |  |  |  |
| 5 | Якщо я поганої думки про людину або навіть нехтую його, я майже не намагаюся приховати це від нього. |  |  |  |  |
| 6 | Мені часто кажуть, що останнім часом я стала нестриманої і запальною. |  |  |  |  |
| 7 | Якщо хтось намагається пролізти в чергу переді мною, я відразу висловлюю цій людині все, що про нього думаю. |  |  |  |  |
| 8 | Уникаю займатися громадською роботою, вважаючи її марною і стомлюючої. |  |  |  |  |
| 9 | Я часто злюся і ображаюся на товаришів, коли вони глузують з мене. |  |  |  |  |
| 10 | По відношенню до мене особливо часто стали надходити несправедливо. |  |  |  |  |
| 11 | Кожному, хто звертається до мене через дрібниці або відволікає від роботи, іноді хочеться нагрубити. |  |  |  |  |
| 12 | Останнім часом стала частіше конфліктувати і сваритися з товаришами по службі і начальником через дрібниці. |  |  |  |  |
| 13 | Дуже часто хочу сказати всім оточуючим: «Відчепіться від мене, залиште, будь ласка, в спокої!» |  |  |  |  |
| 14 | Не можу спокійно слухати критику на свою адресу, це відразу виводить мене з рівноваги. |  |  |  |  |
| 15 | Останнім часом не хочу нікого бачити, ні з ким зустрічатися. |  |  |  |  |
| 16 | Останнім часом часто і незаслужено ображаю своїх рідних і друзів. |  |  |  |  |
| 17 | Друзі кажуть, що я перестала розуміти жарти і часто ображаюся на них через дрібниці. |  |  |  |  |
| 18 | Останнім часом мене зачіпають необдумані вчинки і висловлювання подруг в мою адресу. |  |  |  |  |
| 19 | Останнім часом, щоб «не зірватися», я змушена приймати заспокійливі засоби. |  |  |  |  |
| 20 | Останнім часом набридають і дратують близькі і колеги. |  |  |  |  |

**Продовження Додатку Д**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Зміст питань (діяльність) | Абсолютно вірно | Вірно | Мабуть, ні | Це зовсім не так |
| 1 | Мене все частіше стали хвилювати можливі промахи і невдачі. |  |  |  |  |
| 2 | Часто став випускати багато важливих дрібниці (зустрітися з ким-небудь, зателефонувати, купити що-небудь і ін.). |  |  |  |  |
| 3 | Останнім часом на роботі буваю дуже неуважною і розсіяною. Рішуче все мене відволікає. |  |  |  |  |
| 4 | Часто думаю: «Тепер уже важко сподіватися на те, що я можу досягти успіхів в житті» |  |  |  |  |
| 5 | Робота, якою займаюся, стала неприємна. Часто виникає відчуття незадоволеності. |  |  |  |  |
| 6 | Останнім часом майбутнє здається похмурим і невизначеним. |  |  |  |  |
| 7 | Настільки втомлююся на роботі, що іноді не вистачає сил на інші важливі і потрібні справи. |  |  |  |  |
| 8 | Останнім часом все більше розчаровуюсь в професії. |  |  |  |  |
| 9 | Іноді важко зосередитися, часто не розумію змісту прочитаного. |  |  |  |  |
| 10 | Останнім часом відчуваю слабкість, втома, розбитість, і це заважає працювати. |  |  |  |  |
| 11 | Іноді цілі дні і навіть тижні не можу змусити себе серйозно взятися за роботу. |  |  |  |  |
| 12 | Зовсім не хочеться йти на роботу – настільки там все остогидло. |  |  |  |  |
| 13 | Останнім часом часто з’являється бажання розслабитися і нічого не робити. |  |  |  |  |
| 14 | Останнім часом став (багато) курити. Це допомагає, відволікає від турбот і тривог. |  |  |  |  |
| 15 | На роботі нічого не виходить. Часто думаю: «Даремно я зайнявся цією справою». |  |  |  |  |
| 16 | Насилу приймаю рішення; відчуваю сумніви, приймаючи навіть прості рішення. |  |  |  |  |
| 17 | Іноді вважаю свою роботу непотрібної. |  |  |  |  |
| 18 | Настільки втомлююся від роботи, що постійно хочеться відпочити і випробувати тільки почуття спокою. |  |  |  |  |
| 19 | Часто хочеться сказати: «Та хай все пропадом! Як це мені набридло! « |  |  |  |  |
| 20 | Останнім часом став менше стежити за своєю зовнішністю. |  |  |  |  |

**Продовження Додатку Д**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Зміст питань (фізичний стан) | Абсолютно вірно | Вірно | Мабуть, ні | Це зовсім не так |
| 1 | Останнім часом відчуваю почуття внутрішнього напруження, безпричинної тривоги, і це проявляється в моїй поведінці. |  |  |  |  |
| 2 | Вранці важко прокинутися в призначену годину. |  |  |  |  |
| 3 | Сон переривчастий, неспокійний з неприємними сновидіннями. |  |  |  |  |
| 4 | Часом відчуваю почуття безпричинної туги і печалі, у мене «опускаються» руки. |  |  |  |  |
| 5 | Останнім часом ночами сниться один і той же неприємний сон. |  |  |  |  |
| 6 | Останнім часом не покидає відчуття, що скоро має статися щось неприємне і непоправне. |  |  |  |  |
| 7 | Часто буваю настільки напруженою, що вночі довго не можу заснути. |  |  |  |  |
| 8 | Останнім часом часто мучить сонливість вдень, і це заважає працювати. |  |  |  |  |
| 9 | Останнім часом мене часто морозить, а руки і ноги стають холодними. |  |  |  |  |
| 10 | Зараз стала розбірливим в їжі і не хочу вживати деякі страви. |  |  |  |  |
| 11 | Часто з’являються болі або неприємні відчуття в області живота. |  |  |  |  |
| 12 | Останнім часом раптом покриваюся холодним і липким потом. |  |  |  |  |
| 13 | Зараз в значній мірі втратив інтерес до всього навколишнього, нерідко відчуваю байдужість. |  |  |  |  |
| 14 | Часто бувають болі та інші неприємні відчуття в голові, які заважають працювати. |  |  |  |  |
| 15 | Останнім часом іноді турбує почуття тиску або сорому в області серця. |  |  |  |  |
| 16 | Погано переношу задуху, не можу довго перебувати в задушливому приміщенні, виникає відчуття браку повітря. |  |  |  |  |
| 17 | Останнім часом відчуваю оніміння пальців і стоп або відчуваю «мурашки» по шкірі. |  |  |  |  |
| 18 | Часто помічаю сама або говорять оточуючі, що буваю блідним. |  |  |  |  |
| 19 | Досить часто відчуваю раптові приливи жару у всьому тілі, обличчя «горить», шия покривається червоними плямами. |  |  |  |  |
| 20 | Останнім часом стала відчувати себе гірше. хворію частіше, і це мене турбує. |  |  |  |  |

