

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Д. О. Перепелиця

Кваліфікаційна робота
СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ВИНИКНЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО
ВИГОРЯННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

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: «Соціально – психологічні особливості виникнення синдрому
емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти»

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-20з

Перепелиця Д. О.

Керівник: к. психол. н., доц.

Бугайова Н. М.

Завідувачка кафедри психології та соціології:

д. психол. н., проф.

Бохонкова Ю. О.

Рецензент: завідувачка кафедри психології, педагогіки
та філософії Кременчуцького національного університету
імені Михайла Остроградського, к.психол.н., доц.

Літвінова О. В.

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
ПЕРЕПЕЛИЦІ ДАР'І ОЛЕГІВНИ

1. Тема роботи: «Соціально – психологічні особливості виникнення синдрому емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти».

Керівник роботи: Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц., 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 – 75 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами ДСТУ 8302:2015.

4. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати наукові джерела з проблеми вивчення синдрому емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти; 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 профілактики виникнення та подолання синдрому емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти.

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.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц.	27.05.2024	09.06.2024
2.	Бугайова Н. М. – к. психол. н., доц.	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 профілактику виникнення та подолання синдрому емоційного вигоряння у здобувачів вищої освіти.	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

Перепелиця Д. О.

Керівник роботи:
к. психол. н., доц.

Бугайова Н. М.

РЕФЕРАТ

Текст – 75 с., табл. – 8, рис. – 4, література – 75 дж., додатків – 5.

В роботі проведено теоретико-методологічний аналіз вивчення проблеми виникнення синдрому емоційного вигоряння у здобувачів вищої освіти. Проаналізовано соціально-психологічні особливості виникнення синдрому емоційного вигоряння у здобувачів вищої освіти. Підібрано психодіагностичні методики та проведено експериментально-психологічне дослідження соціально-психологічних особливостей виникнення емоційного вигоряння у здобувачів вищої освіти. Зроблено психологічний та математичний аналіз результатів констатувального експерименту.

Розроблено практичні рекомендації щодо профілактики виникнення та подолання синдрому емоційного вигоряння у здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: АГРЕСИВНІСТЬ, ВИСНАЖЕННЯ, ДЕПЕРСОНАЛІЗАЦІЯ, ЕМОЦІЙНЕ ВІДЧУЖЕННЯ, ЕМОЦІЙНО - МОРАЛЬНА ДЕЗОРІЄНТАЦІЯ, ЕМОЦІЙНИЙ ДЕФІЦИТ, НАПРУЖЕННЯ, РИГІДНІСТЬ, РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, РЕЗИСТЕНЦІЯ, РЕДУКЦІЯ, СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ, ТРИВОЖНІСТЬ, ФРУСТРАЦІЯ.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ	10
1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення синдрому емоційного вигоряння	10
1.2. Психологічна характеристика синдрому емоційного вигоряння	16
1.3. Чинники виникнення синдрому емоційного вигоряння	23
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	28
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИНИКНЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	30
2.1. Соціально – психологічні особливості виникнення синдрому емоційного вигоряння у здобувачів вищої освіти	30
2.2. Дослідження соціально - психологічних особливостей виникнення синдрому емоційного вигоряння у здобувачів вищої освіти	39
2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту	44
2.4. Практичні рекомендації щодо профілактики виникнення та подолання синдрому емоційного вигоряння у здобувачів вищої освіти	57
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	70
ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	75
ДОДАТКИ	82

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема емоційного вигорання була та залишається актуальною завжди, тому що цей фактор має вагомий вплив як на самопочуття людини, так і на її функціонування в різних сферах життєдіяльності. В даних реаліях відсоток появи та розвитку синдрому емоційного вигорання значно підвищується, адже в умовах війни в країні люди страждають від цього дедалі більше.

Особливе значення ця проблема набуває для здобувачів вищої освіти, адже отримання вищої освіти – це надважливий етап у житті людини, якому потрібно приділяти багато часу та спрямовувати чимало ресурсів задля вивчення всього обсягу інформації, та набування багатьох потрібних навичок для опанування тієї чи іншої професії, а з присутністю фактору емоційного вигорання це стає більш складним процесом. Отже, здобувачі стикаються з великою кількістю різних факторів життя, які впливають на появу та розвиток даного синдрому.

Для синдрому емоційного вигорання характерною є деформація особистості, що призводить до негативного сприйняття реальності, почуття виснаженості, та зниження професійної діяльності. Людина в даному стані живе з відчуттям повного спустошення та безпорадності.

Ігнорування цієї проблеми може призвести до втрати емоцій, почуттів, бажання діяти в будь-якій сфері життя, появи почуття виснаженості, а точніше – втрати фізичної та розумової працездатності, відсутності морального ресурсу.

Для здобувачів вищої освіти причинами емоційного вигорання можуть стати багато аспектів, такі як: надмірне перевантаження у сфері навчання, складнощі, які виникають в процесі набування знань, навичок, а також непорозуміння в міжособистісному спілкуванні з одногрупниками, нецікаві навчальні дисципліни, розчарування в своїй майбутній професії, невпевненість у самореалізації, проблеми в сім'ї, низька самооцінка та оцінка власних професійних навичок. Це може призвести до почуття розгубленості, спустошення та безсилля. У такому стані складно навчатись та набувати корисні

навички у своїй галузі. В подальшому це призводить до професійного вигорання, коли людина втрачає інтерес до своєї діяльності.

Проблема є актуальною, багато дослідників сконцентрували свою увагу на вивченні даної проблеми, саме: Л. Карамушка, О. Марковець, О. Грицук, Дж. Аткинсон, А. Мехраб'ян, А. Пайс, Г. Робертс, К. Маслач, Дж. Х. Фреденбергер, Д. Дирендонк, В. Шауфелі, С. Джексон, А. Пайнс, Е. Аронсон, А. Чиром, С. Джексон, Б. Пельман, Е. Хартман, С. Джекобс, Д. Додд та ін.

Загалом, в нинішні часи все більше людей стають схильними до появи синдрому емоційного вигорання. Масштабування проблеми збільшується з кожним роком, у зв'язку з обставинами сьогодення, багатьом стає важко вести звичний спосіб життя і багато таких випадків потребують звернення до спеціаліста, а також активізації власних ресурсів, певних дій щодо подолання даної проблеми. Отже, вивчення та дослідження проблеми формування синдрому емоційного вигорання здобувачів вищої освіти є вкрай важливим для сьогодення.

Об'єкт дослідження – синдром емоційного вигорання.

Предмет дослідження – соціально – психологічні особливості виникнення синдрому емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити соціально-психологічні особливості розвитку синдрому емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти.

На підставі поставленої мети було визначено наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити аналіз наукової психологічної літератури з проблеми вивчення синдрому емоційного вигорання.
2. Визначити чинники виникнення емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти.
3. Дослідити соціально-психологічні особливості виникнення синдрому емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти.
4. Провести психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.

5. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики виникнення та особливостей подолання синдрому емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти.

Теоретико-методологічна база дослідження: концепції виникнення синдрому емоційного вигорання (К. Маслач), концепція виникнення емоційного вигорання (С. Джексон), концепція стресу (Г. Сельє), клінічна концепція емоційного вигорання (Г. Фрейденбергер), концепція емоційного вигорання внаслідок професійної діяльності (Л. М. Карамушка), дослідження психологічних особливостей студентського віку та психологічних явищ, які породжуються умовами вищого навчального закладу (А. М. Алексюк, О. В. Киричук, О. Г. Мороз), дослідження рівня резильєнтності (Дж. Девідсон, К. Коннор, А. А. Мастен).

Методи (методики) дослідження:

- теоретичні: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження;
- емпіричні: спостереження, експеримент (констатувальний), бесіда, тестування (методика «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберг, методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойко, методика «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10));
- методи математичної обробки даних.

Теоретичне значення дослідження полягає в аналізі проблеми виникнення емоційного вигорання здобувачів вищої освіти, з'ясуванні чинників виникнення емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти, розробці практичних рекомендацій щодо профілактики виникнення та подолання синдрому емоційного вигорання здобувачів вищої освіти.

Практичне значення дослідження. Дані, отримані в ході проведення емпіричного дослідження можуть бути використані здобувачами вищої освіти для боротьби з проблемою емоційного вигорання, самопізнання та допомоги своїм близьким з аналогічними проблемами; викладачами при проведенні навчальних занять; соціальними працівниками, а також всіма зацікавленими даною проблемою особистостями.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ

1.1. Аналіз наукової літератури з проблеми вивчення синдрому емоційного вигоряння

Актуальність дослідження емоційного вигоряння залишається на високому рівні в період сьогодення. Емоційна напруженість визначається як психічний стан, що характеризується загальним, нестабільним емоційним фоном, у супроводі з негативними (не завжди повністю усвідомленими) очікуваннями та передуює вивільненню межових емоційних переживань які зумовлені оціночним емоційним ставленням до результатів і умов перебігу здійснюваної діяльності.

Під час аналізу наукової літератури, цілком можливо виділити результативний (структурно-симптоматичний) і процесуальний (процесуально-стадіальний) підхід до розуміння емоційного вигоряння. Представники першого підходу розглядають вигоряння як певний стан, що включає в себе список конкретних і стабільних елементів (симптомів), а іншого – вигоряння як процес, який складається з послідовних фаз (стадій). Окрім цього, у межах структурно-симптоматичного підходу виділяють однофакторну, двофакторну, трифакторну та чотирифакторну моделі емоційного вигоряння, які, відповідно, включають такі ознаки, як емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень [72].

Вивчаючи американський словник Мерріама-Вебстера [72], з'являється точне розуміння, що поняття «вигоряння» вперше з'явилося в 30-х роках ХХ століття й означало явище, коли спортсмени після довготривалих тренувань і змагань виснажувалися та були нездатні у подальшому брати участь у змаганнях.

Г. Фрейденбергер у 1974 році запропонував термін «вигоряння працівників», а в 1976 році американською дослідницею К. Маслач використано термін «емоційне вигоряння» [47].

Синдром емоційного вигорання – це стан, який можна описати також як емоційне виснаження. Він характеризується постійною фізичною, розумовою та моральною втомою, втратою інтересу до улюблених занять, які, здавалося б, нещодавно займали людину на цілий день, а також драгівливим та стресовим станом, який важко подолати.

За словами відомого австрійського психотерапевта Альфріда Ленгле: «Емоційне вигорання (burn - out) – це симптом нашого часу. Це стан виснаження, який призводить до паралічу сил та почуттів людини і супроводжується втратою радості та задоволеності життям» [44].

Узагальнення зарубіжних авторів (Г. Фрейденбергер, К. Маслач, В. Шоуфелі, А. Пайнс та ін.) дозволило детальніше вивчити важливі аспекти в історії пізнання емоційного вигорання як психічного явища [47].

