

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

А. Р. Григоренко

Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО
ВИГОРАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ВИПУСКНИХ КУРСІВ

2024

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини

(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра психології та соціології

(повна назва кафедри)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

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 випускних курсів»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-201д

Григоренко А. Р.

Керівник: д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

Завідувачка кафедри психології та соціології:

д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю.О.

Рецензент: професор кафедри психології

Херсонського державного університету,

д.психол.н., проф.

Попович І. С.

2024

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
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.
“20” травня 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ЗДОБУВАЧКИ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ГРИГОРЕНКО АНГЕЛІНИ РОМАНІВНИ

1. Тема роботи: «Психологічні особливості емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти випускних курсів».

Керівник роботи: Бохонкова Ю. О. – д. психол.н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології, затверджений наказом по університету від « 24 » квітня 2024 року, № 28/15.17

2. Строк подання студентом роботи « 14 » червня 2024 року

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 43 сторінки (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами з урахуванням Національного стандарту України ДСТУ 8302:2015.

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

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

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	Завдання прийняв
1.	Бохонкова Ю. О. – д. психол.н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології	27.05.2024	09.06.2024
2.	Бохонкова Ю. О. – д. психол.н., професор, завідувачка кафедри психології та соціології	10.06.2024	23.06.2024

7. Дата видачі завдання: 20.05.2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів виконання кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	20.05.2024 – 26.05.2024	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	27.05.2024 – 02.06.2024	
3	Підбір діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	03.06.2024 – 06.06.2024	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту та їх графічна презентація.	07.06.2024 – 10.06.2024	
5	Розробка практичних рекомендацій, спрямованих на подолання та профілактику емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти випускних курсів	11.06.2024 – 13.06.2024	
6	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	14.06.2024 – 16.06.2024	
7	Перевірка роботи на академічний плагіат.	17.06.2024 – 19.06.2024	
8	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	20.06.2024 – 23.06.2024	
9	Захист кваліфікаційної роботи.	24.06.2024 – 30.06.2024	

Здобувачка вищої освіти

Керівник роботи:

д. психол. н., проф.

Григоренко А. Р.

Бохонкова Ю. О.

РЕФЕРАТ

Текст – 43 с., табл. – 6, рис. – 8 , літературних дж. – 32 , додатків – 8.

В роботі зроблено теоретико-методологічний аналіз вивчення проблеми емоційного вигорання його особливостей прояву у здобувачів вищої освіти випускних курсів.

Проведено експериментальне дослідження особливостей емоційного вигорання здобувачів вищої освіти. Зроблено статистичний та психологічний аналіз результатів констатувального експерименту. Розроблено практичні рекомендації щодо подолання та профілактики емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти випускних курсів.

Ключові слова: АПАТІЯ, ВИГОРАННЯ, ДЕПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ, ВИСНАЖЕННЯ, ДЕПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ, ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, ЕМОЦІЙНЕ ВІДЧУЖЕННЯ, ЗРІЛІСТЬ, ІДЕНТИЧНІСТЬ, КОНСТАНТУВАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ, КРИЗА, НОВОУТВОРЕННЯ, ОСОБИСТІСНЕ ВІДЧУЖЕННЯ, ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ, ПСИХОЕМОЦІЙНЕ ВИСНАЖЕННЯ, ПСИХОЛОГІЧНА НАПРУГА, РЕДУКЦІЯ, СТАГНАЦІЯ, СТРЕС, СТУДЕНТСТВО, СТУДЕНТСЬКИЙ ВІК, ФРУСТРАЦІЯ, ЮНІСТЬ.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	11
1.1. Аналіз проблеми емоційного вигорання у науковій літературі	11
1.2. Особливості розвитку особистості в студентському віці	13
1.3. Характеристика емоційного вигорання та особливості його прояву у студентському віці	17
Висновки до розділ 1.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ВИПУСКНИХ КУРСІВ	22
2.1. Особливості прояву емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти випускних курсів	22
2.2. Дослідження емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти випускних курсів (опис методик).....	23
2.3. Психологічний та статичний аналіз результатів констатувального експерименту	27
2.4. Практичні рекомендації щодо подолання та профілактики емоційного вигорання здобувачів вищої освіти випускних курсів	35
Висновки до розділу 2	43
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	49
ДОДАТКИ	53

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. На сьогодні дослідження емоційного вигорання є доволі проблемним питанням, так як воно доволі впливає як на самопочуття особи, так і на її подальшу діяльність. Незважаючи на широке розповсюдження емоційного вигорання, досліджень з цього питання недостатньо, що ускладнює розробку ефективних методів профілактики та корекції емоційного вигорання.

Емоційне вигорання характеризується деформацією особистості, яка заважає приймати правильні рішення. Особистість у такому стані має відчуття повного спустошення та безпорадності. Ігнорування цієї проблеми призводить до повної втрати почуттів, емоцій, бажання щось робити, втрати, а точніше повної втрати працездатності.

В останній час, рівень емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти випускних курсів доволі зріс. Це пов'язано з низкою чинників.

По-перше, це невизначеність щодо майбутнього життя. В 2022 році в Україні розпочалося повномасштабне вторгнення, країна агресор щодня обстрілює мирні міста, що спричиняє висок рівень стресу у здобувачів вищої освіти. Ці події провокують невпевненість в завтрашньому дню, переоцінку цінностей, важливості життя та майбутньої діяльності.

По-друге, хвилювання за подальше працевлаштування. Особі, яка тільки випустилася з вищого навчального закладу, доволі складно знайти роботу за спеціальністю. Роботодавцям важливо мати кандидата з досвідом робіт.

Також, в останні роки отримання вищої освіти зростає навантаження та вимоги до навчання. Що є значним фактором вигорання.

У стані емоційного вигорання здобувачу вищої освіти важко вчитися, працювати і ставати фахівцем у своїй галузі. Згодом він втрачає зовсім інтерес до своєї роботи.

Аналіз проблематики «емоційного вигорання» показав, що вона представлена загальнотеоретичними та прикладними підходами (А. Пайнс, А. Чіром, Б. Перлман, В. Шауфелі, Д. Дирендонк, Дж. Грінберг, Е. Хартман, К. Маслач, М. Буриш, С. Джексон, Х. Сікста та інші) в яких описано конкретні фактори емоційного вигорання, компоненти та стадії. Значна увага була приділена дослідженню природи та етіології емоційного вигорання (В. Шауфелі, К. Маслач та інші).

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання у здобувачів вищої освіти випускних курсів.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти випускних курсів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості емоційного вигорання у здобувачів випускних курсів.

Завдання дослідження:

1. Знайти та опрацювати науково-педагогічну та психологічну літературу з проблеми дослідження.
2. Описати емоційне вигорання здобувачів вищої освіти випускних курсів та визначити його особливості.
3. Провести констатувальний експеримент, спрямований на дослідження емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти випускних курсів.
4. На основі результатів констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо подолання та профілактики емоційного вигорання здобувачів вищої освіти випускних курсів.

Теоретико-методологічну основу дослідження складала: принципи системного підходу (В. Садовський, Г. Суходольський, С. Максименко), розвитку (Г. Хол, Е. Клаперед та інші), детермінізму (Г. Гельмгольц, Ч. Дарвін та інші); ідеї особистісного зростання людини в процесі комунікативної взаємодії (А. Борисюк, Г. Костюк та ін.), концепції

самоактуалізації та самодетермінації особистості як активного суб'єкта поведінки (А. Маслоу, К. Роджерс, Р. Роменець, В. Татенко, Е. Фромм та ін.), концепції та теорії вікової психології (А. Валлон, А. Газелл, В. Штерн, Г. Айзенк, К. Бюлер, Ж. Піаже).

Методи дослідження: аналіз наукової літератури, спостереження, бесіди, констатувальний експеримент, тестування (методику «Оцінка власного потенціалу вигорання» (Дж. Гібсона), методику «Дослідження синдрому «вигорання»» (Дж. Грінберг), методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка, методика «Визначення психічного «вигорання» (О. О. Рукавішнікова), методи обробки даних.

Теоретичне значення дослідження: полягає у розкритті теоретико-методологічних основ вивчення емоційного вигорання та його психологічних особливостей прояву у здобувачів вищої освіти випускних курсів; обґрунтування соціально-психологічних чинників, які впливають на виникнення емоційного вигорання в особистості здобувача вищої освіти, його розвитку; умов та засобів подолання та профілактики емоційного вигорання, які знадобляться індивіду в подальшій професійній діяльності.

Практичне значення дослідження: отримані в процесі дослідження факти та сформульовані на їх основі висновки можуть бути використані в подальшому для кращої діяльності та її продуктивності здобувачів вищої освіти в професійному житті, зменшення рівня стресу, покращення психологічного та фізичного здоров'я здобувачів вищої освіти.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

1.1. Аналіз проблеми емоційного вигорання у науковій літературі

Емоційне вигорання – проблема, якою займалися велика кількість дослідників зі сфери психології та психіатрії. На сьогодні в світі існує більше 2500 статей та книг пов'язаних з даною тематикою. Дослідженням емоційного вигорання займалися такі вчені: А. Пайнс, А. Чіром, Б. Перлман, В. Шауфелі, Д. Дирендонк, Дж. Грінберг, Е. Хартман, К. Маслач, М. Буриш, С. Джексон, Х. Сікста, В. Шауфелі, К. Маслач, Г. Фрейденберг, Б. Фарбер.

В перше дане поняття з'явилося в 30-х роках 20 століття в американському словнику Мерріама-Вебстера. Вона позначало стан спортсменів, які були не здатні брати участь в змаганнях після попередніх тривалих тренувань та змагань [30].

В психологічній літературі термін емоційне вигорання в з'явився в 1974 році завдяки досліднику Г. Фрейденбергу. Автор зазначав, що це психологічний стан, який притаманний здоровим людям, що перебувають в тісному й емоційно навантаженому спілкуванні з клієнтами при виконанні певної професійної діяльності [28].

Г. Фрейденберг стверджував, що цей стан виникає як механізм психологічного захисту, в основі якого йде часткове або повне виключення емоцій в результаті травмуючого фактора. На його думку, емоційне вигорання виникає в людей з добре розвинуеною емпатією, ідеалістичним ставленням до праці, мрійливістю та нав'язливими ідеями [14].

Е. Едельвіч та А. Бродський надали таке визначення вигоранню – прогресуюча втрата ідеалізму та енергії, яку виявляють люди на фоні

специфічної роботи. На їх думку, ідеалізм та благородні наміри є підґрунтям фрустрації в майбутньому [26].

А. Ланге стверджував, що вигорання – це стан зтяжнього виснаження, який з'являється в діяльності і охоплює не лише емоції, а й установки, рішення та дії особи в декількох вимірах: фізичному, психічному та ноетичному [22].

На сьогодні, немає одного погляду на структуру та динаміку вигорання. Так, моделі за одним компонентом визначають вигорання як комбінацію трьох структур фізичного, емоційного, когнітивного. Автори інших теорій вважають головним компонентом виснаження, а інші прояви є наслідком неконструктивної поведінки або деформації мотивації [5].

Також, одними з перших «емоційне вигорання» почали вивчати К. Маслач та С. Джексон, Б. Перлман, Е. Хартман і Б. Фарбер. Вони в 1986 році розробили та опублікували трьох факторну модель емоційного вигорання. За даними авторами вигорання – це реакція відповідь, яка виникає в наслідок тривалих міжособистісних комунікацій та складається з таких трьох компонентів: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистісних досягнень [30].

При емоційному виснаженні у людини виникає почуття емоційного перенапруження, спустошення, закінчення власних сил. Також, в даному стані емоції можуть відчуватися приглушено або не відчуватися взагалі. Проявом деперсоналізації є формальне, знеособлене міжособистісне спілкування, також, зухвале та жорстоке відношення до суб'єктів діяльності. В цьому стані людина відгороджується від почуттів інших людей, бачучи в них лише об'єктів співпраці без емоцій та переживань. Останній компонент проявляється в знеціненні власних досягнень та успіхів, що призводить до зниження працездатності та самооцінки людини [28].

Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма розробили двофакторну модель емоційного вигорання. В їх моделі наявні два компоненти: виснаження та деперсоналізація. Виснаження проявляється в формі скарг на

здоров'я, а саме: фізичне відчуття, нерве та емоційне перенапруження. Деперсоналізація ж виявляється в зміні відношення до себе та оточуючих.

А. Пайнс, Е. Аронсон, А. Чіром засновники однофакторної моделі емоційного вигорання. За їх дослідженнями – це стан фізичного, когнітивного та емоційного виснаження, яке утворилося внаслідок тривалого перебування в ситуаціях, які емоційно перенавантажують. Основна причина – виснаження, решта ж проявів лише наслідки [30].

Емоційне вигорання за Дж. Грінбергом – п'ятиступеневий процес, який прогресує. Він включає в себе п'ять стадій:

- медовий місяць – стадія на якій людина відчуває ентузіазм до роботи та задоволеність нею;
- недолік палива – стадія, яка пов'язана з виникненням почуття апатії та втоми, а також проблем зі сном та втрата інтересу до роботи;
- хронічні симптоми – стадія на якій виникає виснаження, хронічна дратівливість, пригніченість та злість, почуття загнаності в кут;
- криза – стадія на якій відбувається загострення хронічних хвороб та втрата працездатності;
- пробивання стін – гостра стадія, яка може спровокувати захворювання небезпечні для життя людини [28].

Т. Теміров стверджував, що емоційне вигорання – це стан, який розвивається в просторі та часі.