**ДОДАТОК Е**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖДЕННЯ**

**ЗА МЕТОДИКОЮ «СИНДРОМ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ» ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ»**

**Респондент:** №3

**Експериментатор:** Ільченко Орина Вячеславівна

**Самопочуття:** задовільне

**Відповіді респондента:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Зміст питань (спілкування) | Абсолютно вірно | Вірно | Мабуть, ні | Це зовсім не так |
| 1 | Останнім часом я став рідше зустрічатися зі своїми друзями, дзвонити їм по телефону, писати листи. |  | + |  |  |
| 2 | Іноді буває такий настрій, що весь ранок або навіть цілий день ні з ким не хочу розмовляти. |  |  |  | + |
| 3 | Якщо товариші по роботі висловлюють нові перспективні ідеї або пропозиції, я, як правило, ставлюся до них з великим сумнівом. |  |  | + |  |
| 4 | Останнім часом уникаю компаній. Мені просто хочеться побути на самоті. |  |  |  | + |
| 5 | Якщо я поганої думки про людину або навіть нехтую його, я майже не намагаюся приховати це від нього. |  |  |  | + |
| 6 | Мені часто кажуть, що останнім часом я стала нестриманої і запальною. |  |  | + |  |
| 7 | Якщо хтось намагається пролізти в чергу переді мною, я відразу висловлюю цій людині все, що про нього думаю. |  | + |  |  |
| 8 | Уникаю займатися громадською роботою, вважаючи її марною і стомлюючої. |  |  | + |  |
| 9 | Я часто злюся і ображаюся на товаришів, коли вони глузують з мене. |  |  |  | + |
| 10 | По відношенню до мене особливо часто стали надходити несправедливо. |  |  |  | + |
| 11 | Кожному, хто звертається до мене через дрібниці або відволікає від роботи, іноді хочеться нагрубити. |  |  | + |  |
| 12 | Останнім часом стала частіше конфліктувати і сваритися з товаришами по службі і начальником через дрібниці. |  |  |  | + |
| 13 | Дуже часто хочу сказати всім оточуючим: «Відчепіться від мене, залиште, будь ласка, в спокої!» |  |  |  | + |

**Продовження Додатку Е**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | Не можу спокійно слухати критику на свою адресу, це відразу виводить мене з рівноваги. |  |  |  | + |
| 15 | Останнім часом не хочу нікого бачити, ні з ким зустрічатися. |  |  |  | + |
| 16 | Останнім часом часто і незаслужено ображаю своїх рідних і друзів. |  |  |  | + |
| 17 | Друзі кажуть, що я перестала розуміти жарти і часто ображаюся на них через дрібниці. |  |  |  | + |
| 18 | Останнім часом мене зачіпають необдумані вчинки і висловлювання подруг в мою адресу. |  |  |  | + |
| 19 | Останнім часом, щоб «не зірватися», я змушена приймати заспокійливі засоби. |  |  |  | + |
| 20 | Останнім часом набридають і дратують близькі і колеги. |  |  |  | + |
| **№** | Зміст питань (діяльність) | Абсолютно вірно | Вірно | Мабуть, ні | Це зовсім не так |
| 1 | Мене все частіше стали хвилювати можливі промахи і невдачі. |  |  |  | + |
| 2 | Часто став випускати багато важливих дрібниці (зустрітися з ким-небудь, зателефонувати, купити що-небудь і ін.). |  |  | + |  |
| 3 | Останнім часом на роботі буваю дуже неуважною і розсіяною. Рішуче все мене відволікає. |  |  |  | + |
| 4 | Часто думаю: «Тепер уже важко сподіватися на те, що я можу досягти успіхів в житті» |  |  |  | + |
| 5 | Робота, якою займаюся, стала неприємна. Часто виникає відчуття незадоволеності. |  |  |  | + |
| 6 | Останнім часом майбутнє здається похмурим і невизначеним. |  |  |  | + |
| 7 | Настільки втомлююся на роботі, що іноді не вистачає сил на інші важливі і потрібні справи. |  |  | + |  |
| 8 | Останнім часом все більше розчаровуюсь в професії. |  |  |  | + |
| 9 | Іноді важко зосередитися, часто не розумію змісту прочитаного. |  |  |  | + |
| 10 | Останнім часом відчуваю слабкість, втома, розбитість, і це заважає працювати. |  |  |  | + |
| 11 | Іноді цілі дні і навіть тижні не можу змусити себе серйозно взятися за роботу. |  |  |  | + |
| 12 | Зовсім не хочеться йти на роботу – настільки там все остогидло. |  |  |  | + |
| 13 | Останнім часом часто з’являється бажання розслабитися і нічого не робити. |  |  |  | + |
| 14 | Останнім часом став (багато) курити. Це допомагає, відволікає від турбот і тривог. |  |  |  | + |
| 15 | На роботі нічого не виходить. Часто думаю: «Даремно я зайнявся цією справою». |  |  |  | + |

**Продовження Додатку Е**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | Насилу приймаю рішення; відчуваю сумніви, приймаючи навіть прості рішення. |  |  |  | + |
| 17 | Іноді вважаю свою роботу непотрібної. |  |  |  | + |
| 18 | Настільки втомлююся від роботи, що постійно хочеться відпочити і випробувати тільки почуття спокою. |  |  |  | + |
| 19 | Часто хочеться сказати: Та хай все пропадом! Як це мені набридло! |  |  |  | + |
| 20 | Останнім часом став менше стежити за своєю зовнішністю. |  |  |  | + |
| **№** | Зміст питань (фізичний стан) | Абсолютно вірно | Вірно | Мабуть, ні | Це зовсім не так |
| 1 | Останнім часом відчуваю почуття внутрішнього напруження, безпричинної тривоги, і це проявляється в моїй поведінці. |  |  |  | + |
| 2 | Вранці важко прокинутися в призначену годину. |  |  |  | + |
| 3 | Сон переривчастий, неспокійний з неприємними сновидіннями. |  |  |  | + |
| 4 | Часом відчуваю почуття безпричинної туги і печалі, у мене «опускаються» руки. |  |  |  | + |
| 5 | Останнім часом ночами сниться один і той же неприємний сон. |  |  |  | + |
| 6 | Останнім часом не покидає відчуття, що скоро має статися щось неприємне і непоправне. |  |  |  | + |
| 7 | Часто буваю настільки напруженою, що вночі довго не можу заснути. |  |  |  | + |
| 8 | Останнім часом часто мучить сонливість вдень, і це заважає працювати. |  |  |  | + |
| 9 | Останнім часом мене часто морозить, а руки і ноги стають холодними. |  |  |  | + |
| 10 | Зараз стала розбірливим в їжі і не хочу вживати деякі страви. |  |  |  | + |
| 11 | Часто з’являються болі або неприємні відчуття в області живота. |  |  |  | + |
| 12 | Останнім часом раптом покриваюся холодним і липким потом. |  |  |  | + |
| 13 | Зараз в значній мірі втратив інтерес до всього навколишнього, нерідко відчуваю байдужість. |  |  |  | + |
| 14 | Часто бувають болі та інші неприємні відчуття в голові, які заважають працювати. |  |  |  | + |
| 15 | Останнім часом іноді турбує почуття тиску або сорому в області серця. |  |  |  | + |
| 16 | Погано переношу задуху, не можу довго перебувати в задушливому приміщенні, виникає відчуття браку повітря. |  |  |  | + |