Р. Дж. Бйорк, Е. Грінгаласс, А. Широм відзначають, що синдром емоційного вигорання є реакцією на хронічний стрес, що досягнув своєї межі. К. Маслач і М. Лейтер вказують на те, що вигорання являється професійною кризою. Дж. Карулл і У. Уайт розглядають вигорання, як екологічну дисфункцію, яка викликається інтегральною взаємодією особистісних факторів і також факторів навколишнього середовища [39].

Вперше на проблему вигорання звернули увагу саме американські фахівці у зв'язку зі створенням і масовим поширенням соціальних служб в США у другій половині ХХ століття. Люди, які працюють в галузі психологічної і соціальної допомоги, за посадовими обов'язкам зобов'язані проявляти співчуття та емпатію, тривалий час контактуючи з клієнтами та їх життєвими проблемами, більш ніж фахівці інших професій піддаються ризику емоційного вигорання. На сучасному етапі розвитку зарубіжної науки феномен вигорання досліджується в психології стресових станів (вигорання – як результат стресу), в межах психології професійної діяльності (вигорання як форма професійної деформації) та екзистенційної психології (вигорання як стан фізичного і психічного виснаження, що виник в результаті перебування доволі тривалий час в емоційно-напружених ситуаціях) [29].

Спочатку, під синдромом емоційного вигорання малося на увазі – стан виснаження з відчуттям власної непотрібності. Пізніше, симптоматика цього синдрому суттєво збільшилась за рахунок психосоматичного компоненту. Дослідники все більше пов'язували синдром з психосоматичним самопочуттям, відносячи його до станів передхвороби [50].

Таким чином, емоційне вигорання професіонала як наслідок стресу на роботі, має своїми методологічними витоками саме стрес, перше посилення на який датовано 1944 роком [47].

Феномен «емоційного вигорання» був деталізований та розширений, в результаті чого виокремився його синдром. Б. Пельман і Е. Хартман, узагальнивши багато визначень «вигорання», визначили три головні компоненти: емоційне або фізичне виснаження, деперсоналізація та знижена робоча продуктивність [44].

Науковий інтерес до проблеми емоційного вигорання пояснюється тим, що значно збільшилась кількість людей, які почуваються знесиленими та емоційно виснаженими. Це, в кінцевому підсумку позначається на продуктивності діяльності та якості життя.

На сьогоднішній день – актуальне поняття емоційного вигорання має вже діагностичний статус. Результати досліджень деяких науковців вказують на те, що емоційне вигорання – це механізм психологічного захисту особистості, що проявляється у вигляді повного або часткового виключення емоцій у відповідь на постійний психотравмуючий вплив [30].

Американські соціальні психологи Кристіна Маслач і Сьюзан Джексон у 1982 році описали це як «синдром фізичного і емоційного виснаження», що включає розвиток негативної самооцінки, негативного ставлення до праці, втрату розуміння і співчуття. Емоційне виснаження – це зниження здатності надавати підтримку іншим, та звісно в першу чергу підтримувати себе у стабільному стані. Це зміна особистості в бік негативного, безсердечного ставлення до колег, людей, які являються близькими та навіть до членів родини. Людина зовсім перестає розуміти сенс особистісного зростання. Знижується рівень інтенсивності виконання робочих завдань та потяг до знань.

Е. Хартман дає позначення розвитку процесу вигоряння як прояву трьох основних типів реакції на організаційні стреси [47]:

- фізіологічні реакції, що виявляються у фізичних симптомах (фізичне виснаження);
- афективно-когнітивні реакції у вигляді асоціальних або ірраціональних установок, неконструктивних переживань і відчуттів (емоційне і мотиваційне виснаження, деморалізація, деперсоналізація);
- поведінкові реакції, що виражаються в симптоматичних типах долаючої поведінки (дезадаптація, дистанціювання від професійних обов'язків, знижена робоча мотивація і продуктивність).

На сьогодні, зарубіжні дослідження підтверджують, що вигоряння своїм витоком саме має професійний стрес. Своїй популяризації термін почав поширюватися у роботах Г. Сельє. У його концепції стресом пояснювали всі випадки дезадаптації особистості або негативні зміни у житті людини [47].

Н. Марута, О. Чабан і Г. Каленська відзначають стійкий інтерес до феномена емоційного вигоряння як реакції людини, що виникає внаслідок тривалого впливу стресів середньої інтенсивності. Синдром емоційного вигоряння є процесом поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що виявляється в емоційному, розумовому виснаженні, фізичній утомі, особистісній відстороненості й зниженні задоволення виконанням роботи [72].

Відповідно до однофакторної моделі, представниками якої є А. Пайнс, Е. Аронсон, А. Чиром, вигоряння – це стан фізичного, емоційного та когнітивного виснаження, що викликаний тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях [19].

У двофакторній моделі, яку представляють Д. Дирендонк, В. Шауфели, Х. Сиксма, синдром вигоряння являє собою двомірну конструкцію, що складається з виснаження та деперсоналізації [19].

Термінологічно, стадії стресу різняться поміж різними науковцями та науковими школами, проте, можна говорити, що всі вони за змістом лють загальний адаптаційний синдром. Узагальнено, він уявляє неспецифічну

генералізовану реакцію організму у відповідь на будь які несприятливі подразники середі (голод, втома, холод, загроза, біль тощо) (Г. Сельє) [21].

Він позначив конкретну кількість стадій таким чином:

- 1) фаза шоку – стадія тривоги, під час якої опір організму спочатку знижується;
- 2) фаза протишоку – задіюються (активізуються) захисні механізми;
- 3) стадію опору – якщо агент, що викликав реакцію стресу, продовжує діяти тривалий час, або є надмірним;
- 4) стадія виснаження, в якій виявляється неспроможність захисних механізмів та наростає порушення узгодженості життєвих функцій [21].

Однак, досить популярною є точка зору А. Широм та Е. Грунфелд, про те, що вигорання на робочому місці є відокремленим аспектом стресу, саме через те, що воно визначається та досліджується ними як певна конкретна реакція у відповідь на хронічний професійний стрес, при цьому акцентується на сфері міжособистісних відносин людини [22].

В такому разі, складові емоційного вигорання – емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція персональних досягнень – є результатом дії різноманітних робочих стресорів, що перевищують адаптаційні можливості людини з подолання стресу [22].

Відтак, феномен емоційного вигорання набуває реактивно-адаптивного психологічного змісту з відповідним визначенням його місця у системі психологічних понять теорії стресу [47].

Отже, феномен емоційного вигорання набуває реактивно-адаптивного психологічного змісту з відповідним визначенням його місця у системі психологічних понять теорії стресу. У подальшому, дослідження феномену емоційного вигорання, пов'язано з досягненнями філософії, медицини, психології, формується та розвивається надважливий системний підхід до означеної проблеми. У цьому підході започатковано системні описи емоційного вигорання та здійснена інтеграція попередніх даних завдяки системному принципу.

Окрім цього, за думкою одного з очільників екзистенційного-аналітичного напрямку психології А. Ленгле – емоційне вигорання є досить затяжним станом виснаження, яке виникає в ділі [27].

Цей стан спочатку стосується тільки самопочуття, потім це починає мати вплив конкретно на хвилювання, а після цього також і на рішення, позиції, установки, вчинки та дії людини.

Під час аналізу проблеми емоційного вигорання, як стану виснаження, що розповсюджується на всі сфери життєдіяльності людини, В. Франкл визначив цей унікальний феномен як форму екзистенціального вакууму [29].

Наділяючи сенсом визначення екзистенціального вакууму, В. Франкл позначає два основних дефіциту:

- втрату інтересу, в результаті якої людина відчуває суцільну нудьгу;
- відсутність ініціативи, яка призводить до апатії.

Врешті-решт, як наслідок втрати інтересу і ініціативи виникає почуття відсутності сенсу існування, саме це призводить до апатії.

Всі ці перетікаючі стани, – від нудьги до почуття позбавленості сенсу свого життя – призводять до формування та створення зазначеного В. Франклом, екзистенційного вакууму, який характеризується відчуттям глобальної безвихідності та втратою сенсу свого життя [47].

Під час розвитку ідеї кризової інтерпретації поняття емоційне вигорання деякі науковці описують цей процес як крах ілюзій. Вони визначають вигорання у допрофесійний період як втрату ідеалізму і енергії, яка прогресує. Дослідники вважають, що початковий ідеалізм та вельми благородні прагнення на початкових етапах професіоналізації, стають запорукою фрустрації в майбутній професійній діяльності [54].

Таким чином, в дослідженнях науковців емоційне вигорання визначається як стан, який можна описати також як емоційне виснаження. Він характеризується постійною фізичною, розумовою та моральною втомою, втратою інтересу до улюблених занять, як стан виснаження, який призводить до паралічу сил та почуттів людини і супроводжується втратою радості та задоволеності життям, деякі з науковців дають визначення цьому стану як стан

виснаження з відчуттям власної непотрібності. Пізніше, симптоматика цього синдрому суттєво збільшилась за рахунок психосоматичного компоненту. Дослідники все більше пов'язували синдром з психосоматичним самопочуттям, відносячи його до станів передхвороби.

1.2. Психологічна характеристика синдрому емоційного вигорання

Синдром емоційного вигорання – це стан, який можна описати також як емоційне виснаження. Він характеризується постійною фізичною, розумовою та моральною втомою, втратою інтересу до улюблених занять, дратівливим та стресовим станом. Це стан виснаження, який призводить до паралічу сил та почуттів людини і супроводжується втратою радості та задоволеності життям [29].

Синдром емоційного вигорання характеризується виникненням відчуттів емоційної спустошеності та втоми, викликаних провідною діяльністю людини, і поєднує в собі емоційну спустошеність, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень [29].

Емоційне вигорання – це не просто банальна втома, адже під час втоми людина може просто влаштувати собі відпочинок, або елементарно лягти спати і зранку енергія та ресурс будуть наповнювати заново. Під час емоційного вигорання такі методи не являються ефективними, адже виснаження накопичилось та такий вид відновлення для організму та морального стану не допомагає.

Згідно з ВООЗ, існує три основних симптоми емоційного вигорання:

- почуття виснаження або втоми: призводить до порушення сну, зниження імунітету, проблем із концентрацією;
- інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою: відчуття негативу та цинізму відносно ситуацій, пов'язаних із роботою, відірваність від колективу, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності;
- зниження професійної ефективності.

Внаслідок цього розвивається відчуття неспроможності, з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності [37].

Емоційне виснаження проявляється у відчуттях емоційного перенапруження і в почутті спустошеності, вичерпаності своїх емоційних ресурсів. Людина відчуває, що не може віддаватися роботі та життєвим справам з таким же натхненням, бажанням, як раніше.

Деперсоналізація пов'язана з виникненням байдужого і навіть негативного ставлення до людей в контексті спілкування. Контакти з ними стають формальними, знеособленими; виникають негативні установки, що можуть спочатку мати прихований характер і виявлятися у внутрішньо стриманому роздратуванні, яке з часом проривається назовні і призводить до конфліктів. Подібні стани мають місце в замкнених робочих колективах, які тривалий час (до півроку) виконують спільну діяльність.