За В. Шауфелі, Д. Ензманом, Х. Маслачем дане поняття – процес ерозії психічної енергії, який є непомітним для людини, він розгортається повільно й не має зворотного шляху, а також часових обмежень і в результаті доводить до загального виснаження.

Емоційне вигорання за Д. Міллером та М. Мелохом складається з чотирьох стадій: ентузіазм, стагнація, фрустрація та апатія. Ентузіазм – стан працівника, за якого він намагається бути корисним. Також, є надто чутливим до потреб інших та має нереалістичні уявлення щодо професійної діяльності. Стагнація характеризується виплеском невдоволення та

зменшенням очікувань від роботи. Фрустрація – стан, який викликає сумніви щодо власної компетентності, людина в даному стані обмежує власну толерантність та співчуття, вмикаючи захисний механізм, який обмежує контакти. Апатія характеризується появою депресії та байдужості [30].

Сучасні дослідження емоційного вигорання розпочалися в 1992 році. Цей період знаменується інтенсивними дослідженнями, емоційне вигорання почали розглядати вчені з галузей психології, педагогіки та медицини. Вигорання стає над популярною темою на різних конференціях та симпозіумах [10].

1.2. Особливості розвитку особистості в студентському віці

Передумовою виникнення студентства, як соціальної групи, стало формування та відкриття у XI – XII столітті в Європі перших закладів вищої освіти.

Під студентством, як групою, розуміється молодь, яка проходить персоналізацію через усвідомлене та вмотивоване засвоєння навчальних, професійних і соціальних функцій шляхом набуття професійних вмінь, навичок та якостей під час навчання у ЗВО [20, с.41].

Студентський вік (переважно 18 – 23 роки) – це віковий період, для якого притаманне остаточне формування моральної та етичної сфери, становлення і врівноваження характеру, а також прийняття статусу та відповідальності дорослої людини відносно її статі [25, с. 283].

Тобто, студентський вік є особливим проміжком часу, під час якого завершується первинна соціалізація індивіда, починається освоєння нової ролі – студента та відбувається перехід до дорослого життя. Цей період супроводжується зміною самосвідомості та внутрішнього світу особистості, устрою життя, психічних процесів та властивостей [8].

Термін «студент» - з латинської, той що старанно працює, тобто хто відповідально та сумлінно опановує знання. Згідно закону України про

«Вищу освіту» студент – це людина, яка в установленому порядку була зарахована до закладу вищої освіти на денну, заочну, вечірню чи дистанційну форму навчання, для здобуття кваліфікаційного рівня [20, с. 42].

Період студентства є дуже важливим етапом формування «Я – концепції» як ядра особистості. «Я – концепція» майбутнього спеціаліста – це система уявлень людини про себе як особистості, а також як суб'єкта навчальної діяльності, вона є досить динамічною та складною й має три складові:

- «Образ Я» - розкриття неповторності само сприйняття через фіксацію та соціально-рольової позиції та настанов з приводу себе. .

- Емоційно-ціннісне ставлення до себе. Воно проявляється в самооцінці якостей, яких потребує професія і особистісних властивостей, а також самоповагою та самосприйняттям.

- Поведінковий складник як фактор самопрезентації – деякі дії, які утворилися на основі уявлень про себе та самоставленні [20, с. 49].

Студентство, як певний період життя людини, припадає на два вікових періоди особистості, а саме на пізню юність та ранню дорослість. Їх особливостями є набуття індивідуумом повної юридичної та економічної відповідальності, опанування всіх соціальних ролей та активностей дорослої людини, отримання професійної компетентності. Головними видами діяльності здобувачів вищої освіти є навчання, самовдосконалення, розвиток інтелектуальних здібностей, духовне, моральне, естетичне та фізичне збагачення. [20, с. 42].

Студентський вік є дуже насиченим кризами. Характеристикою вікової кризи є різкі і суттєві психологічні зрушення та зміни особистості, в результаті якого відбувається стрімкий розвиток. Здобувачам вищої освіти притаманні такі основні кризи:

1. Криза професійного вибору. Вона спричинена тим, що часто вибір професії відбувається вже після вступу до вищого навчального закладу. Це викликає дисонанс в особи між несвідомо обраною професією та

потребою в отриманні вищої освіти, навіть за іншою спеціалізацією. Стан роздвоєності, який виникає під час внутрішньої боротьби між вибором покинути вищий навчальний заклад чи продовжити навчання заради статусу, дуже часто призводить до різних психологічних проблем та соматичних розладів.

2. Криза залежності від батьків. Вона виникає через те, що індивіди вже можуть жити окремо, набувати певної самостійності та зрілості, однак в них ще є емоційна, побутова та матеріальна залежність від батьків.

3. Криза інтимно-особистісних стосунків. Студентський вік характеризується потребою в інтимно-особистісних стосунках, однак створення власної родини заблоковане матеріальною залежністю від батьків, а стосунки поза шлюбом можуть викликати осуд. Через це можуть виникати внутрішньо-особистісні конфлікти, а в деяких осіб такі стосунки затьмарюють все.

4. Кризові ситуації в навчально-професійній діяльності. Часто здобувачі вищої освіти ставлять гарну оцінку як самоціль, а не як засобі оволодіння професійними вміннями, які потрібні для подальшої роботи. Ці тенденції іноді притримуються не лише здобувачами вищої освіти, а й викладачами. Через це прогресує зубріння матеріалу, а не його усвідомлене розуміння. А несистематичне вивчення матеріалу викликає психоемоційні перенавантаження, а також блокує формування професійно важливих вмінь.

5. Криза старших курсів. Вона виникає на основі побудову планів на майбутнє через максималістські позиції: або все або нічого.

6. Криза самоідентичності. Це криза виникає через зіткнення цінностей, які сформувалися раніше і тими, що утворюються за часів навчання у ВНЗ на основі ідентифікації себе з професією. Це зіткнення ускладнюється тим, що людина в студентському віці амбівалентна й може мати різні ставлення навіть до однієї людини [20].

Через кризову насиченість, студентський вік є плідним на новоутворення. Новоутворення юнацького віку охоплюють собою різні

сфери психіки, а саме пізнавальну, емоційну, вольову, мотиваційну. Вони виявляються в структурі особистості, в її інтересах, потребах, схильностях, характері.

Найважливіше новоутворення юнацького віку – розвиток самоосвіти та самопізнання, його сутністю є установка відносно себе. Дана установка включає ряд елементів:

- пізнавальний, тобто відкриття власного «Я»;
- понятійний, тобто розуміння своєї індивідуальності, сутності та якостей;
- оціночно-вольовий, тобто самооцінка та самоповага.

Розвиток самопізнання, який відбувається через роздуми над особистими хвилюваннями, почуттями та думками спровоковує переоцінку наявних цінностей та сенсу життя й може слугувати початком їх перевтілення та вдосконалення.

Ще одним не менш важливим новоутворенням в юнацькому віці особистості є поява планів на життя, а тут проявляється установка на усвідомлене будівництво подальшого власного життя [24, с. 14-15].

Також, студентський вік характеризується активним процесом формування соціальної зрілості. Дана зрілість проявляється у здатності кожного індивіда опанувати набір соціальних ролей, які притаманні дорослій людині. Через це, цей період є доволі складним у формуванні особистісних рис характеру. Відбувається розвиток таких якостей особистості як цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, ініціативність, упевненість, вміння володіти собою та самостійність.

Період студентства є центральним у встановленні характеру та інтелекту людини, її активної та інтенсивної соціалізації. В процесі даної соціалізації індивід набуває досвід розуміння власних можливостей, які необхідні йому для досягнення життєвих цілей. Це є одним з важливих новоутворень студентського віку, яке показує свідоме відношення студентів до власного життя, до себе та майбутньої діяльності [13].

1.3. Характеристика емоційного вигорання та особливості його прояву у студентському віці

Як вже зазначалося емоційне вигорання досліджувалося великою кількістю авторів, узагальнюючи їх визначення, можна підсумувати, що термін емоційне вигорання описується дослідниками як синдром емоційного та фізичного виснаження, яке виникає на фоні тривалого стресу, який викликаний міжособистісною комунікацією, а також характеризується втратою позитивних емоцій, емпатії стосовно суб'єктів діяльності та колег по роботі, негативним ставленням до роботи та себе .

ВООЗ дає таке визначення емоційному вигоранню – виснаження в фізичній, емоційній та мотиваційній сфері, яке класифікується зниженням продуктивності, втратою, порушенням сну, розвитком соматичних хвороб, вживанням алкоголю та психоактивних речовин, які викликають залежність та можуть спровокувати суїцидальні думки [17].

За К. Маслачем, В.В. Бойко та Н. Є. Водоп'яноваю вигорання – це тривалий процес і він поділяється на три стадії:

- I стадія формується та відбувається на протязі 3 – 5 років;
- II стадія триває на протязі 5 – 15 років;
- III стадія триває 10 – 20 років [12].

Існує п'ять основних груп симптомів прояву синдрому емоційного вигорання:

- Фізичні: втома, виснаження, зниження або збільшення ваги, розлади сну, проблеми з дихання (задишка, утруднене дихання), підвищена пітливість, тремтіння, запаморочення, нудота, захворювання шкіри та серцево-судинної системи;

- Емоційні: пригніченість емоцій, песимізм, черствість, цинізм, агресивність, тривожність, роздратованість, почуття безпомічності,

самотності, втрата надії, депресія, байдужість, істерія, деперсоналізація, відчуття провини, занепокоєння;

- Поведінкові: переробіток, бажання відпочити, втрата апетиту чи неконтрольоване вживання їжу, алкоголю, тютюну, ліків, зростання травматизації, імпульсивна поведінка;

- Інтелектуальні: втрата інтересу до нових теорій та знань, апатія, туга, втрата інтересу до життя, переважання рутини, а не творчості, відмові від розвивальних заходів;

- Соціальні: обмеження соціальних контактів, втрата інтересу до захоплень, ізоляція, непорозуміння, нестача підтримки від близьких, низький рівень соціальної активності [29].

До перших ознак емоційного вигорання належать: небажання кар'єрного зростання, втрата інтересу до праці та життя, поганий сон, головні болі та постійне вживання ліків. Розвиток емоційного вигорання зумовлений строго нормованим, одноманітним та напруженим графіком дня, який супроводжується великою емоційно насиченою взаємодією [18].

За часту емоційне вигорання зв'язують з професійною діяльністю, однак розвиток вигорання не завершується одним професійним середовищем, а виявляється у різноманітних ситуаціях життя. Під час навчання здобувачі вищої освіти весь час знаходяться в стані стресу. Стрес виникає на фоні втоми, спустошеності, виснаження, сумнівів правильності обраного фаху. Це може призвести до емоційного вигорання здобувачів [11].

Синдром емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти – це стереотипне емоційне реагування, яке спричинене збільшенням інтелектуального навантаження та відсутністю внутрішніх резервів, які протидіють стресу. Воно викликає порушення в засвоєнні навчального матеріалу, а також слугує фактором псування відносин з одногрупниками та викладачами [37].

До основних ознак синдрому емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти вчені відносять:

- погіршення стосунків з одногрупниками та сім'єю;
- негативне ставлення до людей, які знаходяться поряд;
- розвиток шкідливих звичок, таких як вживання алкогольних та кофеїнових напоїв, куріння;
- утрата почуття гумору;
- постійне почуття провини та можливих невдач;
- високий рівень дратівливості;
- розлад сну;
- постійні хвороби, особливо інфекційні;
- втома протягом всього навчального дня;
- непереборне прагнення змінити рід заняття.

Існує три основні ознаки, які вказують на емоційне вигорання здобувача вищої освіти: максимальний рівень виснаження, ізоляція від одногрупників та відчуття недостатньої кількості та неефективності досягнень в навчанні.

Передумовою виникнення емоційного вигорання є надмірна діяльність, коли особистість повністю поглинута навчанням, забуває про власні потреби та потреби, які не стосуються навчання. В результаті такої активності виникає перша ознака – максимальне виснаження. Вони трохи зменшують свою інтенсивність під час відпочинку, але повертається з такою ж силою при початку роботи.

Друга ознака – ізоляція від одногрупників. Коли люди перебувають в стані крайньої напруги, їм нічого не хвилює з сфери навчальної діяльності, нічого не викликає емоцій – ні позитивних, ні негативних.

Третя ознака виявляється в втраті ефективності. Здобувач вищої освіти не бачить ніяких перспектив в подальшому навчанні, втрачає віру в себе та свої професійні можливості [41].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Отже, синдром емоційного вигорання є дуже актуальною темою досліджень вже багато років. Її вивчали такі вчені: А. Пайнс, А. Чіром, Б. Перлман, В. Шауфелі, Д. Дирендонк, Дж. Грінберг, Е. Хартман, К. Маслач, М. Буриш, С. Джексон, Х. Сікста, В. Шауфелі, К. Маслач, Г. Фрейденберг, Б. Фарбер. Вони розглядали «емоційне вигорання» в різних аспектах, намагалися надати найбільш вичерпне визначення, вивчали фактори та причини його виникнення.

Студентство – це певна соціальна група, яка виникла в XI – XII столітті через заснування в Європі перших закладів вищої освіти. Це дуже важливий етап життя людини. Він характеризується формуванням «Я – концепції» майбутнього спеціаліста.

Студентство припадає на два вікових періоди особистості: пізня юність та рання дорослість. В цей час індивід набуває повної юридичної та економічної відповідальності, опановує всі соціальні ролі та активності дорослої людини, отримує професійну компетентність.