**Продовження Додатку Е**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 17 | Останнім часом відчуваю оніміння пальців і стоп або відчуваю «мурашки» по шкірі. |  |  |  |  |
| 18 | Часто помічаю сама або говорять оточуючі, що буваю блідним. |  |  |  |  |
| 19 | Досить часто відчуваю раптові приливи жару у всьому тілі, обличчя «горить», шия покривається червоними плямами. |  |  |  |  |
| 20 | Останнім часом стала відчувати себе гірше. хворію частіше, і це мене турбує. |  |  |  |  |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

Випробуваний набрав 8 балів За шкалою спілкування, 2 бали За шкалою діяльності, 0 балів За шкалою фізичного стану.

**Висновки:**

При аналізі методики можна зробити висновок, що у респондента немає симптомів емоційного вигорання в сфері соціального, фізичного життя та діяльності.

**Продовження Додатку Е**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖДЕННЯ**

**ЗА МЕТОДИКОЮ «ЕКСПРЕС-ОЦІНКА ВИГОРАННЯ (В. КАППОНІ, Т. НОВАК)»**

**Респондент:** №3

**Експериментатор:** Ільченко Орина Вячеславівна

**Самопочуття:** задовільне

**Відповіді респондента:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Коли в неділю пополудні я згадую про те, що завтра знову йти на роботу, то залишок уїк-енду вже зіпсований | так | **ні** |
| 2. | Якби у мене була можливість піти на пенсію (за вислугою років, інвалідності), я зробив (а) б це без зволікання | так | **ні** |
| 3. | Колеги на роботі дратують мене. Неможливо терпіти їх одні й ті ж розмови | так | **ні** |
| 4. | Те наскільки мене дратують колеги, ще дрібниці в порівнянні з тим, як виводять мене з рівноваги клієнти (пацієнти, учні, відвідувачі, замовники) | так | **ні** |
| 5. | Протягом останніх трьох місяців я відмовлявся (Відмовлялася) від курсів підвищення кваліфікації, від участі в конференціях і т.д. | так | **ні** |
| 6. | Колегам (відвідувачам, замовникам, учням і т.д.) я придумав (а) образливі прізвиська (наприклад, «ідіоти»), які використовую в думках | так | **ні** |
| 7. | З справами по службі я справляюся «однією лівою» немає нічого такого, що могло б здивувати мене в ній своєю новизною | так | **ні** |
| 8. | О моїй роботі мені навряд чи хтось скаже що-небудь нове | так | **ні** |
| 9. | Варто мені тільки згадати про свою роботу, як хочеться взяти і послати її під три чорти | так | **ні** |
| 10. | За останні три місяці мені не потрапила в руки жодна спеціальна книга, з якої я почерпнув би що-небудь новеньке | так | **ні** |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

Випробуваний набрав 0 балів з 10 можливих.

**Висновки:**

За результатами методики можна зробити висновок, що проблем з емоційним вигоранням у здобувача вищої освіти немає.

**Продовження Додатку Е**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖДЕННЯ**

**ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В.В. БОЙКО (В МОДИФ. ІЛЬІНА) «**

**Респондент:** №3

**Експериментатор:** Ільченко Орина Вячеславівна

**Самопочуття:** задовільне

**Відповіді респондента:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.+ | 6.+ | 11.- | 16.+ | 21.+ | 26.- | 31.- |
| 2.- | 7.- | 12- | 17.- | 22.- | 27.- | 32.+ |
| 3.- | 8.- | 13.- | 18.+ | 23.- | 28.- | 33.- |
| 4.- | 9.+ | 14.- | 19.- | 24.+ | 29.+ | 34.- |
| 5.- | 10.- | 15.- | 20.- | 25.- | 30.- | 35.- |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

За шкалою «Незадоволеність собою»: 2 балів

За шкалою «Загнаність в клітку»: 0 бал

За шкалою «Редукція професійних обов’язків»: 0 балів

За шкалою «Емоційна відстороненість»: 15 балів

За шкалою «Особистісна відстороненість»: 0 балів

**Висновки:**

Випробуваний не перевищив норму з жодної шкали, що вказує на відсутність симптомів емоційного вигорання.

**Продовження Додатку Е**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖДЕННЯ ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСМТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ**

**(К. МАСЛАЧ, С. ДЖЕКСОН, В АДАПТАЦІЇ Н.Є. ВОДОПЬЯНОВОЙ)»**

**Респондент:** №3

**Експериментатор:** Ільченко Орина Вячеславівна

**Самопочуття:** задовільне

**Відповіді респондента:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Утвердження | **Бали** | | | | | | |
| **Ніколи** | **Дуже рідко** | **Рідко** | **Іноді** | **Часто** | **Дуже часто** | **Завжди** |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1 | Я відчуваю себе емоційно виснаженою | + |  |  |  |  |  |  |
| 2 | В кінці робочого дня я відчуваю себе, як вичавлений лимон |  |  |  | + |  |  |  |
| 3 | Я відчуваю себе втомленою, коли прокидаюся вранці і повинна йти на роботу | + |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Я добре розумію, що відчувають мої колеги, але використовую це в інтересах справи |  |  | + |  |  |  |  |
| 5 | Я відчуваю, що спілкуюся з деякими колегами, як з предметами (без теплоти і симпатії до них) | + |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Я відчуваю себе енергійною, відчуваю емоційний підйом |  |  |  |  |  | + |  |
| 7 | Я вмію знаходити правильні рішення в конфліктних ситуаціях |  |  |  |  | + |  |  |
| 8 | Я відчуваю пригніченість і апатію | + |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи моїх колег |  |  |  | + |  |  |  |
| 10 | Останнім часом я стала більш черствою (нечутливою) у відносинах з колегами | + |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Як правило, ті, з ким мені доводиться працювати, – нецікаві люди, які, скоріше, стомлюють, ніж радують мене | + |  |  |  |  |  |  |
| 12 | У мене багато планів на майбутнє, і я вірю в їх здійснення |  |  |  |  | + |  |  |