Знижена робоча продуктивність проявляється в зниженні самооцінки своєї компетентності (в негативному сприйнятті себе як професіонала), невдоволенні собою, негативному ставленні до себе як особистості [49].

Вигоряння – переноситься людиною дуже важко та виснажливо, адже це стан повного виснаження, дійсний клінічний синдром з невротичними особливостями, а не тільки посиленням нормальної втоми від робочої діяльності. Люди із синдромом «вигоряння» мають поєднання психопатологічних, психосоматичних, соматичних симптомів та ознак соціальної дисфункції.

Емоційне вигоряння легко сплутати з депресією, адже людина що в першому, що в другому станах – однаково пасивна і позбавлена сил. Емоційне вигоряння та депресія дійсно дуже схожі, тому їх часто розглядають як пов'язані проблеми. Але дослідження доводять, що різниця є. Вигоряння можна визначити за рівнем кортизолу в крові. При вигоранні кортизол не виділяється зранку, тому саме за цієї причини, вже на початку дня здається, що сил немає [39].

Вигоряння може бути наслідком хронічного стресу, однак воно відрізняється від звичайної стресової реакції. Люди, які відчувають вигоряння, почуваються виснаженими, у них суттєво знижена мотивація, а звичного відпочинку не вистачає, аби відновитися. Часто люди, котрі переживають

вигоряння, не бачать позитивних змін щодо робочих обставин. Інколи з'являється відчуття, ніби обов'язки переслідують весь час. Вигоряння – це не різкий, а поступовий процес, тому воно менш помітне. Стрес часто характеризується надмірною діяльністю або змінами, емоційною залученістю, надмірною активністю або терміновістю, втратою енергії, може призводити до тривожних розладів, завдає основної шкоди фізичному здоров'ю. Натомість вигоряння більше вказує на пасивність, емоції можуть дещо притуплятися або звужується здатність їхнього сприйняття, знижується мотивація або прагнення, котрі стосуються роботи, що може призводити до відчуття відірваності від інших, нездатності брати участь у житті колективу, не проявляти залученість до улюблених справ, це все первинно шкодить емоційному здоров'ю [50].

Існує три основні симптоми емоційного вигоряння:

- почуття виснаження або втоми, неможливість відновити сили та ресурс за допомогою сну або іншого виду відпочинку, порушення сну, зниження імунітету, проблеми із концентрацією уваги та зосередженням на важливих справах;
- інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою / навчанням: відчуття негативу та цинізму відносно ситуацій, пов'язаних із роботою, відірваність від колективу, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності, дистанція з близькими людьми, відвертання від соціального оточення;
- зниження професійної ефективності: відчуття неспроможності справитися зі своїми робочими обов'язками, відчуття, що задача поставлена перед людиною складніша, ніж вона може виконати, та внаслідок цього з'являються сумніви у власних здібностях і компетентності [39].

Вигоряння – це не щось несподіване та раптове. Воно набувається протягом певного часу. А значить, можна диференціювати фази процесу вигоряння з урахуванням відповідних симптомів.

Перша фаза – початок та перші попереджувальні симптоми.

Спочатку людина вкладає набагато більше енергії у свою роботу або навчальну діяльність, ніж зазвичай. Це характеризується надзвичайно високою завантаженістю та відмінною працездатністю. Але протягом цієї першої фази

з'являються перші ознаки емоційного вигоряння. Зазвичай з'являються такі попереджувачі сигнали:

- підвищена відданість певним цілям та задачам;
- робота стає головною метою життя (наприклад, соціальні контакти з людьми, лише пов'язані з роботою / навчанням);
- нездатність відключитися та присутня гіперактивність;
- відчуття, що завжди не вистачає часу;
- відчуття незамінності;
- знецінення результатів роботи / кваліфікації інших людей;
- уникнення невдач та розчарувань;
- заперечення власних потреб або їх ігнорування.

Згодом стають все більш очевидними перші ознаки виснаження. До них відносяться занепокоєння, нестача енергії та сну, а також підвищена сприйнятливість до нещасних випадків та інфекцій.

Друга фаза – зниження зацікавленості та продуктивності.

На даному етапі процесу вигоряння у людей починає різко знижуватися почуття особистої залученості до роботи, учбової діяльності, знижується продуктивність праці. На цьому етапі, однак, скорочення, як і раніше, в основному обмежується фактичною трудовою діяльністю і менш впливає на інші сфери життя [44].

Типовими симптомами зниження залученості у процесі вигоряння є:

- зниження ідеалізації та прихильності;
- зниження мотивації стосовно роботи / навчання;
- мінімальне залучення до роботи / навчання;
- відчуття низької самооцінки;
- людина відчуває, що її експлуатують;
- думки про звільнення, відсторонення від своєї діяльності;
- людина все частіше тримається на відстані і відчуває негативні почуття стосовно колег, оточення, поставлених завдань;
- зниження емпатії та співчуття;

- цинізм та холодність;
- людина розквітає у вільний час;
- перші негативні наслідки для відносин та сімейного життя.

Особливого ризику наражаються люди, які не отримують очікуваної винагороди або похвали, підтримки за надмірну напругу, з якою вони працюють. Якщо їхні очікування, що впливають з високого рівня залучення, не виправдовуються, ризик прогресуючого процесу вигоряння цих людей значно зростає.

Окрім цього, продуктивність та фактичний результат праці осіб також знижуються. Люди, яких торкнулось вигоряння, починають робити помилки і щось забувати, їхній творчий потенціал та здатність справлятися з проблемами знижуються.

Як правило, виникають такі симптоми:

- неорганізованість;
- невпевненість;
- проблеми з більш складними завданнями та рішеннями;
- порушення функцій пам'яті;
- зниження концентрації уваги;
- зниження витривалості;
- зниження креативності та ідейності;
- загальне зниження розумової працездатності.

Третя фаза – загальний занепад.

Після другої фази процесу вигоряння, коли знижується працездатність у трудовій діяльності, на третій фазі у особистості погіршення переважають у всіх сферах життя [44].

Для цієї фази характерна, перш за все, повна байдужість до всього та до всіх. Людина змиряється з тим, що відбувається, більшу частину часу млява, пригнічена і песимістична. Вона все більше втрачає інтерес до своїх захоплень, партнера та сім'ї. Загалом людина починає відключатися від своїх соціальних зв'язків і поступово стає самотньою, наче пустельник, сама в своїх думках.

Характерна повна концентрація на собі, своїх потребах та на професійній діяльності.

Іноді також трапляється, що люди, які страждають на вигоряння, усуваються від свого соціального життя в цілому, але в той же час сильно зосереджуються на конкретній близькій людині (наприклад, на своєму партнері).

Крім того, постраждалі більше не можуть розслабитися у відпустці, і свій вільний час вони часто сприймають як додаткове джерело стресу. У той самий час вони часто збільшують споживання алкоголю, нікотину та інших речовин, які викликають звикання [40].

Процес вигоряння також дає ознаки через більш сильні емоційні реакції в міру збільшення внутрішнього занепокоєння. Людина починає звинувачувати себе, або шукати винних у своєму оточенні. З одного боку, з'являються депресивні симптоми, такі як песимізм, тривога чи млявість. З іншого боку, виявляються агресивні симптоми, такі як дратівливість, звинувачення колег та начальства чи нетерпимість [51].

К. Маслач в 1978 році умовно розподілила симптоми емоційного вигоряння на [51]:

1. Психофізичні симптоми:

- почуття постійної, неминучої втоми;
- відчуття емоційного і фізичного виснаження;
- зниження сприйняття і реактивності на зміни зовнішнього середовища;
- відсутність реакції страху та цікавості;
- загальна астенизація (слабкість, зниження активності і енергії);
- часті безпричинні головні болі, постійні розлади шлунково-кишкового тракту;
- різка втрата чи різке збільшення ваги;
- повне або часткове безсоння;
- постійний загальмований, сонливий стан і бажання спати протягом усього дня;

- задишка або порушення дихання при фізичному або емоційному навантаженні;

- помітне зниження зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості;

- погіршення зору, слуху, нюху і дотику, втрата внутрішніх, тілесних відчуттів;

2. Соціально-психологічні симптоми:

- байдужість, нудьга, пасивність і депресія (знижений емоційний тонус, почуття пригніченості);

- підвищена дратівливість на незначні, дрібні події, часті нервові «зриви»;

- постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації причин немає (почуття провини, невпевненості, образи, підозри, сорому);

- почуття неусвідомленого занепокоєння і підвищеної тривожності;

- почуття гіпервідповідальності і постійний страх, що щось «не вийде» чи з чимось не вдасться впоратися;

- загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи.

3. Поведінкові симптоми:

- відчуття, що робота стає все важчою і важчою, а виконувати її – все складніше і складніше, з'являється більше моральних перешкод;

- помітно змінюється робочий режим дня;

- незалежно від об'єктивної необхідності, працівник постійно бере роботу додому, але вдома її не робить;

- відчуття, що все марно, зневіра, зниження ентузіазму стосовно роботи, байдужість до результатів;

- невиконання важливих, пріоритетних завдань і «застрягання» на дрібних деталях, значні витрати робочого часу на погано усвідомлюване чи неусвідомлюване виконання автоматичних і елементарних дій;

- зловживанням алкоголем, різке зростання вживання нікотину та наркотиків [51].

Деякі науковці з іншими поглядами представили свій варіант симптомів емоційного вигорання:

- дегуманізація – втрата гуманістичних начал, загальнолюдських духовних і моральних цінностей у житті людей, відмова від світогляду, заснованого на справедливості та людяності, на увазі і повазі до особистості, до індивідуальних особливостей людини;
- деперсоналізація – стан відчуження від самого себе, неадекватне сприймання людиною своєї особи, свого «я»;
- негативне самосприйняття в професійному плані;
- тенденція розвивати негативне відношення до клієнтів;
- -відчуття емоційного виснаження [47].

Отже, емоційне вигорання – це стан повного виснаження, дійсний клінічний синдром з невротичними особливостями, а не тільки посиленням нормальної втоми від робочої діяльності. Люди із синдромом «вигорання» мають поєднання психопатологічних, психосоматичних, соматичних симптомів та ознак соціальної дисфункції.

1.3. Чинники виникнення синдрому емоційного вигорання

Синдром емоційного вигорання є чи не найбільш поширеним в соціумі, особливо в нинішні часи. Саме це дає великий діапазон для вивчення психологічних чинників даної проблеми.

Емоційне вигорання – це синдром постійної втоми, емоційного виснаження, який посилюється з часом, за накопиченням.

Ф. Сторлі зробила акцент на тому, що синдром емоційного вигорання виникає як наслідок конфронтації з реальністю, це означає, що людина втрачає свої психічні сили унаслідок спроб подолати об'єктивні обставини, котрі важко змінювати, у результаті чого справа виконується, але не дає належного емоційного відгуку [50].