Студентський вік є дуже кризовим. Здобувач вищої освіти може проживати такі основні кризи: криза професійного вибору, криза залежності від батьків, криза інтимно-особистісних стосунків, кризові ситуації в навчально-професійній діяльності, криза старших курсів та кризу самоїдентичності. Через таку розмаїтість та насиченість криз, даний вік багатий на новоутворення. До них можна віднести: самопізнання, поява життєвих планів, зміну сенсу життя, досвід розуміння власних можливостей, розвиток таких особистісних якостей – цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, ініціативність, упевненість, вміння володіти собою та самостійність.

Емоційне вигорання – це як синдром емоційного та фізичного виснаження, яке виникає на фоні тривалого стресу, який викликаний міжособистісною комунікацією, а також характеризується втратою позитивних емоцій, емпатії стосовно суб'єктів діяльності та колег по роботі,

негативним ставленням до роботи та себе. Емоційне вигорання є тривалим процесом, який поділяється на три стадії й може тривати до 20 років. Синдроми емоційного вигорання поділяються на п'ять груп: фізичні, емоційні, поведінкові, інтелектуальні, соціальні.

Синдром емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти – це стереотипне емоційне реагування, яке спричинене збільшенням інтелектуального навантаження та відсутністю внутрішніх резервів, які протидіють стресу. Воно викликає порушення в засвоєнні навчального матеріалу, а також слугує фактором погіршення відносин з одногрупниками та викладачами. Воно має три ознаки: максимальне виснаження, ізоляція від одногрупників та відчуття недостатньої кількості та неефективності досягнень в навчанні.

РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ АСПЕКТІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ВИПУСКНИХ КУРСІВ

2.1. Особливості прояву емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти випускних курсів

Потужним фактором емоційного вигорання здобувачів вищої освіти випускних курсів є передекзаменаційний та экзаменаційний стрес. Він спричиняє появу вираженого психоемоційного напруження та психологічного дискомфорту здобувачів. Даний стрес є певною критичною ситуацією, яка викликає порушення психофізіологічної та психічної адаптації до наявної ситуації. Порушення адаптації тягнуть за собою велику кількість негативних наслідків [32].

Складність останніх років навчання, часові обмеження в завданнях та в навчанні взагалі, збільшені вимоги зовнішнього та внутрішнього навчального середовища підвищують наявний экзаменаційний стрес, що збільшує ризик появи емоційного вигорання [31].

Ще одним чинником появи емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти є страх бути нереалізованим в двох сферах: сімейній та професійній. Якщо особа реалізувалася в одній з них, то ризик появи вигорання різко зменшується [3].

Також, емоційне вигорання має циклічний зв'язок з поганим фізичним здоров'ям особистості, так як вигорання сприяє погіршенню фізичного здоров'я, а погане фізичне здоров'я у свою чергу викликає та збільшує рівень емоційного вигорання. Однак, випускники зосередженні на дотриманні термінів, виконанні проекту, завдання чи підготовці до іспитів, тому часто не розпізнають ознаки та симптоми виснаження. Знаходження балансу між численними академічними завданнями, управління навантаженням і

проведення досліджень залишає мало часу для відпочинку та особистого життя. Отже, часто ранні ознаки виснаження або відкидаються, або нормалізуються, що призводить до подальшого розвитку емоційного вигорання [33].

Здобувачі вищої освіти, які відчують емоційне виснаження можуть мати цинічне та байдуже ставлення до навчання, можуть вважати себе некомпетентними, заняття стають для них нудними та нецікавими. Особи, з емоційним вигоранням демонструють збільшення кількості прогулів, вони втрачають мотивацію до дій в навчанні та поза навчальній діяльності, в крайніх проявах вигорання деякі здобувачі можуть навіть кинути вищий навчальний заклад [31].

2.2. Дослідження емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти випускних курсів (опис методик)

Для проведення експериментального дослідження було обрано такі чотири методики:

Методика «Оцінка власного потенціалу вигорання» Дж. Гібсона [4].

Інструкція: Потрібно прочитати кожне твердження і дати відповідь стосовно прояву даного факту у вашому житті:

- Декілька разів на рік (1 бал);
- Щомісяця (2 бали);
- Декілька разів на місяць (3 бали);
- Щотижня (4 бали);
- Декілька разів на тиждень (5 балів);
- Щодня (6 балів).

Матеріал знаходиться в Додатку А.

Обробка результатів:

Потрібно підрахувати середній бал стосовно кожної категорії вигорання та порівняти з таблицею та визначити рівень вигорання

Деперсоналізація – 1, 2, 3, 4 пункти.

Особиста задоволеність – 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11 пункти.

Емоційне виснаження – 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 пункти.

Інтерпретація результатів:

Таблиця 2.1

Рівні «вигорання»

Компоненти «вигорання»	Низький рівень	Середній рівень	Низький рівень
Деперсоналізація	1 – 2,99	3 – 4,99	5 і більше
Особиста задоволеність	5 і більше	3 – 4,99	1 – 2,99
Емоційне виснаження	1 – 2,99	3 – 4,99	5 і більше

Методика «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Грінберга [6].

Інструкція: Прочитати твердження та дати відповідь в співвідношення з власним відношенням до нього: «згоден» або «не згоден».

Матеріал знаходиться в ДОДАТКУ Б

Обробка результатів:

Оцінка «вигорання» відбувається в результаті підрахування кількості загальних балів, коли відповідь «згоден» – 1 бал, а «не згоден» – 0 балів.

Інтерпретація результатів:

0 – 7 балів – низький рівень вигорання.

8 – 14 балів – середній рівень вигорання.

15 – 20 балів – високий рівень вигорання.

Методика «Експрес-діагностика емоційного вигорання» В. Бойко [2].

Інструкція: Прочитати твердження та надати відповідь «так» чи «ні» в залежності від згоди чи не згоди з ним.

Матеріал знаходиться в Додатку В.

Обробка та інтерпретація результатів:

«Незадоволеність собою» – -1 (3 бали), +6 (2 бали), +11 (2 бали), -16 (10 балів), - 21 (5 балів), +26 (5 балів), +31 (3 бали).

«Загнаність у клітку» – +2 (10 балів), +7 (5 балів), +12 (2 бали), +17 (2 бали), +22 (5 балів), + 27 (1 бал), -32 (5 балів).

«Редукція професійних обов'язків» – +3 (5 балів), + 8 (5 балів), +13 (2 бали), -18 (2 бали), +23 (3 бали), +28 (3 бали), +33 (5 балів).

«Емоційна відчуженість» – + 4 (2 бали), +9 (3 бали), -14 (2 бали), +19 (3 бали), +24 (5 балів), + 29 (5 балів), +34 (10 балів).

«Особиста відстороненість/ деперсоналізація» – +5 (5 балів), +10 (3 бали), +15 (3 бали), +20 (2 бали), +25 (5 балів), + 30 (2 бали), +35 (10 балів).

Результати:

9 балів і менше – симптом не склався;

10 – 15 – симптом складається

16 і більше – симптом склався.

Методика «Визначення психічного вигорання» О. О. Рукавишникова [6].

Інструкція: Потрібно відповісти на ряд тверджень, які стосуються ваших відчуттів, стосовно навчання. Прочитавши вислови, треба прийняти рішення чи відчували Ви щось подібне. Якщо дане почуття у Вас ніколи не з'являлося треба обрати варіант «ніколи», якщо подібне відчуття наявне постійно, то треба обрати варіант «зазвичай», а також стосовно ваших відчуттів «рідко» або «часто». Відповідати потрібно якомога швидше. Намагайтеся довго не замислюватися над варіантами відповіді.

Матеріал методики знаходиться у Додатку Д.

Ключ обробки:

Методика «Визначення психічного вигорання» має три шкали: психоемоційне виснаження (ПВ), особистісне віддалення (ОВ) та професійна мотивація (ПМ).

Оцінка «вигорання» в кожній зі шкали відбувається шляхом перетворення відповідей у бали – «завжди» – 3 бали, «часто» – 2 бали, «рідко» – 1 бал, «ніколи» – 0 балів і суми балів з всіх шкал. Обробка відбувається на основі «сирого» балу. Наступним етапом є визначення рівня емоційного вигорання за допомогою нормативної таблиці у кожній шкалі.

Психоемоційне виснаження (25 тверджень) – 1, 5, 7, 14, 16, 17, 20, 25, 29, 31, 32, 34, 36, 39, 42, 45, 47, 49, 52, 54, 57, 60, 63, 67, 69.

Особистісне віддалення (24 твердження) – 3, 4, 9, 10, 11, 13, 18, 21, 30, 33, 35, 38, 40, 43, 46, 48, 51, 56, 59, 61, 66, 70, 71, 72.

Професійна мотивація (23 твердження) – 2, 6, 8, 12, 15, 19, 22, 23, 24, 26, 27, 28, 37, 41, 44, 50, 53, 55, 58, 62, 64, 65, 68.

Інтерпретація результатів:

Таблиця 2.2

Нормативна таблиця до методики «Визначення психічного вигорання»

О. О. Рукавишникова

Норми для компоненту «психоемоційне виснаження» (ПВ)				
Вкрай низькі показники	Низькі показники	Середні показники	Високі показники	Вкрай високі показники
9 і менше	10 – 20	21 – 39	40 – 49	50 і більше
Норма для компоненту «особистісного віддалення» (ОВ)				
Вкрай низькі показники	Низькі показники	Середні показники	Високі показники	Вкрай високі показники
Продовження Таблиці 2.2.				
9 і менше	10 – 16	17 – 31	32 – 40	40 і більше
Норми для компоненту «професійна мотивація» (ПМ)				

Вкрай низькі показники	Низькі показники	Середні показники	Високі показники	Вкрай високі показники
7 і менше	8 – 12	13 – 24	25 – 31	32 і більше
Норми для індексу (ПВ + ОВ + ПМ) психічного вигорання (ПВ)				
Вкрай низькі показники	Низькі показники	Середні показники	Високі показники	Вкрай високі показники
31 і більше	32 – 51	52 – 92	93 – 112	113 і більше

2.3. Психологічний та статичний аналіз результатів констатувального експерименту

В констатувальному експерименті приймали участь 30 осіб, які є здобувачами вищої освіти випускних курсів кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля, спеціальності 053 Психологія, різних вікових груп від 20 до 40 років.

За результатами дослідження власного потенціалу вигорання за методикою Дж. Гібсона (див. Додаток Е). Низький рівень деперсоналізація мають – 26 осіб (7%), середній – 4 особи (13%) (див. рис. 2.1).

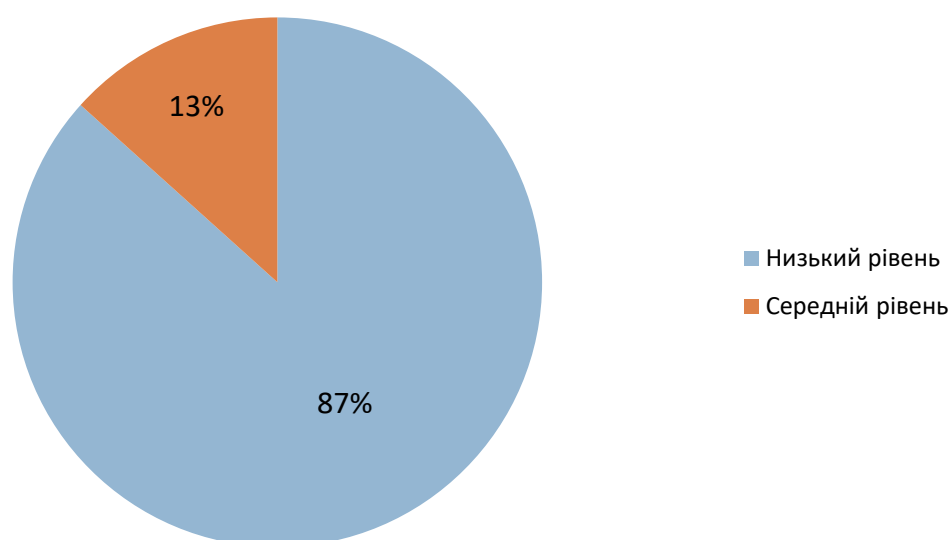


Рис. 2.1. Сегментограма співвідношення рівнів деперсоналізації здобувачів вищої освіти випускних курсів

Низький рівень особистісної задоволеності – 7 осіб (23%), середній – 20 осіб (67%), високий – 3 особи (10%) (див. рис. 2.2)

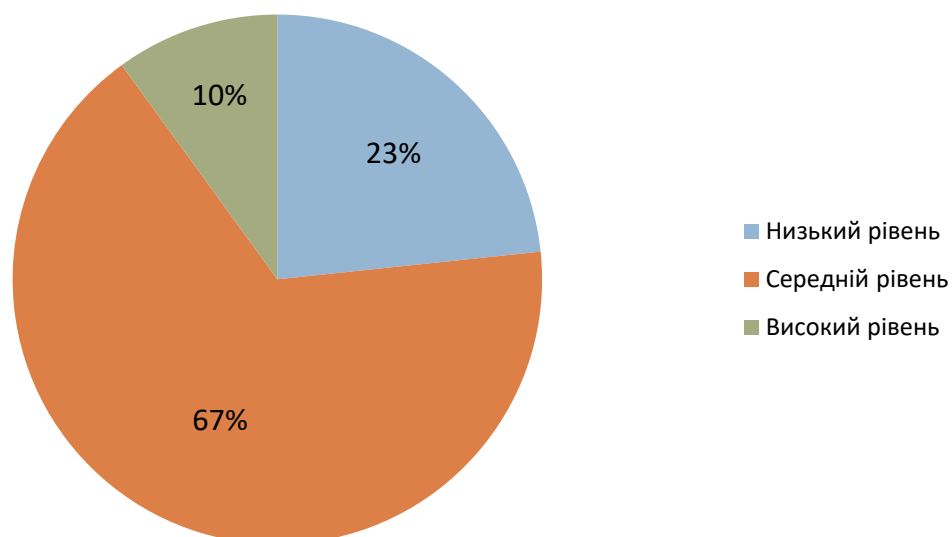


Рис. 2.2. Сегментограма співвідношення рівнів особистісної задоволеності здобувачів вищої освіти випускних курсів

Емоційна виснаженість знаходиться на низькому рівні в 13 осіб (43%), на середньому – 15 осіб (50%), на високому – 2 осіб (7%) (див. рис. 2.3).