**Продовження Додатку Е**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | У мене все більше життєвих розчарувань | + |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше | + |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Іноді мені дійсно байдуже, що відбувається з деякими з моїх колег |  |  | + |  |  |  |  |
| 16 | Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього і від усіх |  | + |  |  |  |  |  |
| 17 | Я можу легко створити атмосферу доброзичливості та співпраці в колективі |  |  |  | + |  |  |  |
| 18 | Я легко спілкуюся з людьми, незалежно від їх статусу і характеру |  |  |  |  | + |  |  |
| 19 | Я встигаю багато зробити |  |  |  | + |  |  |  |
| 20 | Я відчуваю себе на межі можливостей |  |  | + |  |  |  |  |
| 21 | Я багато чого ще можу досягти в своєму житті | + |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Іноді колеги перекладають на мене частину своїх проблем і обов’язків | + |  |  |  |  |  |  |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

За шкалою емоційного виснаження: 11 балів

За шкалою деперсоналізації: 2 бали

За шкалою редукції особистих досягнень: 22 бали

**Висновки:**

Випробуваний не набрав високих балів, що вказує на відсутність синдрому емоційного вигорання.

**Продовження Додатку Е**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖДЕННЯ**

**ЗА МЕТОДИКОЮ «СИНДРОМ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ» ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ»**

**Респондент:** №10

**Експериментатор:** Ільченко Орина Вячеславівна

**Самопочуття:** задовільне

**Відповіді респондента:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Зміст питань (спілкування) | Абсолютно вірно | Вірно | Мабуть, ні | Це зовсім не так |
| 1 | Останнім часом я став рідше зустрічатися зі своїми друзями, дзвонити їм по телефону, писати листи. |  |  | + |  |
| 2 | Іноді буває такий настрій, що весь ранок або навіть цілий день ні з ким не хочу розмовляти. |  | + |  |  |
| 3 | Якщо товариші по роботі висловлюють нові перспективні ідеї або пропозиції, я, як правило, ставлюся до них з великим сумнівом. |  |  | + |  |
| 4 | Останнім часом уникаю компаній. Мені просто хочеться побути на самоті. |  |  | + |  |
| 5 | Якщо я поганої думки про людину або навіть нехтую його, я майже не намагаюся приховати це від нього. |  | + |  |  |
| 6 | Мені часто кажуть, що останнім часом я стала нестриманої і запальною. | + |  |  |  |
| 7 | Якщо хтось намагається пролізти в чергу переді мною, я відразу висловлюю цій людині все, що про нього думаю. | + |  |  |  |
| 8 | Уникаю займатися громадською роботою, вважаючи її марною і стомлюючої. |  |  |  | + |
| 9 | Я часто злюся і ображаюся на товаришів, коли вони глузують з мене. |  |  | + |  |
| 10 | По відношенню до мене особливо часто стали надходити несправедливо. |  |  | + |  |
| 11 | Кожному, хто звертається до мене через дрібниці або відволікає від роботи, іноді хочеться нагрубити. |  |  |  | + |
| 12 | Останнім часом стала частіше конфліктувати і сваритися з товаришами по службі і начальником через дрібниці. |  | + |  |  |
| 13 | Дуже часто хочу сказати всім оточуючим: «Відчепіться від мене, залиште, будь ласка, в спокої!» |  |  | + |  |

**Продовження Додатку Е**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | Не можу спокійно слухати критику на свою адресу, це відразу виводить мене з рівноваги. |  |  |  | + |
| 15 | Останнім часом не хочу нікого бачити, ні з ким зустрічатися. |  |  |  | + |
| 16 | Останнім часом часто і незаслужено ображаю своїх рідних і друзів. |  | + |  |  |
| 17 | Друзі кажуть, що я перестала розуміти жарти і часто ображаюся на них через дрібниці. |  | + |  |  |
| 18 | Останнім часом мене зачіпають необдумані вчинки і висловлювання подруг в мою адресу. |  |  |  | + |
| 19 | Останнім часом, щоб «не зірватися», я змушена приймати заспокійливі засоби. | + |  |  |  |
| 20 | Останнім часом набридають і дратують близькі і колеги. |  |  |  | + |
| **№** | Зміст питань (діяльність) | Абсолютно вірно | Вірно | Мабуть, ні | Це зовсім не так |
| 1 | Мене все частіше стали хвилювати можливі промахи і невдачі. |  |  | + |  |
| 2 | Часто став випускати багато важливих дрібниці (зустрітися з ким-небудь, зателефонувати, купити що-небудь і ін.). |  | + |  |  |
| 3 | Останнім часом на роботі буваю дуже неуважною і розсіяною. Рішуче все мене відволікає. |  |  | + |  |
| 4 | Часто думаю: «Тепер уже важко сподіватися на те, що я можу досягти успіхів в житті» |  |  |  | + |
| 5 | Робота, якою займаюся, стала неприємна. Часто виникає відчуття незадоволеності. |  |  | + |  |
| 6 | Останнім часом майбутнє здається похмурим і невизначеним. |  |  |  | + |
| 7 | Настільки втомлююся на роботі, що іноді не вистачає сил на інші важливі і потрібні справи. |  | + |  |  |
| 8 | Останнім часом все більше розчаровуюсь в професії. |  |  |  | + |
| 9 | Іноді важко зосередитися, часто не розумію змісту прочитаного. |  | + |  |  |
| 10 | Останнім часом відчуваю слабкість, втома, розбитість, і це заважає працювати. |  | + |  |  |
| 11 | Іноді цілі дні і навіть тижні не можу змусити себе серйозно взятися за роботу. |  |  | + |  |
| 12 | Зовсім не хочеться йти на роботу – настільки там все остогидло. |  |  | + |  |
| 13 | Останнім часом часто з’являється бажання розслабитися і нічого не робити. |  | + |  |  |
| 14 | Останнім часом став (багато) курити. Це допомагає, відволікає від турбот і тривог. |  |  |  | + |
| 15 | На роботі нічого не виходить. Часто думаю: «Даремно я зайнявся цією справою». |  |  |  | + |