Загалом, чинники синдрому вигоряння розподіляються на два великі блоки:

- зовнішні чинники (умови зовнішнього середовища та оточення, що впливають на людину);
- внутрішні чинники (індивідуально-психологічні особливості людини) [50].

До зовнішніх чинників відносяться:

- постійно напружена психоемоційна діяльність. В нинішні часи, цей вираз буквально стає девізом. Адже коли країна знаходиться у стані війни, стресові фактори, які виснажують значно зростають. Обстріли, відсутність стабільності в кожному моменті життя, небезпека, це все змушує тримати організм напготові, та перенавантажує психоемоційну діяльність;
- перенавантаження та велика кількість задач. Коли людина починає брати на себе всі обов'язки одразу та хапається за безліч справ не звертаючи уваги на свій ресурс, це являється додатковим джерелом головної проблеми – емоційного вигоряння. Адже в період перенавантаження людина відчуває власну незамінність. Або ж, до цього може призвести велика кількість роботи чи навчання. Також, це відноситься до того коли людині дають додаткове навантаження, а вона в свою чергу не вміє відмовлятися від цього та казати «ні», задля того щоб зберегти свій моральний стан;
- нестабільність графіку. Нестабільність графіку цілком та повністю впливає на весь організм та якщо в людини ранні підйоми, та й при цьому всьому немає режиму сну – це додасть виснаженості, втоми, а на регулярній основі перманентне недосипання буде викликати роздратованість, відсутність ресурсу, сил та людина буде морально і фізично не в змозі подолати поставлені перед собою цілі;
- проблеми в комунікації з близьким оточенням. Соціальне коло та близьке оточення людини так чи інакше має вплив на неї, у когось ця ступінь вища, у когось менша. Адже, коли присутні негаразди у спілкуванні, сварки, тиск зі сторони рідних, або наприклад проблеми у стосунках, ще й на постійній основі

викликають емоційну втому та забирають весь ресурс без можливості його розподілити на багато важливих життєвих справ;

– напрям професії або робочої діяльності – який не приносить задоволення, є неулюбленим. Перманентна напруга перемагає людину тоді, коли доводиться навчатись, працювати в сфері, яка не торкається душі та не викликає зацікавленість, жагу до знань та розвитку. Вкрай важливо своєчасно зрозуміти який напрям діяльності обирати, адже коли настане час занурюватись у цю сферу та прийде думка, що це зовсім не те, чого хотілось би та про що мріялось – емоційне вигорання неминуче.

Внутрішні чинники визначаються як:

– схильність до надмірної емоційної включеності, надмірно інтенсивне сприйняття і переживання подій. Хвилювання під час будь-якої події, якими насичене буття кожної людини, виснажує нервову систему, особливо якщо людина надмірно сприймає кожну подію, вчинки інших, зміну планів, робочі моменти та має схильність до підвищеної відповідальності;

– схильність до самопожертви. Брати на себе повністю всю роботу без делегування, погоджуватись на незручні умови, час та завдання – все це відноситься до самопожертви. Також, окрім цього самопожертва проявляється в тому, що людина не приділяє собі час, не поважає свої потреби та не закриває їх, окрім прямих задач перед собою нічого не бачить. Окрім цього, це відноситься до завантаженості сімейними обов'язками та іншим;

– підвищена відповідальність, відчуття власної незамінності. Відчуття, що потрібно відкласти свої потреби та виконати все у найближчі терміни, не зважаючи ні на що;

– низька самооцінка, невпевненість у собі. Постійні сумніви у своєму житті, у соціальному оточенні, особистому житті, навчанні, роботі, у власних навичках, у власній привабливості, та будь-чому, що стосується своєї дій та буття. Так як кожна дія та вчинки людини піддаються сумнівам щодо правильності, кожен день насичений думками про себе, «чи все так як треба?», «чи все добре?», то звісно людина виснажується;

– невміння планувати свій час. Якщо відсутнє вміння планувати свій час, не тільки на три дня, але й на півроку, рік, та бачити головну мету, пріоритет, то хронічний стрес який призводить до вигорання – гарантований;

– фінансові труднощі. Нестача коштів для забезпечення себе, свого комфорту та життя несе за собою одразу факт збільшення старань задля того, щоб цей комфорт забезпечити. Постійні думки про те, де взяти кошти, оплатити квартиру, забезпечити сім'ю тощо.

Таким чином, Г. Фрейденбергер описує тих осіб, які «згорають», від емоційного вигорання, як співчутливих, гуманних, ідеалістів і одночасно як нестабільних, інтровертованих, одержимих нав'язливими ідеями людей [45].

Е. Майер доповнює цей перелік «авторитаризмом» (авторитарним стилем керівництва) і низьким рівнем емпатії. Деякі науковці також вказують на такі особистісні фактори, що сприяють розвитку синдрому емоційного вигорання, як схильність до емоційної холодності, схильність до інтенсивного переживання негативних обставин діяльності [47].

Рольові фактори вигорання включають в себе: рольовий конфлікт; рольову невизначеність; незадоволеність професійним та особистісним зростанням; низький соціальний статус; неприйнятність соціальним оточенням [61].

Існує конкретний ключовий зв'язок між рольовою конфліктністю, рольовою невизначеністю і емоційним вигоранням. Робота в ситуації розподіленої відповідальності обмежує розвиток синдрому емоційного вигорання, а при нечіткій чи нерівномірно розподіленій відповідальності за свої професійні дії цей фактор різко зростає навіть при суттєво низькому навантаженні. Сприяють розвитку емоційного вигорання ті професійні ситуації, при яких спільні зусилля не узгоджені, немає інтеграції дій, наявна конкуренція, в той час як успішний результат залежить від узгодженості дій [61].

Як зазначають деякі з багатьох науковців нинішнього часу до організаційних факторів А. Пайс, Е. Аронсон, К. Маслач відносять перенавантаження, нестачу часу для виконання роботи, відсутність або недостатність соціальної підтримки зі сторони колег та керівництва, неможливість впливу на прийняття важливих рішень, двозначні вимоги до

роботи, одноманітну монотонну та безперспективну діяльність, нераціональну організацію праці та робочого місця, відсутність вихідних, відпусток та інтересів поза роботою. Всі ці фактори за накопиченням забирають в людини енергію, та ресурс [47].

Всі ці фактори дуже вагомо впливають на людину. У кожної можуть бути свої причини та їх сукупності, але в будь-якому разі кожна людина за рахунок тих чи інших накопичених факторів відчуває тотальну моральну втому та збільшує ризик появи синдрому емоційного вигорання.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Синдром емоційного вигоряння – це синдром перманентного виснаження та втоми, який підсилюється з часом за рахунок підпитки його багатьма факторами, які спіткають людину впродовж всього її життєвого шляху, та які малоймовірно оминуть повністю.

Поняття введене американським психіатром Гербертом Фрейденбергером в 1974 році.

Велика кількість науковців та дослідників вивчали цю тему впродовж багатьох років. У кожного з науковців, була своя індивідуальна думка щодо походження, причин, та опису саме емоційного вигоряння.

Існує чимала кількість концепцій, щодо цієї теми, а саме: концепції виникнення синдрому емоційного вигоряння (К. Маслач), концепція виникнення емоційного вигоряння (С. Джексон), концепція стресу (Г. Сельє), клінічна концепція емоційного вигоряння (Г. Фрейденбергер), концепція емоційного вигоряння внаслідок професійної діяльності (Л.М. Карамушка).

Існують три основні категорії симптомів емоційного вигоряння:

– почуття виснаження або втоми, неможливість відновити сили та ресурс за допомогою сну або іншого виду відпочинку, порушення сну, зниження імунітету, проблеми із концентрацією уваги та зосередженням на важливих справах;

– інтелектуальна й емоційна дистанція з роботою / навчанням: відчуття негативу та цинізму відносно ситуацій, відірваність від зовнішнього світу, відсутність мотивації, негативне сприйняття реальності, відвертання від соціального оточення;

– зниження професійної ефективності: відчуття неспроможності справитися зі своїми робочими обов'язками.

Велика кількість різноманітних аспектів може також впливати на стан людини.

Наприклад, це може бути : війна, робота, навчання, стосунки, соціальне оточення, власна невпевненість в собі, відсутність графіку який буде зручним для

життя, занадто велика відповідальність та невміння відмовляти в додаткових задачах, відмова від своїх власних потреб, та багато інших.

Кожен з факторів дуже вагомо впливає на людину. У кожного можуть бути свої причини та їх сукупності, але в будь-якому разі кожна людина за рахунок тих чи інших накопичених факторів відчуває тотальну моральну втому та збільшує ризик появи синдрому емоційного вигоряння.

Загалом, внутрішні та зовнішні чинники, та кожна з їх складових є великим вантажем для ментального здоров'я людей, до погіршення якого можуть призводити цілком різні фактори та ситуації.

Отже, емоційне вигоряння – це надзвичайно виснажливий синдром, який не дає рухатись людині далі та зупиняє життя ставлячи його на паузу своїми проявами. Існує багато факторів, причин та проявів, які навіть на сьогоднішній день є актуальними, та все більше набирають оклику, адже в нинішні важкі часи – все більше та більше людей не просто читають про це в книжках, а на жаль відчувають це на собі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИНИКНЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРЯННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Соціально – психологічні особливості виникнення синдрому емоційного вигоряння у здобувачів вищої освіти

Період здобування вищої освіти є надзвичайно важливим в житті кожної людини, а також насиченим та наповненим різноманітними подіями, завданнями, перешкодами та випробуваннями, які потребують креативності, навичок, критичного мислення та організованості від здобувача.

В цей період відбувається повна психологічна реорганізація особистості під впливом багатьох факторів, які додаються в життя здобувача з появою закладу вищої освіти в повсякденні обов'язки, та спіткають протягом всього навчання.

В сьогоднішній час стає дедалі більше складнощів та аспектів, з якими здобувачам вищої освіти доводиться стикатись сам на сам та справлятися з ними.

Всі ці перепони стають неабияким тригером для виникнення синдрому емоційного вигоряння внаслідок перенавантаження нервової системи, через великий спектр подій та пристосування життя до нових реалій.

Синдром емоційного вигоряння – це цілковите емоційне виснаження, яке зазвичай характеризується моральною та фізичною втомою, що супроводжується стресовим станом та роздратованістю. Виникає апатія та з'являється втрата особистого ресурсу на будь-які важливі чи повсякденні справи. Під час такого стану будь-які радісні моменти не сприймаються людиною, а почуття та сили неначе атрофуються.

Саме в такому стані можуть знаходитись здобувачі вищої освіти через велику кількість соціально – психологічних чинників, які супроводжують їх протягом процесу навчання.

У здобувачів вищої освіти є велика кількість чинників, які призводять до появи та розвитку синдрому емоційного вигоряння.