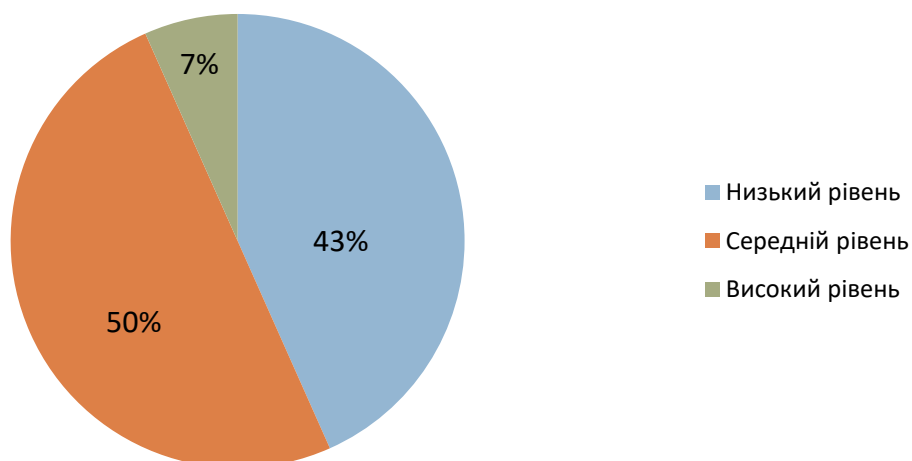


Рис. 2.2. Сегментограма співвідношення рівнів емоційного виснаження здобувачів вищої освіти випускних курсів

У психології під терміном деперсоналізації розуміють відчуждження від реального світу [45].

Стан деперсоналізації характеризується, втратою людини відчуття власного «Я», людина перестає адекватно сприймати себе та світ довкола. Однією з найхарактерніших рис деперсоналізації є відчуття роздвоєності. Людина, в якій присутній цей стан відчуває ніби в неї існують дві особистості. Одна з яких просто спостерігає, ні не може нічого змінити, а інша постійно панікує [39].

Деперсоналізація найчастіше розвивається в людей, в яких наявний великий рівень тривожності, а також емоційна лабільність. Деперсоналізація допомагає їм більш об'єктивно оцінити події, що відбуваються, а також поглянути на зміни у власному організмі [36].

За результатами дослідження методики «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Грінберга (див. Додаток Ж) високий рівень вигорання має 1 людина (3%), середній рівень – 13 людей (44%), а низький – 16 людей (53%) (див. рис. 2.4).

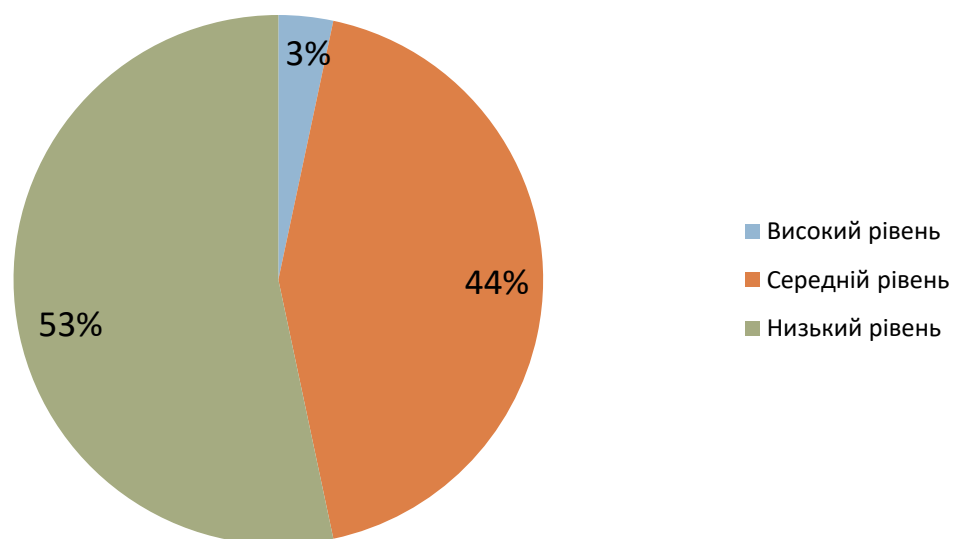


Рис. 2.4. Сегментограма рівнів «вигорання» здобувачів освіти випускних курсів

За результатами методики «Експрес-діагностика емоційного вигорання» В. Бойко (див. Додаток 3). Синдром незадоволеності собою наявний в 2 осіб та формується у 9 осіб, синдром загнаності в клітку присутній в 6 осіб та розвивається у 4 осіб, синдром редукції професійних обов'язків наявний у 11 осіб та формується у 14 осіб, синдром емоційного відчуження присутній у 9 осіб та розвивається у 11 осіб, синдром особистісної відстороненості наявний у 6 осіб та формується у 12 осіб.

Симптом незадоволеність собою. Він характеризується тим, що людина не вдоволена результатом своєї праці та рівнем зусиль, яких вона доклала. Особа думає, що вона здатна на більше та через лінощі або малодушність не досягла того чого могла досягти. Причиною виникнення даного симптому може стати моральний внутрішній конфлікт між загальноприйнятими людськими цінностями та особистісними принципами або між особистісними принципами та вимогами навколишньої дійсності. Незадоволеність собою найчастіше притаманна творчим людям, тим чий розум опинившись в тривалому простой потребує складних інтелектуальних завдань. Тобто незадоволеність собою – риса особистостей, які само актуалізуються, вона дає імпульс для подальшої роботи над собою та власного самовдосконалення.

Також, незадоволеність собою може бути фоном негативної самоконцепції, а саме негативних установок про себе, які виникли в результаті впливу думок важливих для особистості людей. Такий прояв незадоволеності собою викликає занижену самооцінку, в результаті якої випливає негативне ставлення до своєї особистості та досвіту в цілому. Це характерна риса людей, які знаходяться в депресії.

Симптом загнаності у клітку. Цей симптом характеризується, тим що людина реально оцінює умови, які утворилися, однак вважає, що вона не

зможе щось змінити та досягнути бажаної цілі. При цьому в особи виникає почуття нездатності на подальші дії. Це є характерним для станів, які передують афекту або після шоків станів.

При наявності симптому загнаності в клітку людина втрачає наявний рівень працездатності та ефективності праці. Наявна можливість загострення хронічних захворювань та прояву психосоматичних ознак. У чоловіків даний симптом за часту виявляється за поганих економічних умов або в ситуаціях нестачі часу на робочому місці. У жінок загнаність в клітку найчастіше з'являється на фоні негативних емоційних переживань у зв'язку з конфліктною сімейною ситуацією. Також, цей симптом є притаманний людям перед пенсійного та пенсійного віку, він може виявлятися в неадекватній поведінці, оцінці намірів людей навколо, нехтуванням цінностями прожитого життя, трудового лізму, який в подальшому не має ніяких перспектив.

Синдром редукція професійних обов'язків. Цей симптом найчастіше викликаний паперовою тяганиною, неправильною організацією місця для роботи або ж робочого дня. В певних випадках « редукція професійних обов'язків» може виникати через несприятливих психологічний клімат в колективі або мікро групі, в якій знаходиться та працює людина. Може спостерігатися при сімейних негараздах, які не дають можливості сконцентруватися на роботі. Редукція професійних обов'язків, також з'являється на фоні асинхронності темпів професійного зростання людини та темпів її кар'єри, за відсутності значущості власного внеску в спільну справу.

Симптом емоційна відчуженість. При наявності цього симптому у людини спостерігається кам'яне обличчя, вона здається над зібраною та діловою, в неї розвинений високий рівень самоконтролю. Емоційна відчуженість притаманна особам, які займають керівні посади, важливість прийняття об'єктивних рішень вимагає не звертати увагу на людський фактор. Особа в якій наявний цей симптом відчуває себе чашою, яка переповнена негативно забарвленими емоціями. Захисні механізми психіки

не допускають психічне згорання, тому людина починає замикатися в собі, відштовхуючи будь-який емоційний подразник. В наслідок можуть виникати такі стани, як психосоматичні захворювання, особистісне відчуження, дистрес та депресія.

Симптом Особиста відстороненість/ деперсоналізація. При наявності цього симптому людина відчуває себе глядачем «справжнього життя», яке відбувається без її участі, ніби на сцені чи екрані. В осіб виникає відчуття відсутності себе в житті важливих людей та втрати емоційної насиченості стосунків. Якщо ж наявна духовна криза виникає відчуття відсутності власного Я. Особистісна відстороненість/ деперсоналізація спостерігається при певних акцентуаціях характеру та хронічних станів, які знаходяться на межі з патопсихологією. Людина не може приймати рішення. ТАК при наявності даного симптому у сильних особистостей проявляється наполегливе, іноді навіть нав'язливе бажання до самоаналізу, а в слабких з'являється бажання втекти від самого себе за допомогою алкоголю, наркотиків чи самообману [2].

За результатами дослідження методики «Визначення психічного вигорання» О. О. Рукавишнікова, вкрай високі показники психоемоційного виснаження мають 3 осіб (10%), високі показники – 8 осіб (27%), середні – 17 осіб (56%), низькі – 2 осіб (7%) (див. рис. 2.5).

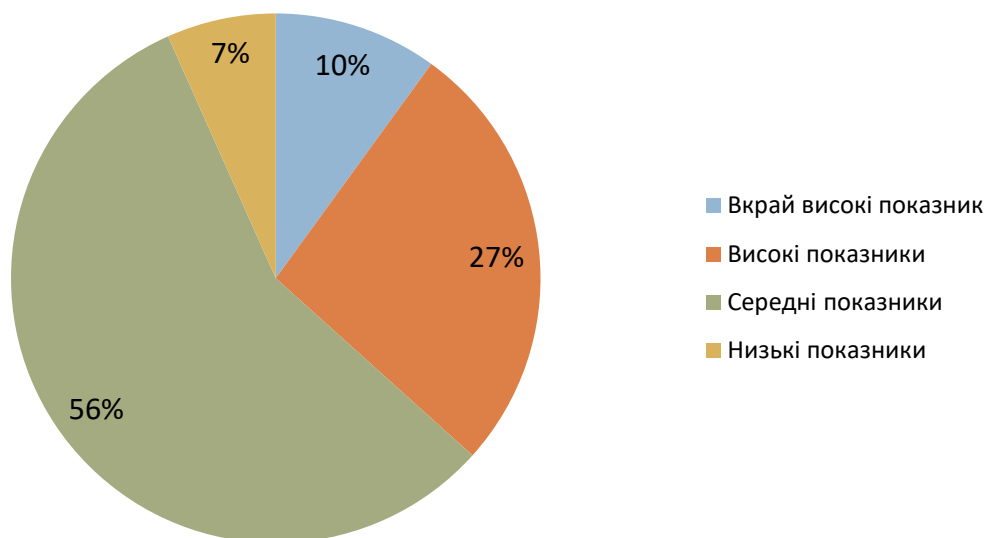


Рис. 2.5. Сегментограма показників психоемоційного виснаження у здобувачів вищої освіти випускних курсів

Вкрай високі показники особистісного віддалення мають 9 осіб (30%), високі показники – 6 осіб (20%), середні показники – 15 осіб (50%) (див. рис. 2.6).

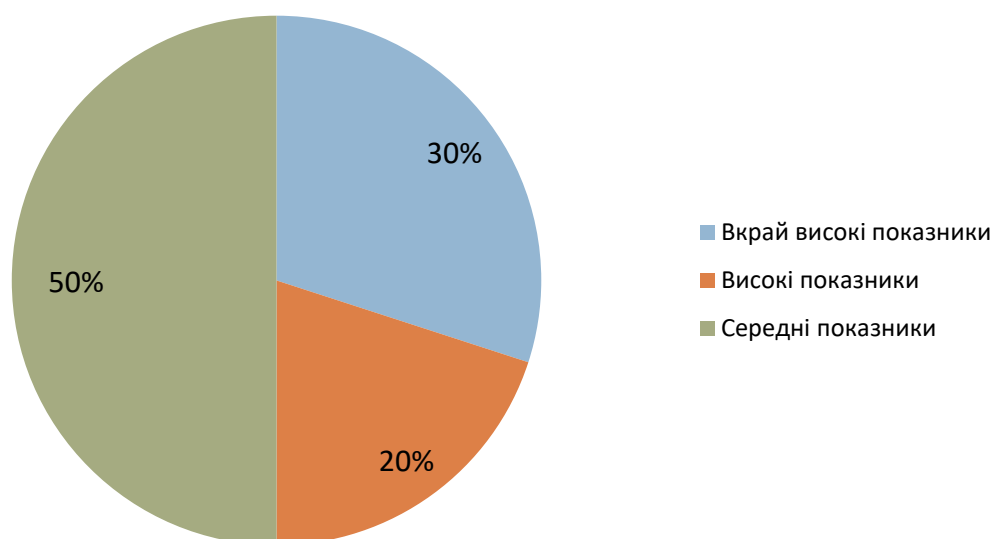


Рис. 2.6. Сегментограма показників особистісного віддалення у здобувачів вищої освіти випускних курсів

Вкрай високі показники такого компоненту психічного вигорання як професійної мотивації мають 24 особи (81%), високі показники – 6 осіб (19%) (див. рис. 2.7).