**Продовження Додатку Е**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | Насилу приймаю рішення; відчуваю сумніви, приймаючи навіть прості рішення. |  |  |  | + |
| 17 | Іноді вважаю свою роботу непотрібної. |  |  | + |  |
| 18 | Настільки втомлююся від роботи, що постійно хочеться відпочити і випробувати тільки почуття спокою. |  |  | + |  |
| 19 | Часто хочеться сказати: «Та хай все пропадом! Як це мені набридло! « |  |  |  | + |
| 20 | Останнім часом став менше стежити за своєю зовнішністю. |  |  | + |  |
| **№** | Зміст питань (фізичний стан) | Абсолютно вірно | Вірно | Мабуть, ні | Це зовсім не так |
| 1 | Останнім часом відчуваю почуття внутрішнього напруження, безпричинної тривоги, і це проявляється в моїй поведінці. | + |  |  |  |
| 2 | Вранці важко прокинутися в призначену годину. |  | + |  |  |
| 3 | Сон переривчастий, неспокійний з неприємними сновидіннями. |  | + |  |  |
| 4 | Часом відчуваю почуття безпричинної туги і печалі, у мене «опускаються» руки. |  |  | + |  |
| 5 | Останнім часом ночами сниться один і той же неприємний сон. |  |  | + |  |
| 6 | Останнім часом не покидає відчуття, що скоро має статися щось неприємне і непоправне. |  |  |  | + |
| 7 | Часто буваю настільки напруженою, що вночі довго не можу заснути. |  |  | + |  |
| 8 | Останнім часом часто мучить сонливість вдень, і це заважає працювати. |  | + |  |  |
| 9 | Останнім часом мене часто морозить, а руки і ноги стають холодними. |  |  |  | + |
| 10 | Зараз стала розбірливим в їжі і не хочу вживати деякі страви. | + |  |  |  |
| 11 | Часто з’являються болі або неприємні відчуття в області живота. |  |  | + |  |
| 12 | Останнім часом раптом покриваюся холодним і липким потом. |  |  |  | + |
| 13 | Зараз в значній мірі втратив інтерес до всього навколишнього, нерідко відчуваю байдужість. |  |  | + |  |
| 14 | Часто бувають болі та інші неприємні відчуття в голові, які заважають працювати. |  |  | + |  |
| 15 | Останнім часом іноді турбує почуття тиску або сорому в області серця. |  |  | + |  |
| 16 | Погано переношу задуху, не можу довго перебувати в задушливому приміщенні, виникає відчуття браку повітря. |  | + |  |  |
| 17 | Останнім часом відчуваю оніміння пальців і стоп або відчуваю «мурашки» по шкірі. |  |  |  | + |

**Продовження Додатку Е**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18 | Часто помічаю сама або говорять оточуючі, що буваю блідним. |  |  | + |  |
| 19 | Досить часто відчуваю раптові приливи жару у всьому тілі, обличчя «горить», шия покривається червоними плямами. |  |  |  | + |
| 20 | Останнім часом стала відчувати себе гірше. хворію частіше, і це мене турбує. |  |  | + |  |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

За шкалою спілкування випробуваний набрав 25 балів, За шкалою діяльності 18 балів, фізичний стан 33 бали.

**Висновки:**

За результатами методики можна зробити висновок, що респондент має проблеми з фізичним станом, а саме: почуття внутрішнього напруження, безпричинної тривоги, проблеми з харчуванням, сном. Здобувачу потрібен обов’язковий похід до лікаря, щоб дізнатися чому поганий фізичний стан. Випробуваний вказує на втому, слабкість, розбитість, важкість зосередитися на важливих речах. Також було вказано на нестриманість, в результаті чого потрібно пити заспокійливе.

Для уникнення подальших проблем з фізичним та психічним здоров’ям, рекомендується відпочинок та похід к лікарю.

**Продовження Додатку Е**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖДЕННЯ**

**ЗА МЕТОДИКОЮ «ЕКСПРЕС-ОЦІНКА ВИГОРАННЯ (В. КАППОНІ,**

**Т. НОВАК)»**

**Респондент:** №10

**Експериментатор:** Ільченко Орина Вячеславівна

**Самопочуття:** задовільне

**Відповіді респондента:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Коли в неділю пополудні я згадую про те, що завтра  знову йти на роботу, то залишок уїк-енду вже зіпсований | так | **ні** |
| 2. | Якби у мене була можливість піти на пенсію (за вислугою років, інвалідності), я зробив (а) б це без зволікання | так | **ні** |
| 3. | Колеги на роботі дратують мене. Неможливо терпіти їх одні й ті ж розмови | так | **ні** |
| 4. | Те наскільки мене дратують колеги, ще дрібниці в порівнянні з тим, як виводять мене з рівноваги клієнти (пацієнти, учні, відвідувачі, замовники) | так | **ні** |
| 5. | Протягом останніх трьох місяців я відмовлявся (Відмовлялася) від курсів підвищення кваліфікації, від участі в конференціях і т.д. | **так** | ні |
| 6. | Колегам (відвідувачам, замовникам, учням і т.д.) я придумав (а) образливі прізвиська (наприклад, «ідіоти»), які використовую в думках | так | **ні** |
| 7. | З справами по службі я справляюся «однією лівою» немає нічого такого, що могло б здивувати мене в ній своєю новизною | **так** | ні |
| 8. | О моїй роботі мені навряд чи хтось скаже що-небудь нове | **так** | ні |
| 9. | Варто мені тільки згадати про свою роботу, як хочеться взяти і послати її під три чорти | так | **ні** |
| 10. | За останні три місяці мені не потрапила в руки жодна спеціальна книга, з якої я почерпнув би що-небудь новеньке | так | **ні** |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

Випробуваний набрав 3 бали з 10 можливих.

**Висновки:**

За результатами методики можна зробити висновок про те, що респонденту не цікаво дізнаватися щось нове. Здобувач в даної методики по відповідям зробив акцент лише на свою діяльність, що говорить про початкову стадію втрати інтересу до своєї діяльності. На цьому етапі рекомендується зробити відпочинок, або ж знайти нове заняття, яке може захопити та заново проявити інтерес до своєї праці.

**Продовження Додатку Е**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖДЕННЯ**

**ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В.В. БОЙКО (В МОДИФ. ІЛЬІНА) »**

**Респондент:** №10

**Експериментатор:** Ільченко Орина Вячеславівна

**Самопочуття:** задовільне

**Відповіді респондента:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.+ | 6.+ | 11.- | 16.+ | 21.+ | 26.- | 31.- |
| 2.- | 7.+ | 12- | 17.- | 22.- | 27.+ | 32.- |
| 3.+ | 8.+ | 13.+ | 18.+ | 23.+ | 28.- | 33.- |
| 4.+ | 9.+ | 14.- | 19.+ | 24.+ | 29.+ | 34.- |
| 5.- | 10.- | 15.- | 20.+ | 25.- | 30.- | 35.- |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

За шкалою «Незадоволеність собою»: 5 бали

За шкалою «Загнаність в клітку»: 11 балів

За шкалою «Редукція професійних обов’язків»: 15 балів

За шкалою «Емоційна відстороненість»: 17 балів

За шкалою «Особистісна відстороненість»: 6 бали

**Висновки:**

Респондент в сумі набрав 54 бали, що вказує на начальну стадію синдрому емоційного вигорання. На даному етапі випробуваному рекомендується відпочинок для уникнення появленню емоційного вигорання.