За напрямками, чинники які напряду впливають на здобувачів можна розділити на декілька категорій, а саме:

Зовнішні чинники:

- військові дії в країні;
- навчальний графік та напружений ритм діяльності;
- велика кількість інформації, яку потрібно опанувати;
- недотримання здорової норми сну;
- додаткові заходи сфери університету;
- проблеми в міжособистісній сфері особистого життя;
- негаразди в комунікації в навчальній сфері (одногрупники, викладачі, однолітки);
- відсутність будь-якого фізичного навантаження;

Внутрішні чинники:

- надмірний рівень відповідальності;
- схильність приносити себе в жертву на користь виконання завдань;
- відсутність якісного відпочинку;
- відсутність навички планування часу;
- слабка мотивація до навчальної діяльності;
- складнощі в адаптації до нового середовища;
- важкість перепон при навчанні за кордоном;
- постійне переживання стресу внаслідок власної неефективності;
- низький рівень резильєнтності особистості.

Військові дії в країні проблема актуальна нині, вони значно ускладнюють процес навчання здобувачів вищої освіти, адже під час таких подій думки людини не можуть зосередити фокус лише на головній задачі – навчанні. Підключається фонова тривога ще й за своє життя. Вчасно відреагувати на сигнали повітряної тривоги, слідкувати за новинами, хвилювання за себе та близьких – все це призводить до розсіяння ресурсу на декілька акцентів, що робить навчання та зосередження на здобуванні нових знань більш складним. Також, за цієї причини емоційний фон стає нестабільним, нагнітання ситуації з боку знайомих, рідних,

ЗМІ, все це додає навантаження на нервову систему людини, яка навчається, що призводить до пригніченого стану, через відсутність контролю над ситуацією. Також, до цієї сфери відносяться втрата майна, місця проживання, емоційне виснаження через близьке оточення на фронті, та можливі пережиті події стосовно бойових дій, різного характеру.

Навчальний графік та напружений ритм є одним із впливових чинників на життя здобувача, адже лекційні та практичні заняття, активне опрацювання різноманітного профільного матеріалу щодня втомлює розумову діяльність. Разом з тим опрацювання різноманітних посібників, завдань та матеріалу напружує нервову систему, через те, до пам'яті надходить великий обсяг нової інформації, адже період навчання в закладах вищої освіти завжди надзвичайно насичений.

Через це також з'являється додатковий чинник, такий як недотримання здорової норми сну для людини, задля підтримання балансу в організмі. Деякі здобувачі нехтують цим правилом для власного здоров'я, як фізичного так і психічного, та опановують позааудиторний матеріал вночі. Дотримання режиму сну є базою для здорового функціонування людини. Адже це вкрай необхідно для того, щоб організм та пам'ять були здатні відновлюватись та здобувач мав змогу засвоювати матеріал. В іншому випадку це сприятиме зворотньому ефекту, та послабить організм.

Повертаючись до думки, про різноманітність життя в закладі вищої освіти, можна зазначити додатковий чинник емоційного вигорання, а саме додаткові заходи в профільній сфері. Конкурси, семінари, конференції, виступи та заходи різного характеру для деяких здобувачів є джерелом натхнення та способом себе проявити, але для іншого типу людей – це є ще одним фактором який додається до перерахованих чинників емоційного вигорання. Коли ресурс вже на межі, або ж він розтрачується на інші аспекти життя, подібні заходи людині без сил та ресурсу може бути важко сприйняти, та ще важче підготуватись морально, розробити матеріал для заходу та виступити. Хоча це й являється невід'ємною частиною життя кожного, хто навчається, але це безсумнівно має вплив.

Якщо мова йде про зовнішні чинники емоційного вигорання здобувачів вищої освіти, безумовно сюди відносяться проблеми в міжособистісній сфері особистого життя. Адже у віці навчання у закладі вищої освіти для людини важливі міжособистісні зв'язки, та їх якість, як в особистісному плані так і в комунікації в навчальній сфері: одногрупники, викладачі, однолітки. Порушення в цих складових мають наслідки для людини в емоційній сфері, які також призводять до емоційного вигорання. Адже близькі та довірливі стосунки з батьками і значимими людьми та їх підтримка завжди важливі для особистості в цей період, особисте життя, та досвід стосунків який отримується в цей час, має вагу в житті особистості. Окрім цього, навколишнє середовище, в якому людина навчається та проводить значну частину свого життя задля успішного засвоєння матеріалу та стабільного самопочуття, повинно бути зі спокійним, доброзичливим фоном. В разі відсутності цього, або протилежних випадків, людина турбується через свій соціальний розвиток, вплив соціуму на неї, розвиток тих чи інших взаємовідносин. Відсутність злагодженості в цій сфері призводить до вигорання через постійні проблеми.

Окрім цього, яскравим прикладом чинника емоційного вигорання є відсутність будь-якого фізичного навантаження у здобувача, або малорухливий спосіб життя. В такому випадку, коли людина не отримує фізичного навантаження, вона ризикує отримати різного виду захворювання, також уповільнюються процеси мислення, та погіршується пам'ять, моральний стан стає пригніченим, за рахунок чого може виникнути емоційне вигорання. Це відбувається в тому випадку, коли людина, яка навчається, піддається своєму сидячому способу життя та не дає собі належних навантажень, хоча б 10 тисяч кроків на день, та декілька годин на свіжому повітрі, адже це має позитивний вплив на психоемоційну сферу людини, знижує рівень стресу та покращує мозкову діяльність, або на людину вже вплинули інші фактори вигорання, та вона не має ресурсу задля того, щоб робити це.

Окрім цього, є доволі велика кількість також й внутрішніх чинників у здобувачів вищої освіти, які можуть мати вагомий вплив на їх життя, самопочуття та виникнення й розвиток емоційного вигорання.

Одним з таких впливових чинників є надмірний рівень відповідальності здобувача. Так відбувається, коли людина бажає опанувати всі дисципліни, які викладаються одразу, та вважає що потрібно все довести у той самий час до ідеалу. Зазвичай ці люди відчувають тривогу на постійній основі, через дедлайни, доскональність роботи до найменших дрібниць та кількість власних знань, навіть за тієї умови, що вони докладають максимальні зусилля для опанування всього обсягу завдань. Звісно, постійна тривожність щодо кожного з цих аспектів призводить до вигорання в емоційній сфері. З цього одразу з'являється наступний чинник, а саме, схильність приносити себе в жертву на користь виконання завдань та всіх поставлень задач. Здобувач ставить для себе в тотальний пріоритет навчання та виконання дедлайнів, але при цьому, в даному випадку, людина цілком та повністю зневажає свої власні потреби, та концентрується лише на досягненнях у закладі вищої освіти. Такий підхід зазвичай простежується у людей з синдромом відмінника, і саме така модель поведінки призводить до накопичення втоми, відсутності ресурсу, перенавантаження та, як наслідок, емоційного вигорання. Адже для кожної людини є важливим приділяти увагу різним сферам свого життя, особисте життя, у когось – це, можливо, робота, власні інтереси та хобі, аспекти життя, які стосуються власного здоров'я.

З перерахованими чинниками часто буває сумісним також відсутність якісного відпочинку. Під якісним відпочинком мається на увазі не просто перегортувати веб-сторінки мережі інтернет декілька годин поспіль, а взагалі абстрагуватись від навчальних моментів, вивчення будь-чого та опанування нових навичок. Під цим мається на увазі саме відпочинок, для тіла та мозку в цілому, це може бути будь-що, але головне щоб це не було просто отримання короточасного, швидкого ендорфіну, як це відбувається на кшталт під час перегляду коротких, смішних відео у соціальних мережах. У випадку, коли здобувач зневажає свій повноцінний та якісний відпочинок, організм не отримує розрядку, як емоційну так і фізичну у вигляді відпочинку, де можна ні про що не думати та ні про що не дбати. Без повного відновлення організму людина яка навчається повністю вигорає, адже протягом довгого часу сконцентрована та

напружена, так само як і її організм в цей час, котрий працює постійно, та витрачає накопичені ресурси. Оскільки вони не безмежні, без якісного відпочинку ці ресурси витрачаються в мінус. Тому, цей чинник досить вагомий.

До факторів виникнення емоційного вигорання можна віднести й ще один важливий і впливовий на емоційну сферу особистості чинник, це відсутність навички планування часу. Коли у людини немає в житті тайм-менеджменту, тоді, очевидно, її власна ефективність, продуктивність та ресурсна наповненість зникає, і на їх місці з'являється емоційне вигорання через купу справ, які залишаються невиконаними, або постійно відкладаються, переносяться і залишають за собою моральний тягар, адже в думках у людини постійно знаходяться ці справи, які потрібно виконати. Адже тайм-менеджмент – це технологія, яка дозволяє організувати свій власний час, яка допомагає зробити його набагато ефективнішим. В іншому ж випадку у людини трапляється вигорання, адже за відсутності даної навички – в житті здобувача відбувається суцільний хаос. Вплив на емоційний стан має як планування часу для навчальних задач та їх чіткий розподіл, ієрархія та пріоритети, так і планування свого звичайного дня окремо від навчання, а також поєднання цих двох складових.

Зокрема, існують також інші аспекти, які можуть впливати на процес навчання людини у закладі вищої освіти та її стан в подальшому. Одним з таких чинників є слабка мотивація до навчальної діяльності. Відбуватись це може за багатьма причинами. На кшталт розповсюдженою причиною відсутності мотивації до навчання є досить незрілий та недостатній вік під час вибору своєї майбутньої професії, навчального закладу та напряму, в якому треба рухатись далі. Доволі часто на людину в цьому віці впливають різні аспекти, під час прийняття рішень. Це може бути будь-що: хвилювання під час вибору майбутньої професії, моральний тиск близького оточення щодо цього, поради, страх перед невідомістю, недостатня обізнаність про ту чи іншу сферу. Внаслідок цього, коли людина робить абсолютно неусвідомлений вибір, це впливатиме на всю її емоційну сферу в цілому. Адже до емоційного вигорання в цьому випадку може призвести незацікавленість у вибраній професії, людина просто не бачитиме для себе сенсу в обраному напрямку. Відповідно, будь-які завдання та обов'язки або

будуть виконуватись без бажання та старань, або не будуть виконуватись належним чином, інформація не буде запам'ятовуватись через людський фактор, а також не буде мотивації відвідувати пари, що призводить в кінцевому підсумку до тотального вигоряння та відрахування.

Важливим чинником також є особливості навчання в закладі вищої освіти. Перехід від знайомих шкільних звичаїв, від оточення яке пліч-о-пліч знаходилося поруч, вчителів та обстановки в цілому, все це можна описати одним єдиним терміном – адаптація. Чинник, який абсолютно точно має потужний вплив на людину, це складнощі в адаптації до нового середовища.