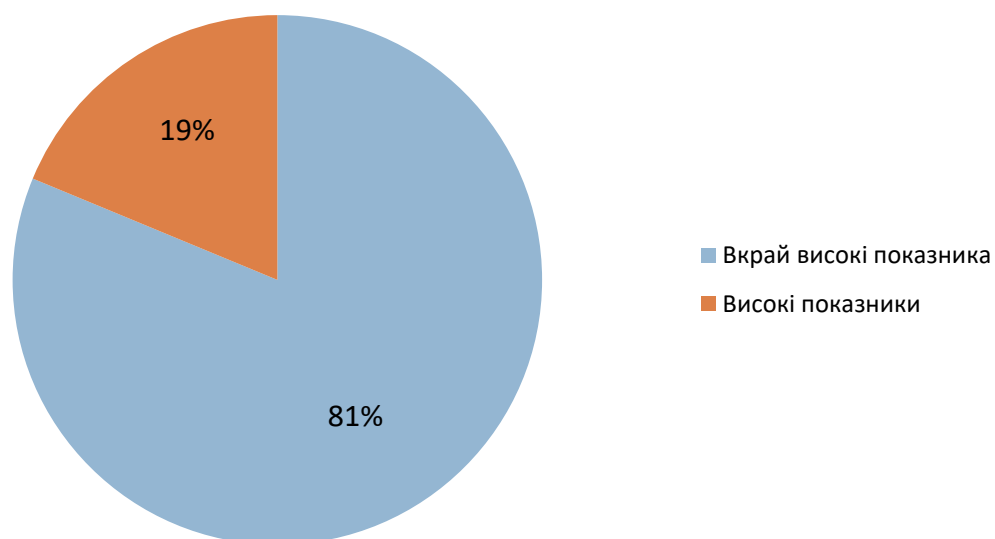


Рис. 2.7. Сегментограма показників професійної мотивації здобувачів вищої освіти випускних курсів

Вкрай високі показники індексу емоційного вигорання мають 16 осіб (53%), високий – 11 осіб (37%), а середній – 3 особи (10%) (див. рис. 2.8).

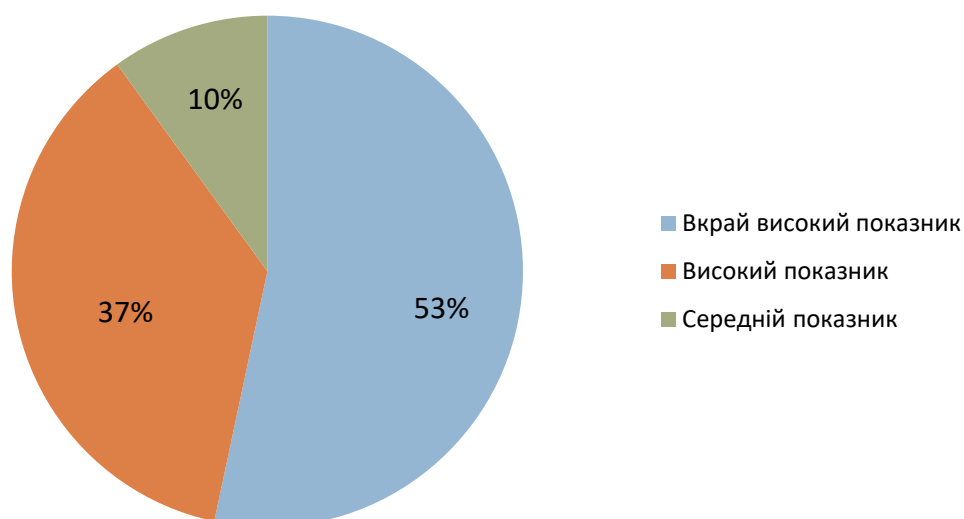


Рис. 2.8. Сегментограма показників індексу емоційного вигорання здобувачів вищої освіти випускних курсів

Психоемоційне виснаження, це стан який викликає у людей постійне відчуття втоми, як фізичної так і емоційної. Навіть відпочиваючи, вони не можуть відчувати себе наповненими силами та енергією.

При наявності емоційного вигорання особистість може відчувати апатію, відчуженість або відстороненість від суспільства. Вона може створювати певний бар'єр, який допомагає їй уникнути міжособистісних взаємодій.

Також, емоційне вигорання може негативно вплинути на продуктивність та ефективність праці. Втрачається мотивація, погіршується концентрація, в результаті прийняття рішень стає надскладним завданням й тому будь-яка діяльність замінюється прокрастинацією [34].

2.4. Практичні рекомендації щодо подолання та профілактики емоційного вигорання здобувачів вищої освіти випускних курсів

Емоційне вигорання – стан з яким стикається майже кожна людина, тому дуже важливо знати як його подолати, а також в подальшому запобігти його виникненню.

Для того, щоб подолати емоційне вигорання треба виконувати дані рекомендації:

- Дбати про свою фізичну та моральну форму, створюючи оптимальний графік відпочинку, сну та харчування.
- Вибудувати кордони між роботою, особистим часом та побутовими справами.
- Займатися хобі чи справою, яка подобається й приносить задоволення.

- Мати активний спосіб життя, займатися спортом чи просто кожного дня прогулюватися.
- Зменшити до мінімуму вживання негативного контенту з соціальних мереж чи засобів масової інформації.
- Хвалити себе за виконане завдання.
- Проводити більше часу з суспільством [38].

Також, існують правила емоційної поведінки, які допоможуть набути позитивний емоційний режим без формування вигорання, які запропонував В. В. Бойко.

1. Слідкувати за привабливістю свого зовнішнього вигляду, бо він є виявом психічного здоров'я. Гарний зовнішній вигляд допомагає зменшити енергетичні витрати під час встановлення контакту з суб'єктом спілкування.

2. Уникати подвійності й невизначеності висловлювань емоцій в комунікації, створювати живе й насичене щирими емоціями спілкування, не використовувати маски, які приховують справжнє ставлення до людей чи подій та зменшити до мінімуму прояв холодності в спілкуванні. Дані рекомендації допомагають усувати невизначеність в спілкуванні.

3. Зменшити використання утрируваних емоцій в комунікації з складними людьми, намагатися знизити інтенсивність емоцій, використовуючи їх помірний прояв.

4. Поглянути зі сторони на власні емоційні стереотипи й змінити їх.

5. Виключити причини, які не дають налагодити контакт з іншими людьми. Важливо не заражати людей своїми негативними емоціями, не використовувати інших для досягнення власних намірів, не грати ролі, не концентруватися на проблемах та негативних передчуттях.

Того ж, необхідно зазначити, що стресостійкість – якість особистості, яка допомагає уникати емоційного вигорання. Розвиток цієї якості пов'язаний з пошуком варіантів, які можуть допомогти подолати негативні наслідки стресових ситуацій. Тому, Е. Фромм розглядав дану проблематику й

виділяв три важливих складових, які допомагають людям долати стресові ситуації:

1. Надія. Вона має на увазі активне очікування та готовність людини зустрітися з тим, що має можливість з'явитися на світ. Надіятися – означає бути готовим до появи того, що ще не з'явилося на світ та не звертаючи увагу ні на що, не втрачати віри, якщо очікуване не з'явилося.

2. Раціональна віра. Впевненість в тому, що в житті наявна безліч реальних можливостей, тому важливо вчасно їх виявити.

3. Душевна сила, а саме вміння опиратися руйнівним силам, які хочуть знищити віру та надію [15].

До психологічних способів подолання емоційного вигорання належать:

Правило 8 годин. Для уникнення появи синдрому емоційного вигорання важливо знати як правильно роз приділяти час. Для цього існує правило 8 годин. Робота – 8 годин, відпочинок і особисті справи – 8 годин, сон – 8 годин. Важливим уточненням є те, що кожні 2 години треба робити невеличку перерву для відпочинку та зміни фокусу уваги.

Розстановка пріоритетів. Важливо вміти виділяти серед завдань більш значимі, дивлячись на важливість та терміновість. Щоб не витратити зайвих сил на велику кількість справ.

Дихальні вправи та вправи на глибоке дихання. Вони допомагають швидко та безпечно справитися зі стресовою ситуацією. Дихальна гімнастика є основою всіх розслабляючих процедур. Приклади дихальних вправ:

- **Вправа 1. Проти стресове дихання.** Потрібно повільно вдихати через ніс на рахунок 1 – 2 – 3 – 4 , на піку цього повільного вдиху треба затримати дихання на такий самий рахунок та видихнути через рот як умога повільніше. Даний алгоритм треба повторювати до 10 разів. Це дихання вгамовує емоцій та заспокоює.

- **Вправа 2. Дихання ХА.** Дана вправа виконується стоячи, ноги повинні стояти на ширині плечей. Треба повільно підняти руки над головою,

зробити глибокий вдих та затримати дихання на декілька секунд. Потім різко упустити руки до низу, нахилившись вперед та видихнути повітря використовуючи звук – ХА [48].

- **Вправа 3.** Почергове дихання ніздрями. Для виконання треба сісти зручно сісти, покласти праву руку до носа, а ліву на ліве коліно. Вдихнути та закрити великим пальцем правої руки праву ніздрю та видихнути через ліву. Потім слід повторити дії але вже закрити ліву й видихнути через праву ніздрю. Треба повторити даний алгоритм декілька разів [40].

- **Вправа 4.** Дихання на свічку. Для її виконання слід запалити свічку або ж уявити, що вона знаходиться перед вами. Необхідно робити вдих через ніс, а видихати повітря через рот, склавши губи у формі трубочки. Завдання полягає в тому, щоб дихати так, щоб не потушити полум'я і щоб воно не коливалося [19].

- **Вправа 5.** Баласт. Варто глибоко вдихнути через ніс, на вершині вдиху необхідно почати різко видихати ротом повітря сильними ударами, ніби виштовхуючи повітря з легень.

Видихи повинні бути швидкими, випускаючи кожен раз невеликі шматки повітря. Видихати за раз потрібно близько 10 виштовхів повітря [23].

Вправи на заземлення, стабілізації власного стану через задіяння всіх органів сприйняття. Дані вправи доцільно використовувати при виникненні певних сильних емоцій, а саме тривоги, злості, страху, гніву, обурення, роздратування та інших негативних проявах. Приклади:

- **Вправа 1.** Описати предмети, які знаходяться в полі зору чи до яких можна доторкнутися, їх колір, текстуру, температуру, звуки, запахи які чути довкола.

- **Вправа 2.** Назвати п'ять речей, які бачите, чотири речі – до яких можна доторкнутися, три речі, які можна почути, дві речі в яких можна відчутти запах та одну річ, яку можна спробувати на смак [21].

- **Вправа 3.** Слід розказати що-небудь, що ви дуже добре знаєте, це може бути вірш, уривок з якоїсь книги чи текст пісні [47].

- **Вправа 4.** Для виконання треба лягти на підлогу та відчути, які частини тіла торкаються до підлоги, відчути структуру підлоги її температуру. Звернути увагу на вібрації, які є у будинку [49].

- **Вправа 5.** Треба згадати своїх близьких, назвати їх імена та вік, а також їх хобі чи улюблену страву [46].

Зняття напруги. Важливо не накопичувати напругу в тілі та в розумі. Вона заважає якісно відпочивати. Що може призвести до постійної втоми. Важливо знати вправи на релаксацію:

- **Вправа 1.** Потрібно встати прямо, ноги розмістити по ширині плечей і різко видихнути. Потім підняти руки долонями догори, зробивши повний вдих і затримати дихання. Пальці на руках стиснути в кулак та швидко піднести до плечей, і ніби переборюючи опір, з зусиллям розправити руки. Потім з видихом розслабитися та опустити руки, нахилившись в перед. Дана вправа може зменшити тремтіння рук та додати віри в себе.

- **Вправа 2. Фізична релаксація.** Потрібно зручно сісти й розслабити чоло, підборіддя, куточки рота та плечі. Голову повернути в різні боки. Опустити кисті рук. Зосередившись обличчі та тілі [48].

- **Вправа 3. Гумовий м'ячик.** Для виконання даної вправи, необхідно зручно сісти та опустити руки. Через декілька секунд представити, що у одній долоні лежить невеликий гумовий м'яч. Потім почати поступово стискати уявний м'яч у руці, потрохи збільшуючи натиск, намагаючись напружити дану руку та все тіло. Коли, напруга чітко відчується, треба поступово відпускати затиск до повного розслаблення. В отриманому розслабленні слід перебувати декілька секунд.

Повторити всі описані дії з іншою рукою, а потім варто уявити м'ячі в обох долонях одночасно проробивши наданий алгоритм дій від напруги до повного розслаблення [27].

- **Вправа 4.** Потрібно зігнути руки в ліктях і різко напружити м'язи рук, в результаті таких дій повинно виникнути почуття м'язового напруження. Наступним етап є послаблення цього напруження, руки вільно опускаються вниз. Наведені дії потрібно повторювати декілька разів. Виконуючи вправу слід зосередитися саме на відчутті напруження і розслаблення м'язів.

Ще одним завданням цієї вправи є скорочення біцепсів та їх розслаблення. На початку, виконання повинне бути максимально інтенсивним, а потім все слабше та слабше (і навпаки). Під час виконання важливо сконцентрувати увагу на відчутті мінімального напруження м'язів та повного розслаблення.

Наступним етапом є удосконалення вмінь напружувати й розслабляти м'язи (за допомогою раніше наведених дій) інших частин тіла, які беруть участь в мовленні, а саме тулуба, шиї, плечей, обличчя, очей, язика, гортані. [1].