**Продовження Додатку Е**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖДЕННЯ**

**ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСМТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ (К. МАСЛАЧ, С. ДЖЕКСОН, В АДАПТАЦІЇ   
Н.Є. ВОДОПЬЯНОВОЙ)»**

**Респондент:** №10

**Експериментатор:** Ільченко Орина Вячеславівна

**Самопочуття:** задовільне

**Відповіді респондента:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Утвердження | **Бали** | | | | | | |
| **Ніколи** | **Дуже рідко** | **Рідко** | **Іноді** | **Часто** | **Дуже часто** | **Завжди** |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1 | Я відчуваю себе емоційно виснаженою |  | + |  |  |  |  |  |
| 2 | В кінці робочого дня я відчуваю себе, як вичавлений лимон |  |  |  | + |  |  |  |
| 3 | Я відчуваю себе втомленою, коли прокидаюся вранці і повинна йти на роботу |  | + |  |  |  |  |  |
| 4 | Я добре розумію, що відчувають мої колеги, але використовую це в інтересах справи |  |  |  | + |  |  |  |
| 5 | Я відчуваю, що спілкуюся з деякими колегами, як з предметами (без теплоти і симпатії до них) |  |  |  | + |  |  |  |
| 6 | Я відчуваю себе енергійною, відчуваю емоційний підйом |  |  |  |  | + |  |  |
| 7 | Я вмію знаходити правильні рішення в конфліктних ситуаціях |  |  |  |  | + |  |  |
| 8 | Я відчуваю пригніченість і апатію |  |  |  | + |  |  |  |
| 9 | Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи моїх колег |  |  |  |  | + |  |  |
| 10 | Останнім часом я стала більш черствою (нечутливою) у відносинах з колегами |  |  |  | + |  |  |  |
| 11 | Як правило, ті, з ким мені доводиться працювати, – нецікаві люди, які, скоріше, стомлюють, ніж радують мене |  | + |  |  |  |  |  |
| 12 | У мене багато планів на майбутнє, і я вірю в їх здійснення |  |  |  |  |  | + |  |

**Продовження Додатку Е**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | У мене все більше життєвих розчарувань |  | + |  |  |  |  |  |
| 14 | Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше |  |  |  | + |  |  |  |
| 15 | Іноді мені дійсно байдуже, що відбувається з деякими з моїх колег |  | + |  |  |  |  |  |
| 16 | Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього і від усіх |  |  |  | + |  |  |  |
| 17 | Я можу легко створити атмосферу доброзичливості та співпраці в колективі |  |  |  |  | + |  |  |
| 18 | Я легко спілкуюся з людьми, незалежно від їх статусу і характеру |  |  |  |  |  | + |  |
| 19 | Я встигаю багато зробити |  |  |  | + |  |  |  |
| 20 | Я відчуваю себе на межі можливостей |  |  | + |  |  |  |  |
| 21 | Я багато чого ще можу досягти в своєму житті |  |  |  |  |  | + |  |
| 22 | Іноді колеги перекладають на мене частину своїх проблем і обов’язків |  |  |  | + |  |  |  |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

За шкалою емоційного виснаження: 20 балів

За шкалою деперсоналізації: 11 балів

За шкалою редукції особистих досягнень: 33 бали

**Висновки:**

За результатами діагностики можна зробити висновок, що респондент № 10 має середній рівень емоційного вигорання. Це вказує на те, що якщо здобувач продовжить вести такий стиль життя, то через деякий час у нього може розвитися синдром емоційного вигорання.

**Продовження Додатку Е**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖДЕННЯ**

**ЗА МЕТОДИКОЮ «СИНДРОМ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ» ШКОЛЯРІВ І СТУДЕНТІВ»**

**Респондент:** №19

**Експериментатор:** Ільченко Орина Вячеславівна

**Самопочуття:** задовільне

**Відповіді респондента:**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | Зміст питань (спілкування) | Абсолютно вірно | Вірно | Мабуть, ні | Це зовсім не так |
| 1 | Останнім часом я став рідше зустрічатися зі своїми друзями, дзвонити їм по телефону, писати листи. |  | + |  |  |
| 2 | Іноді буває такий настрій, що весь ранок або навіть цілий день ні з ким не хочу розмовляти. | + |  |  |  |
| 3 | Якщо товариші по роботі висловлюють нові перспективні ідеї або пропозиції, я, як правило, ставлюся до них з великим сумнівом. |  |  | + |  |
| 4 | Останнім часом уникаю компаній. Мені просто хочеться побути на самоті. | + |  |  |  |
| 5 | Якщо я поганої думки про людину або навіть нехтую його, я майже не намагаюся приховати це від нього. |  |  |  | + |
| 6 | Мені часто кажуть, що останнім часом я стала нестриманої і запальною. |  |  | + |  |
| 7 | Якщо хтось намагається пролізти в чергу переді мною, я відразу висловлюю цій людині все, що про нього думаю. | + |  |  |  |
| 8 | Уникаю займатися громадською роботою, вважаючи її марною і стомлюючої. |  |  | + |  |
| 9 | Я часто злюся і ображаюся на товаришів, коли вони глузують з мене. |  |  |  | + |
| 10 | По відношенню до мене особливо часто стали надходити несправедливо. | + |  |  |  |
| 11 | Кожному, хто звертається до мене через дрібниці або відволікає від роботи, іноді хочеться нагрубити. | + |  |  |  |
| 12 | Останнім часом стала частіше конфліктувати і сваритися з товаришами по службі і начальником через дрібниці. |  |  |  | + |
| 13 | Дуже часто хочу сказати всім оточуючим: «Відчепіться від мене, залиште, будь ласка, в спокої!» | + |  |  |  |