Це впливає саме тому, що при вступі до закладу вищої освіти людині доводиться цілком та повністю виходити зі своєї зони комфорту, яка була звичною протягом великої кількості часу. Весь цей обсяг проблем, та складнощів, які водночас виявляються так поруч, дуже посилюють негативний вплив на емоційний фон та виникнення емоційного вигоряння. Так як, під час переходу до статусу здобувач вищої освіти, доводиться переходити до цілком самостійного життя, можуть виникнути різноманітні проблеми, які будуть впливати на виникнення або розвиток емоційного вигоряння. Це можуть бути проблеми з місцем проживання, адаптація до нових правил в вищих навчальних закладах, на відміну від шкільних звичаїв, графік та вид навчання, адже у закладі вищої освіти завжди існують заняття, які триватимуть довше, ніж уроки в школі. Окрім цього, може бути складність дисциплін, проблема пристосування до ритму соціального життя, небажання заводити нові знайомства та вливатись до колективу, проблеми у комунікації з викладачами, надмірна емоційність через триваючу адаптацію, тобто пристосування до нових умов, пошук нових інструментів для проживання нового способу життя, який тепер спіткає здобувача. Великий обсяг таких складнощів та обов'язків на початку навчання може призвести до перенавантаження емоційної сфери людини.

Однак, очевидно, є велика кількість людей, яка обирає навчатись закордоном, а не в Україні. У кожної людини може бути особиста причина на це, наприклад, актуальна причина це – війна в країні. Або бажання отримати європейську освіту та диплом, змінити країну проживання, або отримати знання

з Європи задля розвитку власної країни після отримання диплому. У кожного є свої мотиви, але й також з цього можна одразу виділити головний чинник впливу на появу та розвиток емоційного вигорання – важкість перепон при навчанні за кордоном. Переїзд та навчання за кордоном також однозначно супроводжується тими ж складнощами, як і при вступі до навчального закладу в Україні, але все це помножується на два, адже проблеми з місцем проживання, адаптація до нових правил в вищих навчальних закладах, графік та вид навчання, супроводжується кардинально іншим менталітетом, в залежності від обраної країни. Звичай, культура, мова, яку потрібно вивчати та опановувати надзвичайно швидко, для розуміння матеріалу, який викладатиметься. Зазвичай це також може бути складність дисциплін, через мовний бар'єр, або специфіку підходу іноземних викладачів, проблема пристосування до соціального життя, адже не всім та не одразу вдається знайти іноземних друзів, небажання заводити нові знайомства через початок емоційного вигорання від вищеперерахованих негараздів, а також долучатись до колективу, і проблеми у комунікації з викладачами. Зазвичай, на це теж впливає мова, особисте відношення викладачів до іноземних здобувачів тощо. Важливим чинником виникнення синдрому емоційного вигорання є – знаходження на відстані від своєї сім'ї, та близького кола друзів. Адже у особисто важкі та емоційно-переповнені моменти, підтримка рідних вкрай важлива для здобувача і знаходження на відстані додає суму, туги та напруженості емоцій, адже людина відчуває себе самотньою.

Постійне переживання стресу внаслідок власної неефективності – ще один чинник виникнення емоційного вигорання. Він додається до інших, у людини розвивається почуття провини через власну неефективність, відсутність ресурсу на виконання будь-яких завдань, відсутність змоги встигати вкладатись в зазначені дедлайни, а також, неможливість змусити себе вести активне соціальне життя. Адже через власну неефективність, або нестачу ефективності, в людини починаються докори самої себе. В даному випадку, стрес для здобувача виступає як реакція на власну неефективність, тобто подразник психологічного характеру, зазвичай це може допомогти адаптуватись до того, що відбувається навколо

людини, але в цьому випадку такий вид перенавантаження може призвести до тривожних розладів та депресії.

Необхідно виокремити ще один чинник, який відноситься до внутрішніх, а саме – рівень резильєнтності особистості, в даному випадку, те що може призвести до емоційного вигорання, це низький рівень резильєнтності. Пояснюючи, що таке резильєнтність, можна зауважити, що це доволі гнучка властивість особистості адаптуватись до змін, стресових ситуацій та різного роду емоційно динамічних ситуацій без великої шкоди власному рівню психологічного та фізичного здоров'я. Це властивість, яка допомагає переносити важкі життєві ситуації більш екологічно для себе, але у всіх здобувачів вищої освіти вона знаходиться на різному рівні, у деякого – це низький рівень, у деякого – середній, у когось він більш розвинутий. Адже це властивість, яку можна розвивати та підвищувати. Але в разі, коли рівень резильєнтності особистості недостатній для того, щоб витримати всі актуальні в нинішній час перепони, або ті, які актуальні конкретно для тих, хто здобуває вищу освіту, це наносить шкоду всьому ментальному здоров'ю загалом. Відповідно до цього, це є одним з найважливіших чинників в поєднанні з кожним перерахованим.

Отже, в період вступу до закладу вищої освіти та процесу навчання в актуальній сучасності існує чимала кількість чинників впливу на емоційний стан особистості, яка переходить в новий для неї період та сферу.

Кожен з них має надзвичайно вагомий вплив як на сферу навчання людини, так і на все її життя. Умовно їх можна поділити на зовнішні чинники, такі як військові дії в країні, навчальний графік та напружений ритм, велика кількість інформації, яку потрібно опанувати, недотримання здорової норми сну, додаткові заходи сфери університету, проблеми в міжособистісній сфері особистого життя, негаразди в комунікації в навчальній сфері (одногогрупники, викладачі, однолітки) та відсутність будь-якого фізичного навантаження.

Однак, існує чимала кількість і внутрішніх чинників, таких як, надмірний рівень відповідальності, схильність приносити себе в жертву на користь виконання завдань, відсутність якісного відпочинку, відсутність навички планування часу, слабка мотивація до навчальної діяльності, складнощі в

адаптації до нового середовища, важкість перепон при навчанні за кордоном, постійне переживання стресу внаслідок власної неефективності, а також низький рівень резильєнтності особистості.

Період вступу та навчання у закладі вищої освіти завжди наповнений різноманітними подіями, перепонами та випробуваннями, які зазвичай спіткають людину протягом всього навчального процесу та життя в цілому. Важливо вчасно проаналізувати ситуацію, виявити перші симптоми емоційного вигорання та не допустити подальшого розвитку проблеми.

2.2. Дослідження соціально - психологічних особливостей виникнення синдрому емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти

Проблема емоційного вигорання здобувачів вищої освіти була та завжди є актуальною. Особливо важливим є вчасно помітити перші ознаки і дослідити цей аспект, походження, рівень вигорання задля того, щоб знати, як діяти практично.

Для проведення емпіричного дослідження щодо визначення соціально – психологічних особливостей виникнення синдрому емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти було використано чотири методики:

1. Методика «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг) [22].
2. Методика діагностики рівня емоційного вигорання (В. В. Бойко) [63].
3. Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) [25].
4. Методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) [33].

Методика «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг) [22]

Методика містить 20 запитань (див. Додаток Б). Респондентам пропонується обрати для кожного запитання одну із запропонованих відповідей: згоден або не згоден. Для зручності можна ставити знаки плюс та мінус. Інтерпретація проводиться шляхом аналізу суми балів за рівнями емоційного вигорання: низький від 0 до 7 балів, середній від 8 до 14 балів, а також високий рівень від 15 до 20 балів.

Низький рівень емоційного вигорання від 0 до 7 балів свідчить про високу ефективність, низьку втомлюваність, відсутні проблеми зі сном, відсутня нестача морального ресурсу.

Середній бал емоційного вигорання характеризується підвищеним рівнем втоми, знижену ефективність, проблеми зі сном, перепади настрою.

Високий бал свідчить про відсутній моральний ресурс, та фізичну виснаженість на фоні цього, відсутню ефективність, проблеми зі сном, перепади настрою [22].

Методика діагностики рівня емоційного вигорання (В. В. Бойко) [63]

Дана методика дає можливість максимально детально та системно проаналізувати міру вираженості дванадцяти симптомів синдрому вигорання, та напрямки вигорання особистості, враховуючи компоненти, до яких вони відносяться. Для зручності проведення дослідження респондентам пропонується надати відповіді на запитання за допомогою слів «так», або «ні», також можливо використання знаків плюс та мінус. Методика дослідження містить 84 питання, кожне з яких відноситься до різних компонентів та симптомів, які інтерпретуються за допомогою ключа (див. Додаток В). Зокрема, в цій методиці представлені 3 компоненти, і в кожному з них присутні по 4 різних симптоми:

Перший компонент — «Напруження»:

- 1) переживання психотравмуючих обставин;
- 2) незадоволеність собою;
- 3) загнаність у кут;
- 4) тривога і депресія;

Другий компонент — «Резистенція»:

- 1) неадекватне вибіркоче емоційне реагування;
- 2) емоційно-моральна дезорієнтація;
- 3) розширення сфери економії емоцій;
- 4) редукція професійних обов'язків;

Третій компонент — «Виснаження»:

- 1) емоційний дефіцит;
- 2) емоційне відчуження;

- 3) особистісне відчуження (деперсоналізація);
- 4) психосоматичні та психовегетативні порушення;

Враховуючи кількісні та якісні показники, які розраховуються за цією методикою для різних компонентів та складових синдрому вигоряння, можна отримати наповнену різноманітними деталями характеристику щодо проявів синдрому, а також визначити які саме індивідуальні та групові заходи підходять для профілактики [63].

Для якісної інтерпретації даних, використовуються такі питання:

- домінуючі симптоми;
- якими сформованими та домінуючими симптомами супроводжується емоційне вигоряння;
- чим обумовлене вигоряння, якщо воно було виявлене факторами професійної діяльності, що ввійшли в симптоматику вигоряння, або суб'єктивними факторами;
- який симптом, або декілька симптомів найбільше обтяжують та перевантажують емоційний стан особистості;
- у яких напрямках треба впливати на виробничу обстановку, щоб знизити нервову напругу;
- які ознаки й аспекти поведінки самої особистості підлягають корекції, щоб емоційне вигоряння не завдавало шкоди людині, професійній діяльності і оточуючим людям [63].

Відповідно до «ключа», проводяться такі розрахунки:

- підраховуються бали окремо для кожного із 12 симптомів вигоряння;
- підсумовуються показники симптомів для кожної з 3-х фаз вигоряння;
- шляхом підсумовування балів, отриманих за фазами, виявляється кінцевий показник синдрому емоційного вигоряння.

Перший компонент - «Напруження» складається з таких симптомів:

- 1) переживання психотравмуючих обставин;
- 2) незадоволеність собою;
- 3) загнаність у кут;

4) тривога і депресія.

Вони проявляються у пониженій загальній працездатності людини, незадоволеність собою, проблеми зі сном, зневіра, тривожність відчуття глухого куту в ситуаціях життя, тощо

Другий компонент - «Резистенція» складається з наступних симптомів:

- 1) неадекватне вибіркоче емоційне реагування;
- 2) емоційно-моральна дезорієнтація;
- 3) розширення сфери економії емоцій;
- 4) редукція професійних обов'язків.

Для даних симптомів характерним проявом є вплив настрою на соціальне життя, неадекватне вибіркоче емоційне вигорання, емоційно – моральна дезорієнтація, редукція професійних обов'язків, уникнення контактів з соціальним середовищем.