- **Вправа 5.** Стрибки на місці. Для виконання вправи слід обрати місце, де можна пострибати та помахати руками. Після знаходження такого місця, потрібно почати пригати на місці й при цьому махати руками та ногами, ніби прибираючи воду з кінцівок. Дану техніку варто виконувати на протязі 5 – 7 хвилин [50].

Трансформація негативних думок та переконань. Людина найбільше шкоди собі заподіює саме своїми переконаннями, тому важливо знати та вміти застосовувати техніки позитивного мислення:

- **Техніка 1. Відрізати і відкинути.** При появі будь-яких негативних думок, треба зробити різкий жест – відрізання й уявити це процес відрізання та відкидання.

- **Техніка 2. Перебільшення.** При появі негативної думки треба її перебільшити доводячи до абсурду чи роблячи її смішною [48].

- **Техніка 3. Трубопровід.** Для виконання цієї техніки потрібно піднести руки до теплої води та зосередитися на відчутті температури. Потім

слід уявити як негативні думки стікають в трубопровід разом з водою. Далі слід переключати з теплої на холодну та навпаки доки не відчується спокій [43].

- **Техніка 4. Лейбл або ярлик.** Коли в голові виникає негативна думка, потрібно відсторонитися і дивитися на неї ніби збоку, не давати цій думці заволодіти собою. Слід повторювати фразу: Це лише негативна думка! [44]

Регулювання емоційного стану. Емоції впливаю на фізичний стан людини, погіршуючи самопочуття, тому існують спеціальні вправи для зміни емоційного стану:

- **Вправа 1. Прес.** Треба уявити в середині себе, могутні прес, який рухається зверху вниз і бореться з негативною енергією. Для правильності виконання треба досягти відчуття фізичної важкості «уявного преса», яка виштовхує негативні емоції.

- **Вправа 2. Внутрішній промінь.** Треба уявити що в вашій голові знаходиться світлий промінь, який рухається зверху вниз освітлюючи по черзі все тіло. По мірі руху променя негативна енергія зникає залишаючи за собою тепло [48].

- **Вправа 3. Безпечне місце.** Треба уявити безпечне місце, де ви почуватимете себе добре й в безпеці. Відчуйте на дотик, де ви сидите, що ви бачите навколо, який запах та смак відчуваєте, яка грає музика [42].

- **Вправа 4. Сканування тіла.** В цій вправі треба спочатку заплющити очі та зосередитись на кожній клітинці свого тіла, від чола і до ніг. Потім потрібно спробувати відчути маківку, ніс, очі, губи, підборіддя та шию. Наступним кроком слід відчути руки та плечі та спостерігати за тим, як відбувається ваше дихання, як грудна клітка підіймається та опускається і так до самого низу [35].

- **Вправа 5. Німий крик.** В даній вправі треба ноги поставити на ширину плечей, зігнути коліна на половину, зігнути руки ліктях та приснути до тіла та стиснути кулаки. Наступним кроком слід уявити ситуацію, яка

викликала роздратування, потім затиснути тіло й почати ніби кричати, але голос не чути. Потім декілька секунд постояти, розслабитись.

Під час розслаблення, нейронний зв'язок між півкулями розривається й ситуація стає вже не такою значимою [7].

Під час здобуття вищої освіти індивід значну частину свого часу приділяє університету, через це щоб не відбувалося на навчанні, воно має вплив на самопочуття. Існує декілька простих рекомендацій, які дозволять уникнути емоційного вигорання під час навчання:

- Прислуховуватися до себе та свого самопочуття, а не сліпо слідувати за модою та культами. Професію потрібно обирати спираючись на власні нахили, здібності та думку. Улюблена робота – найкращий профілактичний засіб від емоційного вигорання;
- Встановлювати й підтримувати оптимальний баланс між навчанням та відпочинком. Відпочинок повинен бути якісним з переключенням види діяльності на максимально протилежний з можливістю отримати яскраві позитивні емоції;
- Ризикувати й не боятися змін. Так якщо робота приносить кошти, але не приносить задоволення її краще змінити;
- Навчитися переключатися з однієї справи на іншу. Під час відпочинку не відволікатися на якісь навчальні справи [16].

Також, на думку Н. Водоп'янової слід дотримуватися таких стратегій поведінки, для того щоб зменшити ризик розвитку емоційного вигорання в здобувачів вищої освіти:

- організувати спеціальні тренінги для здобувачів вищої освіти та педагогів, які спрямовані на виявлення симптомів «вигорання» та боротьби з ними;
- створювати програми підтримки здобувачів вищої освіти на підґрунті консультацій, які спрямовані на запобігання нездоров'ю на фоні стресу;

- демонстрування підтримки здобувачів, на фоні технологічних змін;
- створювати найбільш гнучкий графік навчання;
- проведення консультацій по вирішенню конфліктів та розвиток навичок спілкування з одногрупниками;
- доступність спілкування здобувачів вищої освіти з викладачами;
- проведення заходів, які збільшують привабливість навчання в певному закладі освіти;
- розробка системи стимулювання діяльності здобувачів вищої освіти та їх мотивації [9].

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

В другому розділі описано проведення та результати констатувального експерименту. Респондентами стали тридцять здобувачів вищої освіти, які навчаються на кафедрі психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Для дослідження використовувалися такі методики: «Оцінка власного потенціалу вигорання» Дж. Гібсона, «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Грінберга, «Експрес-діагностика емоційного вигорання» В. Бойко, «Визначення психічного вигорання» О. О. Рукавишникова.

Згідно з результатами експерименту проведена обробка емпіричних даних по кожній методиці. За методикою «Оцінка власного потенціалу вигорання» Дж. Гібсона, деперсоналізація як компонент «вигорання» проявляється на середньому рівні в 7 здобувачів вищої освіти, в інших 26 вона на низькому рівні. Особиста задоволеність, на високому рівні проявляється 3 осіб, на середньому в 20 осіб і на низькому в 7 осіб. Останній компонент – емоційна виснаженість наявний на високому рівні в 2 здобувачів вищої освіти, на середньому в 15 та на низькому в 13 осіб.

За методикою «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Грінберга в дослідженій групі здобувачів вищої освіти випускних курсів 1 особа має високий рівень розвитку емоційного вигорання, в 13 осіб вигорання знаходиться на середньому рівні розвитку та в 16 здобувачів на низькому рівні.

За методикою «Експрес-діагностики емоційного вигорання» В. Бойко в піддослідній групі присутні всі п'ять синдромів, які або вже складені в особистості, або ж знаходяться на стадії складання. Так, синдром «незадоволеності собою» наявний в 2 респондентів та знаходиться на стадії формування в 9. Синдром «загнаності в клітку» сформований в 6 здобувачів вищої освіти та розвивається в 4. Синдром «редукції професійних обов'язків» склався в 11 осіб та складається в 14. Синдром «емоційного відчуження»

наявний у 9 респондентів та формується в 11. Синдром «Особистої відстороненості» сформований в 6 досліджуваних та розвивається в 12 осіб.

За методикою «Визначення психічного вигорання» О. О. Рукавишнікова. Індекс емоційного вигорання на високому рівні знаходиться у 16 здобувачів вищої освіти, на високому в 11 та на середньому в 3. Звертаючи увагу на компоненти емоційного вигорання, треба зазначити, що психоемоційне виснаження проявляється на вкрай високому рівні в 3 респондентів, на високому в 8, на середньому 17 та низький рівень мають 2 респондентів. Вкрай високі рівні особистісного віддалення мають 9 осіб, високі 6 осіб та середні 15 осіб. Професійна мотивація, як останній компонент, проявляється на вкрай високому рівні в 24 здобувачів вищої освіти та на високому в 6 здобувачів.

В результаті проведення констатувального експерименту, було підібрано матеріали для профілактики та подолання емоційного вигорання, як в загальному середовищі, так і для здобувачів вищої освіти. Серед психологічних рекомендацій було описано правило «8 годин», дихальні вправи, вправи на зняття напруги та емоційного переключення.

ВИСНОВКИ

1. Опрацювавши науково-педагогічну та психологічну літературу з проблеми дослідження, в даній роботі було використано роботи таких авторів, як: Я. Андрушко, К. Балакірева, С. Голева, О. Голева, А. Коняхіної, Д. Жиденко, О. Куліша, Л. Іванцева, Н. Іванцева, О. Ляшенка, В. Кондратьєвої, Л. Подоляка, В. Юрченка, Л. Яворовської, М. Артюшиної, А. Цюприка, С. Федоровича, В. Шевченка, І. Моспаненко, В. Шевчука, О. Серебрікова, С. Маркова та інших.

2. Описавши емоційне вигорання здобувачів вищої освіти випускних курсів та визначивши його особливості, можна зазначити, що емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти – це стереотипне емоційне реагування, яке спричинене збільшенням інтелектуального навантаження та відсутністю внутрішніх резервів, які протидіють стресу. Воно викликає порушення в засвоєнні навчального матеріалу, а також слугує фактором погіршення відносин з одногрупниками та викладачами. Воно має три ознаки: максимальне виснаження, ізоляція від одногрупників та відчуття недостатньої кількості та неефективності досягнень в навчанні.

Особливістю емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти випускних курсів те, що воно виникає на фоні передекзаменаційного та экзаменаційного стресу, часових обмеження в завданнях та в навчанні взагалі, збільшені вимог зовнішнього та внутрішнього навчального середовища. Також, випускники часто зосереджені на дотриманні термінів, виконанні проекту, завдання чи підготовці до іспитів, тому часто не розпізнають ознаки та симптоми виснаження. Знаходження балансу між численними академічними завданнями, управління навантаженням і проведення досліджень залишає мало часу для відпочинку та особистого життя. Отже, часто ранні ознаки виснаження або відкидаються, або нормалізуються, що призводить до подальшого розвитку емоційного вигорання.

Здобувачів вищої освіти випускних курсів, які мають емоційне вигорання мають цинічне та байдуже ставлення до навчання, можуть вважати себе некомпетентними, заняття стають для них нудними та нецікавими, з'являється збільшення кількості прогулів, втрачається мотивацію до дій в навчанні та поза навчальній діяльності, в крайніх проявах вигорання деякі здобувачі можуть навіть кинути навчання.

3. Проведено констатувальний експеримент, спрямований на дослідження емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти випускних курсів. Респондентами стали тридцять здобувачів вищої освіти, які навчаються на кафедрі психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Для дослідження використовувалися такі методики: «Оцінка власного потенціалу вигорання» Дж. Гібсона, «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Грінберга, «Експрес-діагностика емоційного вигорання» В. Бойко, «Визначення психічного вигорання» О. О. Рукавишникова.

Згідно з результатами експерименту проведена обробка емпіричних даних по кожній методиці. За методикою «Оцінка власного потенціалу вигорання» Дж. Гібсона, деперсоналізація як компонент «вигорання» проявляється на середньому рівні в 7 здобувачів вищої освіти, в інших 26 вона на низькому рівні. Особиста задоволеність, на високому рівні проявляється 3 осіб, на середньому в 20 осіб і на низькому в 7 осіб. Останній компонент – емоційна виснаженість наявний на високому рівні в 2 здобувачів вищої освіти, на середньому в 15 та на низькому в 13 осіб.

За методикою «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Грінберга в дослідженій групі здобувачів вищої освіти випускних курсів 1 особа має високий рівень розвитку емоційного вигорання, в 13 осіб вигорання знаходиться на середньому рівні розвитку та в 16 здобувачів на низькому рівні.

За методикою «Експрес-діагностики емоційного вигорання» В. Бойко в піддослідній групі присутні всі п'ять синдромів, які або вже складені в

особистості, або ж знаходяться на стадії складання. Так, синдром «незадоволеності собою» наявний в 2 респондентів та знаходиться на стадії формування в 9. Синдром «загнаності в клітку» сформований в 6 здобувачів вищої освіти та розвивається в 4. Синдром «редукції професійних обов'язків» склався в 11 осіб та складається в 14. Синдром «емоційного відчуження» наявний у 9 респондентів та формується в 11. Синдром «Особистої відстороненості» сформований в 6 досліджуваних та розвивається в 12 осіб.

За методикою «Визначення психічного вигорання» О. О. Рукавишникова. Індекс емоційного вигорання на високому рівні знаходиться у 16 здобувачів вищої освіти, на високому в 11 та на середньому в 3. Звертаючи увагу на компоненти емоційного вигорання, треба зазначити, що психоемоційне виснаження проявляється на вкрай високому рівні в 3 респондентів, на високому в 8, на середньому 17 та низький рівень мають 2 респондентів. Вкрай високі рівні особистісного віддалення мають 9 осіб, високі 6 осіб та середні 15 осіб. Професійна мотивація, як останній компонент, проявляється на вкрай високому рівні в 24 здобувачів вищої освіти та на високому в 6 здобувачів.

4. На основі результатів констатувального експерименту розроблено практичні рекомендації щодо подолання та профілактики емоційного вигорання здобувачів вищої освіти випускних курсів.

До загальних рекомендацій належать: піклування про свою фізичну та моральну форму, вибудовування кордонів між роботою, особистим життям та відпочинком, заняття улюбленою справою, активний спосіб життя, зменшення кількості вживання негативного контенту, похвала себе за виконанні завдання та спілкування з різними людьми.

Також, було описано правила емоційної поведінки, які допомагають набути позитивний режим без формування емоційного вигорання за В. В. Бойко: слідкувати за зовнішнім виглядом, створювати живе й насичене емоціями спілкування, не використовувати утрировані емоції, не заражати людей негативними емоціями.