**Продовження Додатку Е**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | Не можу спокійно слухати критику на свою адресу, це відразу виводить мене з рівноваги. |  |  |  | + |
| 15 | Останнім часом не хочу нікого бачити, ні з ким зустрічатися. |  |  | + |  |
| 16 | Останнім часом часто і незаслужено ображаю своїх рідних і друзів. |  |  |  | + |
| 17 | Друзі кажуть, що я перестала розуміти жарти і часто ображаюся на них через дрібниці. |  |  | + |  |
| 18 | Останнім часом мене зачіпають необдумані вчинки і висловлювання подруг в мою адресу. |  | + |  |  |
| 19 | Останнім часом, щоб «не зірватися», я змушена приймати заспокійливі засоби. |  |  |  | + |
| 20 | Останнім часом набридають і дратують близькі і колеги. |  |  |  | + |
| **№** | Зміст питань (діяльність) | Абсолютно вірно | Вірно | Мабуть, ні | Це зовсім не так |
| 1 | Мене все частіше стали хвилювати можливі промахи і невдачі. | + |  |  |  |
| 2 | Часто став випускати багато важливих дрібниці (зустрітися з ким-небудь, зателефонувати, купити що-небудь і ін.). |  |  |  | + |
| 3 | Останнім часом на роботі буваю дуже неуважною і розсіяною. Рішуче все мене відволікає. |  |  |  | + |
| 4 | Часто думаю: «Тепер уже важко сподіватися на те, що я можу досягти успіхів в житті» |  | + |  |  |
| 5 | Робота, якою займаюся, стала неприємна. Часто виникає відчуття незадоволеності. |  | + |  |  |
| 6 | Останнім часом майбутнє здається похмурим і невизначеним. | + |  |  |  |
| 7 | Настільки втомлююся на роботі, що іноді не вистачає сил на інші важливі і потрібні справи. |  |  | + |  |
| 8 | Останнім часом все більше розчаровуюсь в професії. |  | + |  |  |
| 9 | Іноді важко зосередитися, часто не розумію змісту прочитаного. |  | + |  |  |
| 10 | Останнім часом відчуваю слабкість, втома, розбитість, і це заважає працювати. | + |  |  |  |
| 11 | Іноді цілі дні і навіть тижні не можу змусити себе серйозно взятися за роботу. | + |  |  |  |
| 12 | Зовсім не хочеться йти на роботу – настільки там все остогидло. |  |  | + |  |
| 13 | Останнім часом часто з’являється бажання розслабитися і нічого не робити. | + |  |  |  |
| 14 | Останнім часом став (багато) курити. Це допомагає, відволікає від турбот і тривог. |  |  | + |  |
| 15 | На роботі нічого не виходить. Часто думаю: «Даремно я зайнявся цією справою». |  | + |  |  |

**Продовження Додатку Е**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | Насилу приймаю рішення; відчуваю сумніви, приймаючи навіть прості рішення. | + |  |  |  |
| 17 | Іноді вважаю свою роботу непотрібної. |  | + |  |  |
| 18 | Настільки втомлююся від роботи, що постійно хочеться відпочити і випробувати тільки почуття спокою. |  |  |  | + |
| 19 | Часто хочеться сказати: «Та хай все пропадом! Як це мені набридло! « | + |  |  |  |
| 20 | Останнім часом став менше стежити за своєю зовнішністю. |  |  |  | + |
| **№** | Зміст питань (фізичний стан) | Абсолютно вірно | Вірно | Мабуть, ні | Це зовсім не так |
| 1 | Останнім часом відчуваю почуття внутрішнього напруження, безпричинної тривоги, і це проявляється в моїй поведінці. | + |  |  |  |
| 2 | Вранці важко прокинутися в призначену годину. |  |  |  | + |
| 3 | Сон переривчастий, неспокійний з неприємними сновидіннями. |  |  |  | + |
| 4 | Часом відчуваю почуття безпричинної туги і печалі, у мене «опускаються» руки. | + |  |  |  |
| 5 | Останнім часом ночами сниться один і той же неприємний сон. |  |  |  | + |
| 6 | Останнім часом не покидає відчуття, що скоро має статися щось неприємне і непоправне. |  | + |  |  |
| 7 | Часто буваю настільки напруженою, що вночі довго не можу заснути. |  |  |  | + |
| 8 | Останнім часом часто мучить сонливість вдень, і це заважає працювати. |  | + |  |  |
| 9 | Останнім часом мене часто морозить, а руки і ноги стають холодними. |  | + |  |  |
| 10 | Зараз стала розбірливим в їжі і не хочу вживати деякі страви. | + |  |  |  |
| 11 | Часто з’являються болі або неприємні відчуття в області живота. | + |  |  |  |
| 12 | Останнім часом раптом покриваюся холодним і липким потом. |  |  |  | + |
| 13 | Зараз в значній мірі втратив інтерес до всього навколишнього, нерідко відчуваю байдужість. |  |  | + |  |
| 14 | Часто бувають болі та інші неприємні відчуття в голові, які заважають працювати. | + |  |  |  |
| 15 | Останнім часом іноді турбує почуття тиску або сорому в області серця. | + |  |  |  |
| 16 | Погано переношу задуху, не можу довго перебувати в задушливому приміщенні, виникає відчуття браку повітря. |  |  |  | + |
| 17 | Останнім часом відчуваю оніміння пальців і стоп або відчуваю «мурашки» по шкірі. | + |  |  |  |

**Продовження Додатку Е**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 18 | Часто помічаю сама або говорять оточуючі, що буваю блідним. |  |  |  | + |
| 19 | Досить часто відчуваю раптові приливи жару у всьому тілі, обличчя «горить», шия покривається червоними плямами. |  |  |  | + |
| 20 | Останнім часом стала відчувати себе гірше. хворію частіше, і це мене турбує. |  |  |  | + |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

За шкалою спілкування випробуваний набрав 27 балів, За шкалою діяльності 35 балів, фізичний стан 28 бали.

**Висновки:**

За результатами методики можна зробити висновок, що у респондента є проблеми з діяльністю, спілкуванням, та фізичним станом. За шкалою діяльності показники завищені. При аналізі методики можна помітити, що здобувач вказує на уникнення компаній, роздратування при спілкуванні з людьми, слабкість, втома. Він не бачить сенсу у майбутньому, діяльність для нього є нецікавою. У респондента присутні усі симптоми емоційного вигорання, йому треба відпочити, змінити стиль життя та звернутися до психолога для подальшої праці з ним.