Третій компонент - «Виснаження», до нього входять:

- 1) емоційний дефіцит;
- 2) емоційне відчуження;
- 3) особистісне відчуження (деперсоналізація);
- 4) психосоматичні та психовегетативні порушення;

Ці симптоми проявляються як емоційний дефіцит, емоційне відчуження, деперсоналізацію, а також психосоматичні та психовегетативні порушення різного виду [63].

Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) [25]

Застосування цієї методики можливо в різних ситуаціях, наприклад як в якості самостійної клініко-психологічної методики, так і у складі послідовних процедур у комплексі з іншими методиками такого ж спрямування.

За допомогою методики «Самооцінка психічних станів», розробленої і запропонованої Г. Айзенком, можна визначити як оцінює особистість власні психічні стани, а саме такі, як: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність. Ці стани є надзвичайно важливими факторами для визначення загальних адаптивних можливостей людини, адже кожен з цих станів впливає на

загальний моральний та фізичний стан людини, обтяжуючи його при наявності та високому рівні розвитку.

Респондентам надається бланк з методикою, дана методика включає в себе 40 тверджень (див. Додаток Г). Якщо людині визначений стан часто притаманний та зазвичай властивий, респондент має поставити 2 бали, якщо цей стан буває у людини рідко, то в такому випадку ставиться 1 бал, якщо опис зовсім не підходить для респондента, і такого стану не помічається у людини взагалі - 0 балів.

Анкета складається з 4 блоків, кожен з яких відповідає певним станам: тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності. Судження відібрані за результатами оцінки надійності та валідності. Тест належить до типу «олівець-папір» і допускає як групове, так і індивідуальне використання. Для інтерпретації результатів обов'язково рахується сума балів за кожно з чотирьох груп запитань. Час заповнення бланку не фіксується в даній методиці дослідження.

Обробка результатів здійснюються шляхом підрахування загальної суми балів за кожно групу питань:

- I 1 -10 питання - тривожність;
- II 11 - 20 питання - фрустрація;
- III 21 - 30 питання - агресивність;
- IV 31 - 40 питання - ригідність.

Оцінка та інтерпретація отриманих балів здійснюється наступним чином:

I тривожність: 0 - 7 балів - не тривожний; 8 - 14 балів - тривожність середнього, допустимого рівня; 15 - 20 балів - дуже тривожний.

II фрустрація: 0 - 7 балів - не має високої самооцінки, стійкий до невдач, не боїться труднощів; 8 - 14 балів - середній рівень, фрустрація має місце; 15 - 20 балів - низька самооцінка, уникає труднощів, боїться невдач, фрустрований.

III агресивність: 0 - 7 балів - спокійний, стриманий; 8 - 14 балів - середній рівень агресивності; 15 - 20 балів - агресивний, не стриманий, є труднощі у спілкуванні і роботі з людьми.

IV ригідність: 0 - 7 балів - ригідності немає; 8 - 14 балів - середній рівень; 15 - 20 балів - сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань,

поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці життя, протипоказані зміни роботи, родинні зміни [25].

Методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD RISC-10) [33]

Діагностика проводиться наступним чином, респонденту надається бланк відповідей зі стимульним матеріалом (див. Додаток Д), інструкцією, та має 5 варіантів відповідей які складаються із таких: зовсім невірно, що дорівнює 0 балів, дуже рідко вірно, що дорівнює 1 балу, іноді вірно, що дорівнює 2 балам, часто вірно, ця відповідь складає 3 бали, і також є варіант відповіді – майже завжди вірно, він дорівнює 4 балам.

Розрахунок відбувається шляхом складання суми всіх отриманих відповідей досліджуваної людини за кожним питанням.

Від 1 до 19 балів – низький рівень свідчить про відсутність або низький рівень навички адаптації до складних та стресових життєвих ситуацій, невпевненість в собі, та в своїх рішеннях, складнощі в подоланні та переживанні різних емоцій, таких як біль, сум, страх, розпач.

Від 20 до 27 балів – середній рівень свідчить про підйоми та падіння у морально важких, стресових ситуаціях, адаптація до різноманітних проблем відбувається, але не дуже швидко.

Від 28 до 40 – високий рівень. Для високого рівня резильєнтності характерна швидка та доволі легка адаптація до складних та стресових життєвих ситуацій, вміння справлятися з будь-якими важкими емоціями, та знання як їх прожити, впевненість в собі та в прийнятті власних рішень, високий рівень гнучкості під час стресу та наявність критичного мислення [33].

2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

Дослідження проводилось на базі кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.

Вибірку для емпіричного дослідження складала 30 осіб, здобувачів вищої освіти, чоловіки та жінки, які навчаються у закладах вищої освіти України та Польщі, віком від 18 до 40 років (див. Додаток А).

Респондентам надавались інструкції до методик психологічної діагностики та бланки для відповідей.

Метою констатувального експерименту було дослідити соціально-психологічні особливості розвитку синдрому емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти.

За методикою «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг) було отримано наступні результати (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Зведена таблиця результатів за методикою «Дослідження синдрому вигорання» (Дж. Грінберг)

№ респондента	Кількість балів	Рівень
1	7 балів	низький рівень
2	5 балів	низький рівень
3	3 бали	низький рівень
4	2 бали	низький рівень
5	6 балів	низький рівень
6	4 бали	низький рівень
7	7 балів	низький рівень
8	9 балів	середній рівень
9	2 бали	низький рівень
10	7 балів	низький рівень
11	11 балів	середній рівень
12	5 балів	низький рівень
13	13 балів	середній рівень
14	10 балів	середній рівень
15	8 балів	середній рівень
16	2 бали	низький рівень
17	18 балів	високий рівень
18	4 бали	низький рівень
19	4 бали	низький рівень
20	9 балів	середній рівень
21	8 балів	середній рівень
22	10 балів	середній рівень
23	6 балів	низький рівень
24	5 балів	низький рівень

25	0 балів	низький рівень
26	13 балів	середній рівень
27	12 балів	середній рівень
28	0 балів	низький рівень
29	9 балів	середній рівень
30	6 балів	низький рівень

Для наочного відображення показники рівня емоційного вигорання були переведені у відсоткові значення та представлені на рис. 2.1.

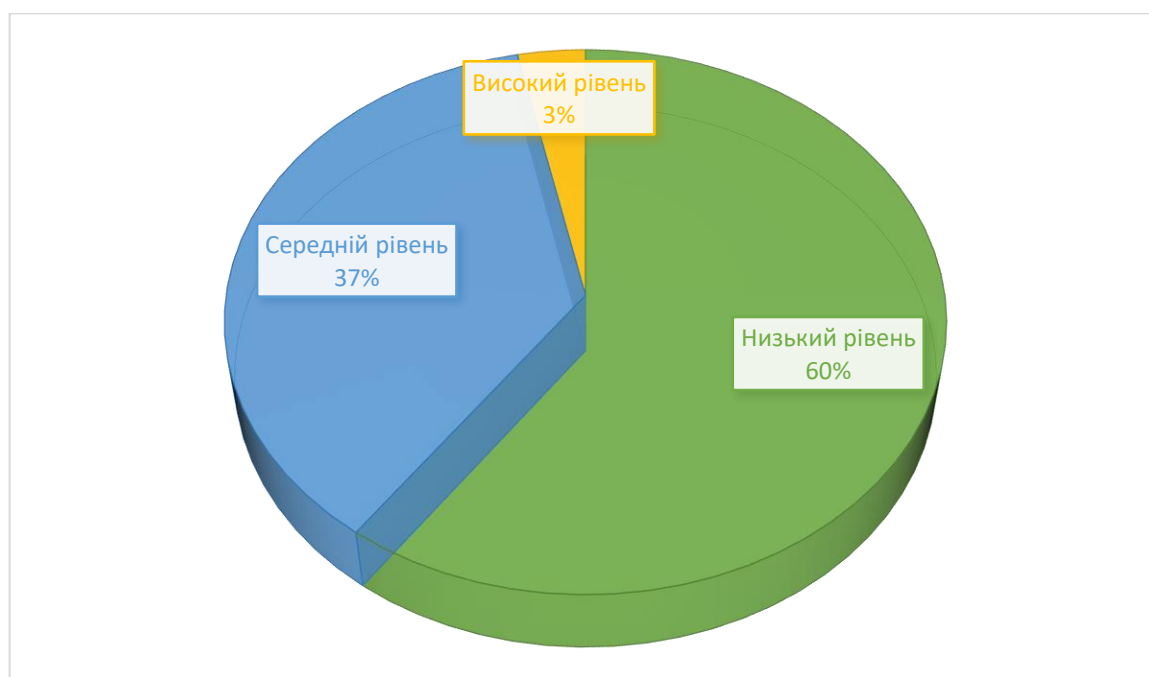


Рис. 2.1. Сегментограма розподілу результатів за методикою «Дослідження синдрому вигорання» (Дж. Грінберг)

Було виявлено низький рівень емоційного вигорання у 60% опитуваних респондентів, у 37% досліджених здобувачів присутній середній рівень емоційного вигорання, а також у однієї людини з опитуваних було виявлено високий рівень емоційного вигорання, що складає 3% від загальної кількості респондентів.

Низький рівень емоційного вигорання свідчить про високу ефективність, низьку втомлюваність, відсутні проблеми зі сном, активні соціальні контакти.

Середньому та високому рівню емоційного вигорання властива постійна втома, проблеми зі сном, втрата інтересу та ефективності до власної діяльності, фрустрація, відчуття безпорадності, часта зміна настрою.

За методикою діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойка було отримано наступні результати (див. табл. 2.2 – 2.3).

Таблиця 2.2

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойка

№	Фаза «напруження»		Фаза «резистенція»		Фаза «виснаження»	
	Кількість балів	Рівень сформованості	Кількість балів	Рівень сформованості	Кількість балів	Рівень сформованості
1	41	на стадії формування	43	на стадії формування	36	не сформована
2	66	сформована	61	сформована	43	на стадії формування
3	27	не сформована	46	на стадії формування	28	не сформована
4	11	не сформована	35	не сформована	26	не сформована
5	62	сформована	56	на стадії формування	69	сформована
6	31	не сформована	41	на стадії формування	49	на стадії формування
7	30	не сформована	37	на стадії формування	25	не сформована
8	13	не сформована	38	на стадії формування	46	на стадії формування
9	13	не сформована	52	на стадії формування	24	не сформована
10	36	не сформована	51	на стадії формування	50	на стадії формування
11	71	сформована	64	сформована	71	
12	13	не сформована	42	на стадії формування	30	
13	59	на стадії формування	64	сформована	60	на стадії формування

Продовж. табл. 2.2

14	77	сформована	83	сформована	94	сформована
15	34	не сформована	44	на стадії формування	70	сформована
16	5	не сформована	60	на стадії формування	13	не сформована
17	114	сформована	100	сформована	111	сформована
18	7	не сформована	29	не сформована	8	не сформована
19	13	не сформована	68	сформована	19	не сформована
20	31	не сформована	32	не сформована	35	Не сформована
21	6	не сформована	53	на стадії формування	18	не сформована
22	64	сформована	63	сформована	61	сформована
23	23	не сформована	73	сформована	23	не сформована
24	23	не сформована	34	не сформована	27	не сформована
25	12	не сформована	41	на стадії формування	20	не сформована
26	64	сформована	67	сформована	70	сформована
27	39	на стадії формування	59	на стадії формування	38	на стадії формування
28	20	не сформована	31	не сформована	22	не сформована
29	63	сформована	64	сформована	66	сформована
30	49	на стадії формування	57	на стадії формування	35	не сформована

Таблиця 2.3

Відсоткові показники результатів дослідження за шкалами

Фаза	Не сформована	На стадії формування	Сформована
Фаза «напруження»	60%	13,3%	26,7%
Фаза «резистенція»	16,7%	50%	33,3%
Фаза «виснаження»	53,3%	20%	26,7%

Для наочного відображення результати дослідження здобувачів за методикою діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойка були переведені у відсоткові значення та представлені на рис. 2.2.