Серед рекомендацій було наведено психологічні прийоми, які допомагають справитися з емоційними вигоранням, такі як правило 8 годин, дихальні вправи та вправи на глибоке дихання, вправи на заземлення, вправи на зняття напруги, вправи для трансформації негативних думок та переконань, вправи на регулювання емоційного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навчально-методичний посібник. Львів: ЛьВДУВС, 2017. 212 с.
2. Балакірева К. О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання». Київ: Український інститут соціальних досліджень. 45 с.
3. Бойченко А. О., Кондрацька Л. В., Шашенков Д. М Особливості прояву емоційного вигорання студентів в процесі навчання в ЗВО. 3 с.
4. Голев С.В., Голева О.С. Організаційна психологія (Психологія організацій): Курс лекцій. Херсон, 2017. 895 с.
5. Грицук О. В. Основні принципи та підходи в дослідженні синдрому емоційного вигорання у зарубіжній психології. 30 – 33 с.
6. Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації./ Укладачі: творча група практичних психологів: Коняхіна А.В. та ін. Суми: методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. 60 с.
7. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості/ життєстійкості у дітей та дорослих. Методичний посібник для практичних психологів, соціальних педагогів / укл. Д.Д. Романовська., М.Г. Ящук. Чернівці, 2018. 180 с.
8. Жиденко Д. П., Куліш О. В, Психологічні особливості студентів українських та зарубіжних навчальних закладів. *International scientific e-journal: АОГОΣ. ONLINE*. №15. 2020
9. Іванцев Л. І, Іванцев Н. І. Профілактика емоційного вигорання як спосіб збереження психологічного здоров'я студентської молоді. *Габітус*. Випуск 12. 2020. 133- 138 с.
10. Івасюк, А. ГЕНЕЗА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ. *Вісник Національного університету оборони України*, 78(2), 2020. 71–80 с.

11. Коць М., Цвігун О. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді, 2020. № 14: *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 125 – 129 с.
12. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика та корекція «синдрому емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2021. Випуск 10. 105-112 с.
13. Марчук Л. М. Психологічні новоутворення та асертивність у студентському віці. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. №5. 2021. 106-110 с.
14. Міщенко М. С. Феномен емоційного вигорання особистості теоретичний – аналіз проблеми. 2012. 8 с.
15. Міщенко М. С. Профілактика та корекція емоційного вигорання у практичних психологів. Харків: *Вісник Харківського національного університету*. №1150. Серія «Психологія», 2015. 30-33 с.
16. Морочило Н. М., Серєда Г. В. Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студенті. 237 – 241 с.
17. Освіта і наука у мінливому світі: проблеми та перспективи розвитку. Матеріали III Міжнародної наукової конференції. 26-27 березня 2021 р., м.Дніпро. Частина I. / Наук. ред. О.Ю.Висоцький. Дніпро: СПД «Охотнік», 2021. 358 с.
18. Павлюк М.М., Журавська Д.С., Клімишина Н. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. 8 с.
19. Пляка Л. Породи психолога. Дихальні техніки для підтримки фізіологічного і психічного здоров'я. 3 с.
20. Подоляк Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи: Підручник. 3-тє вид., випр. і доп. Київ: Каравела, 2011. 360 с.
21. Попередження вигорання для команд. Поради філантропів. Посібник для молоді. *Національна мережа розвитку локальної філантропії*. 28 с.

22. Проскурняк О. В., Чаплак Я. В., Чуйко Г. В. Переживання емоційного вигорання та депресії у студентському віці. *Психологічний часопис, № 6 (10), 2017. 149 – 162 с.*
23. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу: потреби та можливості. Практичні вправи та техніки, які можна застосовувати в стресовій ситуації та в кризовому стані. *Освітній проект «НА УРОК», 2023. 22 с.*
24. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3 /Л.М. Яворовська та ін. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 88 с.
25. Психологія діяльності та навчальний менеджмент: Навч. посіб. За заг. ред. М. В. Артюшиної / Л. М. Журавська та ін. Київ: КНЕУ, 2008. 336 с.
26. П'янківська Л. В. Історико-етимологічний аспект поняття синдрому «емоційного вигорання». *Міжнародне челпанівське психолого-педагогічне читання, 2015. 306 – 313 с.*
27. Туркот Н. І. Прийоми зняття емоційної напруги. Вінниця, 2021. 4 с.
28. Цюприк, А., & Федорович, С. Профілактика емоційного вигорання студентів-психологів. *Педагогіка і психологія професійної освіти, 2019. 160-170 с.*
29. Шевченко В. В., Моспаненко І. П. Синдром емоційного вигорання працівників освіти. *Збірник наукових праці. Психологічні науки. Випуск 2.13 252 – 257 с.*
30. Шевчук В. В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційного вигорання». *Габітус. 2020. №17 141 – 145 с.*
31. Julaine Rigg, Jonathon Day & Howard Adler Emotional Exhaustion in Graduate Students: The Role of Engagement, Self-Efficacy and Social Support. *Journal of Educational and Developmental Psychology. Vol. 3, No. 2, 2013. Pages 138 – 152*

32. Serebrennikova O. A., Makarov S. Yu. Features of emotional burnout of students in the conditions of preexamination and examination academic stress. *Biomedical and Biosocial Anthropology*, №34, 2019. Pages 26-32
33. Tiffany A. Graves, M.A.1 , Artesia Dunbar, M.Ed.2 , Janie Taylor, M.A.3 , Brock Partlow, M.A.3 , and Brittany N. Graves, The Hidden Pandemic: Identifying and Addressing Burnout in Clinical Psychology Graduate Students. *MPH burnout in clinical psychology graduate students*. Pages 57.
34. Pleso: Емоційне вигорання. Профілактика емоційного вигорання. URL: <https://pleso.me/ua/treatment/emotional-burnout>
35. Барсукова О. Як заспокоїтись і контролювати стрес? 6 методик. 2022 URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2022/02/27/247580/>
36. Білий халат: Деперсоналізація. URL: https://sutura.org.ua/unsorted/depersonalizatsiia-2/#google_vignette
37. Бойченко А. О., Кондрацька Л. В., Шашенков Д. М. Особливості прояву емоційного вигорання студентів в процесі навчання в ЗВО. 3 с. URL: http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/396/1/Kondr_tz%203.pdf
38. Емоційне вигорання: як допомогти собі та своїм близьким. URL: <https://onclinic.ua/blog/emotsiyne-vyhorannya>
39. Лікування деперсоналізації та дереалізації. URL: <https://mcneuro.com/disease/depersonalizatsiya/>
40. П'ять простих дихальних вправ для зняття стресу: почніть свій день правильно URL: <https://tsn.ua/zdorovya/p-yat-prostih-dihalnih-vprav-dlya-znyattya-stresu-pochnit-sviy-den-pravilno-1842118.html>
41. Помиткіна Л., Ковалькова Т. Проблема емоційного вигорання студентів. 12 с. URL: https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/kovalkova_0056.pdf
42. Прості техніки стабілізації емоційного стану. Інклюзивно-ресурсний центр. 2022 URL: <https://irc.osvita-konotop.gov.ua/metodi-stabilizaci%D1%97-emocijnogo-stanu.html>

43. Психологічний Центр Без Паніки. Техніки для зняття стресу
URL: <https://trevog-bolshe.net/blog/tehniky-stress>
44. Сила позитивного мислення URL: <https://ps-sluzhba.khmnu.edu.ua/syla-pozytyvnogo-myslennya/>
45. Стецик М. Втрачений у реальності: розбираємось у дереалізації, її симптомах, причинах та способах подолання URL: <https://www.rozmova.me/blog/derealizaciya-simptomi-prichini-likuvannya>
46. Техніки заземлення URL: <https://fizis.net/psychologichna-gramotnist/tehniky-zazemlennia/>
47. Техніки заземлення задля контролю тривоги URL: <https://www.workplaceoptions.com/blog/%d1%82%d0%b5%d1%85%d0%bd%d1%96%d0%ba%d0%b8-%d0%b7%d0%b0%d0%b7%d0%b5%d0%bc%d0%bb%d0%b5%d0%bd%d0%bd%d1%8f-%d0%b7%d0%b0%d0%b4%d0%bb%d1%8f-%d0%ba%d0%be%d0%bd%d1%82%d1%80%d0%be%d0%bb%d1%8e-%d1%82%d1%80/>
48. Центральноукраїнський державний університет імені Володимира Винниченка: Емоційне вигорання у студентів: як вчасно помітити і попередити. URL: <https://cusu.edu.ua/ua/psykholohichna-dopomoha/14721-emotsiine-vyhorannia-u-studentiv-iak-vchasno-pomityty-ta-poperedyty>
49. Шість технік для заземлення при тривозі та інтенсивних емоціях URL: <https://mysoul.lviv.ua/6%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D1%96%D0%BA-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%B7%D0%B0%D0%B7%D0%B5%D0%BC%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F-%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%B0/>

50. Шумілова О. Правила релаксації: 5 технік швидкої та дієвої релаксації, 2023 URL: <https://gosta.media/psyholohiya/pravyla-relaksatsii-5-tekhnik-shvydkoi-ta-diievoi-relaksatsii/>

Матеріал методики «Оцінки власного потенціалу вигорання» Дж.**Гібсона**

1. Я почав ставитися до людей жорстокіше з того, часу як почав працювати на цій роботі (навчатися).
2. Я турбуюся, що ця робота (навчання) робить мене більш жорстоким.
3. Я фактично байдужий до того, що відбувається з деякими людьми, які потребують моєї допомоги.
4. Я відчуваю, що люди, які потребують моєї допомоги, вважають мене причиною деяких своїх проблем.
5. Я достатньо ефективно вирішую проблеми людей, які потребують моєї допомоги.
6. Я відчуваю, що своєю працею (навчанням) позитивно впливаю на життя людей.
7. Я відчуваю себе наповненим значною енергією.
8. Я легше створюю настрій розслаблення у людей, які потребують моєї допомоги.
9. Я відчуваю радість від тісного спілкування з людьми, які потребують моєї допомоги.
10. Я здійснив на цій роботі (на навчанні) багато гідних справ.
11. Я дуже спокійно вирішую емоційні проблеми на своїй роботі (навчанні).
12. Я відчуваю себе емоційно виснаженим своєю роботою (навчанням)
13. Я відчуваю себе повністю стомленим після робочого (навчального) дня.
14. Вранці я відчуваю себе стомленим.
15. Я конче незадоволений своєю роботою (навчанням)
16. Я відчуваю, що віддаю дуже багато сил своїй роботі (навчанню).

Продовження ДОДАТКУ А

17. Безпосередня робота з людьми потребує від мене дуже великої напруги.
18. Я відчуваю, що мої нерви напружені до межі.

Матеріал методики «Дослідження синдрому вигорання» Дж.**Грінберга**

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

ДОДАТОК В

Матеріал методики «Експрес-діагностика емоційного вигорання»**В. Бойко**

1. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри (навчання).
2. Я помилився у виборі професії або профілю діяльності й зараз займаю не своє місце.
3. Коли я відчуваю втому або напруження, то намагаюся скоріше закінчити справи.
4. Моя робота (навчання) притуплює емоції.
5. Я відверто втомився від проблем, із якими доводиться мати справу на роботі (навчанні).
6. Робота (навчання) приносить мені все менше і менше задоволення.
7. Я б змінив місце роботи (навчання), якби видалася нагода.
8. Через втому або напруження я приділяю своїм справам менше уваги, ніж потрібно.
9. Я спокійно сприймаю претензії до мене з боку керівництва та колег по роботі (навчанню).
10. Спілкування з колегами по роботі (навчанні) спонукає мене триматись осторонь від людей.
11. Мені все важче встановлювати й підтримувати контакти з колегами.
12. Обстановка на роботі (навчанні) мені видається дуже важкою і складною.
13. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано відображається на результатах роботи (навчання).
14. Я дуже переживаю за свою роботу (навчання).
15. Колегам по роботі (навчанню) я приділяю уваги більше, ніж отримую від них.
16. Я часто радію, коли бачу, що моя робота (навчання) приносить людям користь.

Продовження ДОДАТКУ В

17. Останнім часом мене переслідують неспіхи на роботі (навчанні).
18. Я зазвичай виявляю інтерес до колег і окрім того, що стосується справи.
19. Я іноді ловлю себе на думці, що працюю (навчаюсь) автоматично, без душі.
20. По роботі (навчанню) зустрічаються настільки неприємні люди, мимоволі бажаєш їм чогось поганого.
21. Успіхи у роботі (навчанні) надихають мене.
22. Ситуація на роботі (навчанні), у якій я опинився, здається майже безвихідною.
23. Я часто працюю понад силу.
24. У роботі з людьми я керуюся принципом: не витрачай нерви і бережи здоров'я.
25. Іноді я їду на роботу (навчання) з важким почуттям: як усе набридло, нікого б не бачити і не чути.
26. Іноді мені здається, що результати моєї роботи (навчання) не варті тих зусиль, яких я докладаю.
27. Якби мені пощастило з роботою (навчанням), я був би щасливішим.
28. Зазвичай я підганяю час: скоріше б закінчився робочий (навчальний) день.
29. Працюючи з людьми, я зазвичай ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
30. Моя робота (навчання) мене дуже розчарувала.
31. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.
32. Моя кар'єра (навчання) склалася вдало.
33. Якщо видається нагода, я приділяю роботі (навчанню) менше уваги, але так, щоб цього ніхто не помічав.
34. До всього, що відбувається на роботі (навчанні), я втратив інтерес.

Продовження ДОДАТКУ В

35. Моя робота (навчання) погано на мене вплинула – озлобила, притупила емоції, зробила нервовим.