**Продовження Додатку Е**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖДЕННЯ**

**ЗА МЕТОДИКОЮ «ЕКСПРЕС-ОЦІНКА ВИГОРАННЯ (В. КАППОНІ, Т. НОВАК)»**

**Респондент:** №19

**Експериментатор:** Ільченко Орина Вячеславівна

**Дата проведення:** 24.05.21

**Самопочуття:** задовільне

**Відповіді респондента:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Коли в неділю пополудні я згадую про те, що завтра знову йти на роботу, то залишок уїк-енду вже зіпсований | так | **ні** |
| 2. | Якби у мене була можливість піти на пенсію (за вислугою років, інвалідності), я зробив (а) б це без зволікання | **так** | ні |
| 3. | Колеги на роботі дратують мене. Неможливо терпіти їх одні й ті ж розмови | так | **ні** |
| 4. | Те наскільки мене дратують колеги, ще дрібниці в порівнянні з тим, як виводять мене з рівноваги клієнти (пацієнти, учні, відвідувачі, замовники) | так | **ні** |
| 5. | Протягом останніх трьох місяців я відмовлявся (Відмовлялася) від курсів підвищення кваліфікації, від участі в конференціях і т.д. | так | **ні** |
| 6. | Колегам (відвідувачам, замовникам, учням і т.д.) я придумав (а) образливі прізвиська (наприклад, «ідіоти»), які використовую в думках | **так** | ні |
| 7. | З справами по службі я справляюся «однією лівою» немає нічого такого, що могло б здивувати мене в ній своєю новизною | **так** | ні |
| 8. | О моїй роботі мені навряд чи хтось скаже що-небудь нове | **так** | ні |
| 9. | Варто мені тільки згадати про свою роботу, як хочеться взяти і послати її під три чорти | так | **ні** |
| 10. | За останні три місяці мені не потрапила в руки жодна спеціальна книга, з якої я почерпнув би що-небудь новеньке | так | **ні** |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

Респондент набрав 4 бали з 10 можливих.

**Висновки:**

При аналізі методики можна побачити, що випробуваний має проблеми з спілкуванням, та не проявляє інтересу до своєї діяльності. Це вказує на те, що респонденту потрібно змінити стиль свого життя, та знайти заняття, яке може сподобатись.

**Продовження Додатку Е**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖДЕННЯ**

**ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСТИКА РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В.В. БОЙКО (В МОДИФ. ІЛЬІНА)»**

**Респондент:** №19

**Експериментатор:** Ільченко Орина Вячеславівна

**Дата проведення:** 24.05.21

**Самопочуття:** задовільне

**Відповіді респондента:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1.- | 6.- | 11.- | 16.+ | 21.+ | 26.+ | 31.- |
| 2.+ | 7.+ | 12- | 17.- | 22.+ | 27.+ | 32.- |
| 3.+ | 8.- | 13.+ | 18.+ | 23.+ | 28.+ | 33.- |
| 4.- | 9.+ | 14.+ | 19.+ | 24.+ | 29.+ | 34.- |
| 5.- | 10.- | 15.- | 20.- | 25.+ | 30.+ | 35.- |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

За шкалою «Незадоволеність собою»: 8 балів

За шкалою «Загнаність в клітку»: 26 балів

За шкалою «Редукція професійних обов’язків»: 13 балів

За шкалою «Емоційна відстороненість»: 26 балів

За шкалою «Особистісна відстороненість»: 7 балів

**Висновки:**

Показники цієї методики є критичними, загальні бали методики перевищують норму, це вказує на сформований синдром емоційного вигорання у здобувача вищої освіти, наполегливо рекомендується відпочинок та похід до психолога, так як можливі симптоми не тількиемоційного вигорання, але й депресії.

**Продовження додатку Е**

**ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖДЕННЯ**

**ЗА МЕТОДИКОЮ «ДІАГНОСМТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ (К. МАСЛАЧ, С. ДЖЕКСОН, В АДАПТАЦІЇ Н.Є. ВОДОПЬЯНОВОЙ)»**

**Респондент:** №19

**Експериментатор:** Ільченко Орина Вячеславівна

**Самопочуття:** задовільне

**Відповіді респондента:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Утвердження | **Бали** | | | | | | |
| **Ніколи** | **Дуже рідко** | **Рідко** | **Іноді** | **Часто** | **Дуже часто** | **Завжди** |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 1 | Я відчуваю себе емоційно виснаженою |  |  |  |  |  |  | + |
| 2 | В кінці робочого дня я відчуваю себе, як вичавлений лимон |  |  |  | + |  |  |  |
| 3 | Я відчуваю себе втомленою, коли прокидаюся вранці і повинна йти на роботу |  |  |  |  | + |  |  |
| 4 | Я добре розумію, що відчувають мої колеги, але використовую це в інтересах справи | + |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Я відчуваю, що спілкуюся з деякими колегами, як з предметами (без теплоти і симпатії до них) | + |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Я відчуваю себе енергійною, відчуваю емоційний підйом |  |  | + |  |  |  |  |
| 7 | Я вмію знаходити правильні рішення в конфліктних ситуаціях |  |  |  |  |  |  | + |
| 8 | Я відчуваю пригніченість і апатію |  |  |  |  |  | + |  |
| 9 | Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи моїх колег |  |  |  |  | + |  |  |
| 10 | Останнім часом я стала більш черствою (нечутливою) у відносинах з колегами |  |  |  |  | + |  |  |
| 11 | Як правило, ті, з ким мені доводиться працювати, – нецікаві люди, які, скоріше, стомлюють, ніж радують мене |  | + |  |  |  |  |  |
| 12 | У мене багато планів на майбутнє, і я вірю в їх здійснення |  |  |  |  |  |  | + |
| 13 | У мене все більше життєвих розчарувань |  |  |  | + |  |  |  |

**Продовження додатку Е**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше |  |  | + |  |  |  |  |
| 15 | Іноді мені дійсно байдуже, що відбувається з деякими з моїх колег | + |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього і від усіх |  |  |  |  |  |  | + |
| 17 | Я можу легко створити атмосферу доброзичливості та співпраці в колективі |  |  |  |  |  |  | + |
| 18 | Я легко спілкуюся з людьми, незалежно від їх статусу і характеру |  | + |  |  |  |  |  |
| 19 | Я встигаю багато зробити |  |  |  |  |  | + |  |
| 20 | Я відчуваю себе на межі можливостей |  | + |  |  |  |  |  |
| 21 | Я багато чого ще можу досягти в своєму житті |  |  |  |  | + |  |  |
| 22 | Іноді колеги перекладають на мене частину своїх проблем і обов’язків |  | + |  |  |  |  |  |

**Обробка та інтерпретація отриманих даних:**

За шкалою емоційного виснаження: 32 балів

За шкалою деперсоналізації: 6 балів

За шкалою редукції особистих досягнень: 32 бал

**Висновки:**

Показники випробуваного є критичними, це вказує на наявність синдрому емоційного вигорання. Респондент у відповідях вказує на пригніченість, апатію, втому. Рекомендується відпочинок, зміна стилю життя, та похід к психологу для подальшої роботи з ним.