Матеріал методики «Визначення психічного вигорання»**О.О.Рукавишникова**

1. Я легко стаю роздратованим.
2. Думаю, що працюю (навчаюся) лише тому, що треба десь працювати (навчатися).
3. Мене турбує, що думають колеги про мою роботу (навчання).
4. Я відчуваю, що у мене немає ніяких емоційних сил вислуховувати чужі проблеми.
5. Мене мучить безсоння.
6. Думаю, що якщо б представилася вдала можливість, я б змінив місце роботи (навчання).
7. Я працюю (навчаюсь) з великою напругою.
8. Моя робота (навчання) приносить мені задоволення.
9. Відчуваю, що робота (навчання) з людьми вимотує мене.
10. Думаю, що моя робота важлива.
11. Я втомлююся від людських проблем, з вирішенням яких стикаюся на роботі (навчанні).
12. Я задоволений професією, яку обрав.
13. Нетямущість моїх колег чи вихованців дратує мене.
14. Я емоційно втомлююся на роботі (навчанні).
15. Думаю, що не помилився у виборі своєї професії.
16. Я відчуваю себе спустошеним і розбитим після робочого (навчального) дня.
17. Відчуваю, що отримую мало задоволення від досягнутих успіхів на роботі (навчанні).
18. Мені важко встановлювати або підтримувати тісні контакти з колегами по роботі (навчанні).
19. Для мене важливо досягти успіху на роботі (навчанні).

Продовження ДОДАТКУ Д

20. Йдучи вранці на роботу (навчання), я відчуваю себе свіжим і відпочилим.
21. Мені здається, що результати моєї роботи (навчання) не варті витрачених мною зусиль.
22. У мене не вистачає часу на мою сім'ю й особисте життя.
23. Я сповнений оптимізму по відношенню до своєї роботи (навчання).
24. Мені подобається моя робота (навчання).
25. Я втомився весь час старатися.
26. Мене стомлює участь у дискусіях на професійні теми.
27. Мені здається, що я ізольований від своїх колег по роботі (навчанню).
28. Я задоволений своїм професійним вибором так само, як і на початку кар'єри (навчання).
29. Я відчуваю фізичну напругу, втому.
30. Поступово я починаю відчувати байдужість до своїх вихованців (колег по навчанню).
31. Робота (навчання) емоційно вимотує мене.
32. Я використовую ліки для поліпшення самопочуття.
33. Мене цікавлять результати роботи моїх колег.
34. Вранці мені важко вставати й іти на роботу (навчання).
35. На роботі (навчанні) мене переслідує думка: швидше б робочий (навчальний) день скінчився. 36. Навантаження на роботі (навчанні) є практично нестерпним.
37. Я відчуваю радість, допомагаючи оточуючим людям.
38. Я відчуваю, що став більш байдужим до своєї роботи (навчання).
39. Трапляється, що у мене без особливої причини починає боліти голова, шлунок.
40. Я докладаю зусиль, щоб бути терплячим з вихованцями (колегами по навчанню).

Продовження ДОДАТКУ Д

41. Я люблю свою роботу (навчання).
42. У мене виникає відчуття, що глибоко всередині я емоційно не захищений.
43. Мене дратує поведінка моїх вихованців (колеги по навчанню).
44. Мені легко зрозуміти почуття оточуючих по відношенню до мене.
45. Мене часто охоплює бажання все кинути і піти з робочого (навчального) місця.
46. Я помічаю, що стаю більш черствим по відношенню до людей.
47. Я відчуваю емоційне напруження.
48. Я зовсім не захоплений і, навіть, не цікавлюся своєю роботою (навчанням).
49. Я відчуваю себе виснаженим.
50. Я вважаю, що своєю працею (навчанням) я приношу користь людям.
51. Часом я сумніваюся у своїх здібностях.
52. Я відчуваю до всього, що відбувається навколо, повну апатію.
53. Виконання повсякденних справ для мене – джерело задоволення.
54. Я не бачу сенсу в тому, що роблю на роботі (навчанні).
55. Я відчуваю задоволення від обраної мною професії.
56. Хочеться плюнути на все.
57. Я скаржуся на здоров'я без чітко визначених симптомів.
58. Я задоволений своїм положенням на роботі(навчанні) і в суспільстві.
59. Мені сподобалася б робота, що віднімає мало часу і сил.
60. Я відчуваю, що робота (навчання) з людьми позначається на моєму фізичному здоров'ї.
61. Я сумніваюся у значущості своєї роботи.
62. Відчуваю почуття ентузіазму по відношенню до роботи (навчання).

Продовження ДОДАТКУ Д

63. Я так втомлююся на роботі (навчанні), що не в змозі виконувати свої повсякденні обов'язки.

64. Вважаю, що цілком компетентний у вирішенні проблем, що виникають на роботі (навчанні).

65. Відчуваю, що можу дати дітям (колегам по навчанню) більше, ніж даю.

66. Мені буквально доводиться змушувати себе працювати (навчатися).

67. Є відчуття, що я можу легко засмутитися, впасти у зневіру.

68. Мені подобається віддавати роботі(навчанню) всі сили.

69. Я відчуваю стан внутрішнього напруження і роздратування.

70. Я став з меншим ентузіазмом ставитися до своєї роботи (навчання).

71. Вірю, що здатен виконати все, що задумано.

72. У мене немає бажання глибоко занурюватися у проблеми моїх вихованців (колег по навчанню).

ДОДАТОК Е

Таблиця Е.1

Результати дослідження за методикою «Оцінка власного потенціалу вигорання» Дж. Гібсона»

Респонденти	Компоненти «Вигорання»		
	Деперсоналізація	Особистісна задоволеність	Емоційна виснаженість
Аліна К.	низький рівень	середній рівень	високий рівень
Анастасія І.	низький рівень	середній рівень	середній рівень
Анастасія К.	низький рівень	низький рівень	середній рівень
Анастасія М.	низький рівень	середній рівень	середній рівень
Анастасія С.	низький рівень	низький рівень	середній рівень
Анна Б.	середній рівень	середній рівень	середній рівень
Анна С.	низький рівень	середній рівень	низький рівень
Богдана Ш.	низький рівень	середній рівень	високий рівень
Вікторія М.	низький рівень	середній рівень	середній рівень
Вікторія Р.	низький рівень	середній рівень	середній рівень
Володимир В.	низький рівень	середній рівень	низький рівень
Володимир В.	низький рівень	середній рівень	середній рівень
Дарина Б.	середній рівень	середній рівень	низький рівень
Дарина К.	низький рівень	низький рівень	середній рівень
Дар'я Г.	низький рівень	високий рівень	середній рівень
Дар'я П.	низький рівень	низький рівень	низький рівень
Єлизавета Л.	середній рівень	середній рівень	середній рівень
Інна В.	низький рівень	низький рівень	низький рівень
Інна П.	низький рівень	високий рівень	низький рівень
Інна Ф.	низький рівень	високий рівень	низький рівень
Карина С.	низький рівень	середній рівень	середній рівень
Катерина О.	низький рівень	середній рівень	низький рівень

Продовження ДОДАТКУ Е			
Продовж. табл. Е.1			
Ксенія П.	низький рівень	середній рівень	низький рівень
Людмила З.	низький рівень	низький рівень	середній рівень
Маргарита О.	низький рівень	середній рівень	низький рівень
Олена П.	низький рівень	середній рівень	низький рівень
Софія Б.	середній рівень	середній рівень	середній рівень
Тамара У.	низький рівень	середній рівень	низький рівень
Уляна Д.	низький рівень	низький рівень	низький рівень
Юлія Ф.	низький рівень	середній рівень	середній рівень

ДОДАТОК Ж

Таблиця Ж.1

Результати дослідження за методикою «Дослідження синдрому вигорання» Дж. Грінберга

Респонденти	Рівень «вигорання»
Аліна К.	середній рівень
Анастасія І.	середній рівень
Анастасія К.	середній рівень
Анастасія М.	середній рівень
Анастасія С.	низький рівень
Анна Б.	низький рівень
Анна С.	низький рівень
Богдана Ш.	низький рівень
Вікторія М.	середній рівень
Вікторія Р.	середній рівень
Володимир В.	високий рівень
Володимир В.	низький рівень
Дарина Б.	середній рівень
Дарина К.	середній рівень
Дар'я Г.	середній рівень
Дар'я П.	низький рівень
Єлизавета Л.	низький рівень
Інна В.	низький рівень
Інна П.	середній рівень
Інна Ф.	середній рівень
Карина С.	середній рівень
Катерина О.	низький рівень
Ксенія П.	низький рівень

Продовження Додатку Ж	
Продовж. табл. Ж.1	
Людмила З.	низький рівень
Маргарита О.	низький рівень
Олена П.	низький рівень
Софія Б.	середній рівень
Тамара У.	низький рівень
Уляна Д.	низький рівень
Юлія Ф.	низький рівень

ДОДАТОК 3

Таблиця 3.1

Результати дослідження за методикою «Експрес-діагностика емоційного вигорання» В. Бойко

Респонденти	Симптоми психологічного вигорання				
	«Незадоволеність собою»	«Загнаність у клітку»	«Редукція професійних обов'язків»	«Емоційна відчуженість»	«Особиста відстороненість»
Аліна К.	Не склався	Не склався	Склався	Склався	Складається
Анастасія І.	Не склався	Складається	Складається	Складається	Склався
Анастасія К.	Складається	Склався	Склався	Склався	Склався
Анастасія М.	Не склався	Складається	Складається	Складається	Не склався
Анастасія С.	Складається	Не склався	Склався	Складається	Складається
Анна Б.	Не склався	Не склався	Складається	Складається	Не склався
Анна С.	Не склався	Не склався	Складається	Складається	Не склався
Богдана Ш.	Не склався	Не склався	Склався	Склався	Складається
Вікторія М.	Складається	Склався	Складається	Склався	Складається
Вікторія Р.	Не склався	Не склався	Складається	Складається	Не склався
Володимир В.	Не склався	Складається	Склався	Склався	Склався

Продовження Додатку 3					
Продовж. табл. 3.1					
Володимир В.	Склався	Склався	Склався	Склався	Склався
Дарина Б.	Складається	Склався	Складається	Не склався	Складається
Дарина К.	Не склався	Не склався	Складається	Не склався	Не склався
Дар'я Г.	Складається	Не склався	Склався	Склався	Склався
Дар'я П.	Не склався	Не склався	Складається	Не склався	Не склався
Єлизавета Л.	Склався	Склався	Складається	Не склався	Складається
Інна В.	Не склався	Не склався	Складається	Складається	Не склався
Інна П.	Складається	Не склався	Не склався	Не склався	Складається
Інна Ф.	Складається	Склався	Склався	Не склався	Складається
Карина С.	Складається	Не склався	Склався	Склався	Складається
Катерина О.	Не склався	Не склався	Складається	Складається	Не склався
Ксенія П.	Не склався	Не склався	Не склався	Не склався	Не склався
Людмила З.	Не склався	Складається	Склався	Склався	Склався
Маргарита О.	Не склався	Не склався	Складається	Складається	Не склався
Олена П.	Не склався	Не склався	Складається	Не склався	Складається

Продовження Додатку 3					
Продовж. табл. 3.1					
Софія Б.	Складається	Не склався	Склався	Не склався	Складається
Тамара У.	Не склався	Не склався	Склався	Складається	Не склався
Уляна Д.	Не склався	Не склався	Складається	Складається	Не склався
Юлія Ф.	Не склався	Не склався	Не склався	Не склався	Не склався

ДОДАТОК К
Таблиця К.1

Результати дослідження за методикою «Визначення психічного вигорання» О. О. Рукавишникова

Респонденти	Показники компонентів психічного вигорання			
	Психоемоційне виснаження	Особистісне віддалення	Професійна мотивація	Індекс психічного вигорання
Аліна К.	середні	вкрай високі	вкрай високі	вкрай високі
Анастасія І.	високі	вкрай високі	високі	вкрай високі
Анастасія К.	високі	вкрай високі	вкрай високі	вкрай високі
Анастасія М.	високі	середні	вкрай високі	вкрай високі
Анастасія С.	середні	середні	вкрай високі	високі
Анна Б.	середні	вкрай високі	вкрай високі	вкрай високі
Анна С.	середні	середні	вкрай високі	високі
Богдана Ш.	вкрай високі	високі	високі	вкрай високі
Вікторія М.	високі	середні	вкрай високі	високі
Вікторія Р.	середні	середні	вкрай високі	високі
Володимир В.	вкрай високі	високі	вкрай високі	вкрай високі
Володимир В.	середні	вкрай високі	високі	вкрай високі
Дарина Б.	вкрай високі	вкрай високі	високі	вкрай високі
Дарина К.	середні	середні	вкрай високі	високі
Дар'я Г.	високі	вкрай високі	високі	вкрай високі
Дар'я П.	середні	середні	вкрай високі	високі
Єлизавета Л.	високі	вкрай високі	вкрай високі	вкрай високі
Інна В.	середні	середні	вкрай високі	вкрай високі
Інна П.	середні	середні	високі	середні
Інна Ф.	середні	високі	вкрай високі	високі

Продовження Додатку К				
Продовж. табл. К.1				
Карина С.	середні	високі	вкрай високі	високі
Катерина О.	низькі	середні	вкрай високі	середні
Ксенія П.	низькі	середні	вкрай високі	середні
Людмила З.	високі	високі	вкрай високі	вкрай високі
Маргарита О.	середні	середні	вкрай високі	високі
Олена П.	середні	високі	вкрай високі	вкрай високі
Софія Б.	високі	вкрай високі	вкрай високі	вкрай високі
Тамара У.	середні	середні	вкрай високі	високі
Уляна Д.	середні	середні	вкрай високі	вкрай високі
Юлія Ф.	середні	середні	вкрай високі	високі