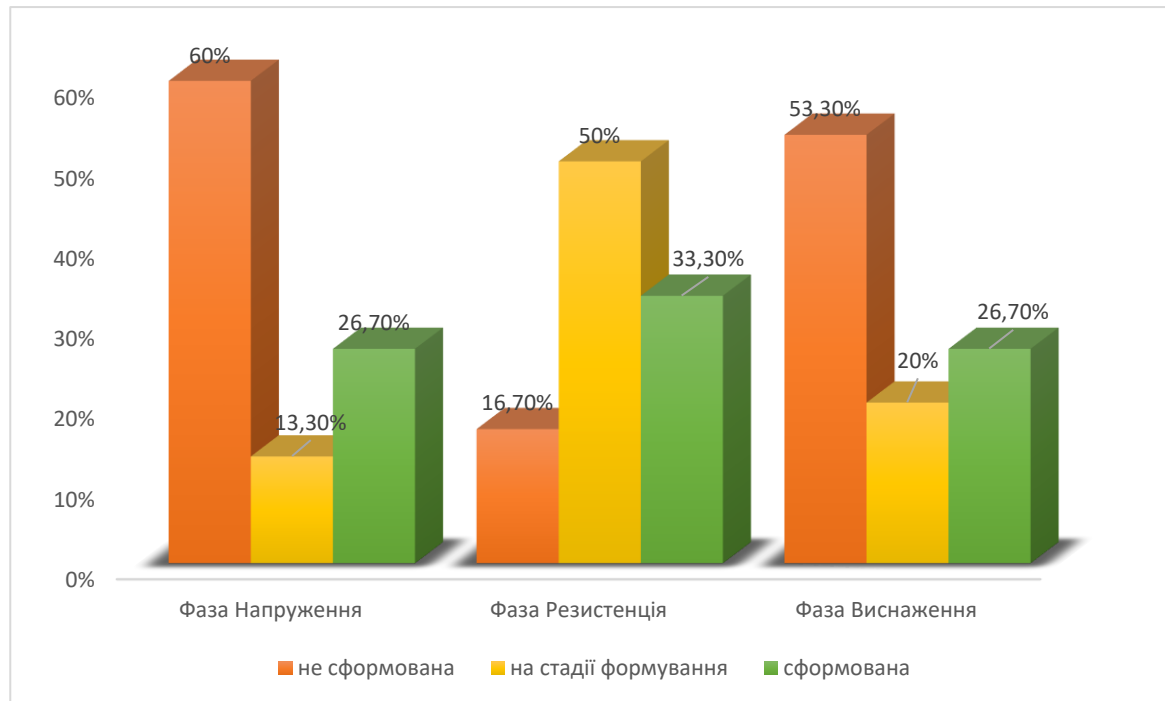


Рис. 2.2. Діаграма розподілу результатів дослідження за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойко)

За результатами дослідження можна відзначити, що досить високі показники відсутності сформованості має фаза «напруження», а саме 60% від всієї вибірки респондентів; 26,7% складає показник сформованості фази «напруження», що свідчить про зниженість загальної працездатності людини, незадоволеність собою, проблеми зі сном, зневіру, тривожність відчуття глухого куту в ситуаціях життя тощо. У 13,3% респондентів дана фаза знаходиться лише на стадії формування.

За шкалою «резистенція» можна говорити, що у 50% респондентів було виявлено показник стадії формування даної фази; показник сформованості даної фази можна прослідкувати у 33,3% респондентів. Про цілковите формування цієї фази може свідчити вплив настрою на соціальне життя, неадекватне вибіркоче емоційне вигорання, емоційно – моральна дезорієнтація, редукція професійних

обов'язків, уникнення контактів з соціальним середовищем. Показник не сформованості даної фази виявлено у 16,7% респондентів.

За фазою «виснаження» 53,3% опитуваних осіб мали результати не сформованої фази, стадія формування фази була виявлена у 20% респондентів, у 26,7% респондентів було виявлено показник сформованості фази. Сформованість даної фази може проявлятися через різні симптоми, такі як емоційний дефіцит, емоційне відчуження, деперсоналізацію, а також психосоматичні та психовегетативні порушення.

За методикою дослідження «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) було отримано наступні результати (див. табл. 2.4 – 2.5).

Таблиця 2.4

Зведена таблиця результатів дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

№	Шкали							
	Тривожність		Фрустрація		Агресивність		Ригідність	
	бали	рівень	бали	рівень	бали	рівень	бали	рівень
1	6	низький	6	низький	2	низький	8	середній
2	12	середній	7	низький	13	середній	9	середній
3	3	низький	4	низький	4	низький	4	низький
4	6	низький	5	низький	6	низький	5	низький
5	11	середній	7	низький	7	низький	6	низький
6	12	середній	8	середній	11	середній	7	низький
7	6	низький	7	низький	15	високий	7	низький
8	9	середній	5	низький	7	низький	9	середній
9	3	низький	2	низький	3	низький	4	низький
10	2	низький	0	низький	8	середній	5	низький
11	6	низький	6	низький	4	низький	9	середній
12	2	низький	3	низький	9	середній	8	середній
13	7	низький	7	низький	14	середній	12	середній
14	10	середній	8	середній	18	високий	13	середній
15	7	низький	10	середній	7	низький	5	низький
16	1	низький	0	низький	1	низький	0	низький
17	16	високий	14	середній	17	високий	15	високий
18	3	низький	3	низький	4	низький	8	середній
19	6	низький	4	низький	10	середній	15	високий

20	4	низький	4	низький	4	низький	2	низький
21	11	середній	10	середній	12	середній	14	середній
22	5	низький	15	високий	11	середній	7	низький
23	6	низький	3	низький	8	середній	7	низький
24	8	середній	10	середній	3	низький	11	середній
25	4	низький	2	низький	5	низький	3	низький
26	5	низький	4	низький	15	високий	15	високий
27	9	середній	7	низький	3	низький	7	низький
28	5	низький	3	низький	3	низький	7	низький
29	6	низький	5	низький	13	середній	10	середній
30	7	низький	6	низький	13	середній	7	низький

Таблиця 2.5

Відсоткові показники результатів дослідження за шкалами

Шкала	Рівні		
	низький	середній	високий
Тривожність	70%	26,7%	3,3%
Фрустрація	73,3%	23,3%	3,3%
Агресивність	50%	36,7%	13,3%
Ригідність	53,3%	36,7%	10%

Для наочного відображення результати дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) були переведені у відсоткові значення та представлені на рис. 2.3.

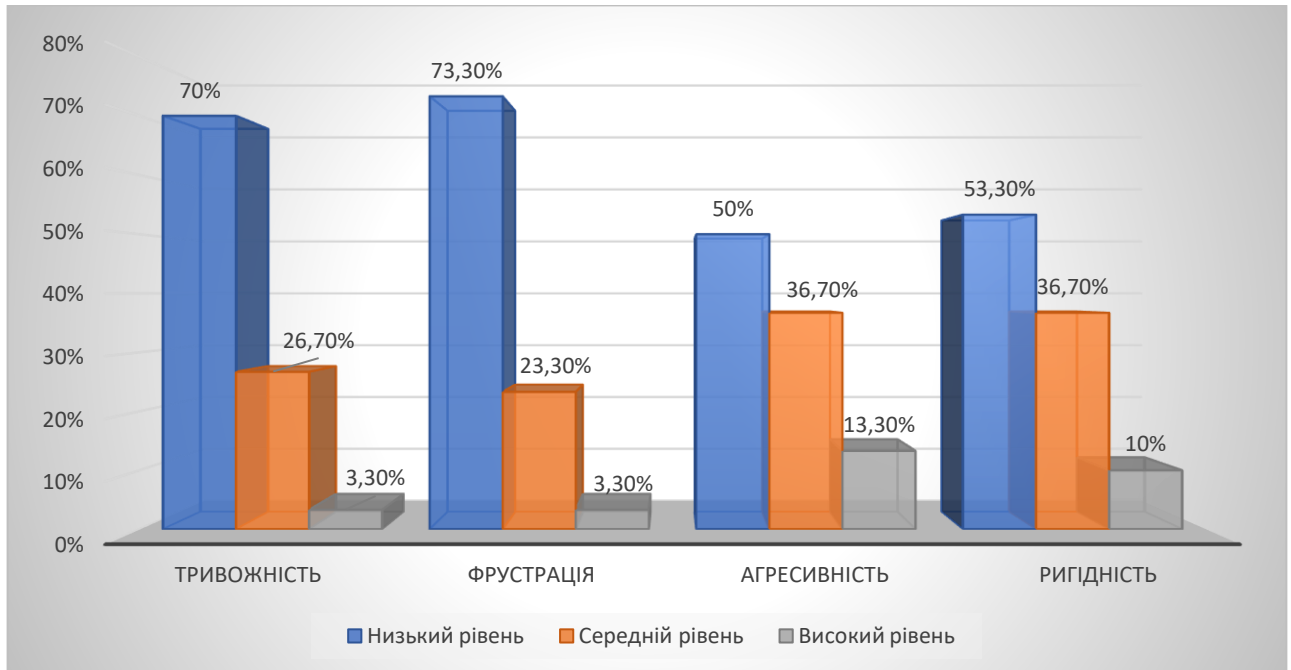


Рис. 2.3. Діаграма розподілу результатів дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

За результатами дослідження можна відзначити, що за шкалою «тривожність» показники з низьким рівнем були визначені у 70 % здобувачів, відсоток опитуваних респондентів з середнім рівнем балів за даною шкалою склав 26,7%, а також 3,3% – показник, який характеризує кількість респондентів із загальної кількості опитуваних з високим рівнем балів за шкалою «тривожність», середній рівень балів за даною шкалою є допустимим рівнем, високий рівень набраних балів за шкалою «тривожність», означає підвищений рівень тривожності у людини, що проявляється проблемою зі сном, невпевненості в собі та своїх діях, впадання в зневіру, нав'язливі тривожні думки, неефективність у сфері діяльності.

Результати за шкалою «фрустрація» демонструють, що у 73,3 % респондентів низький рівень балів за даною шкалою, середній рівень досліджено у 23,3 % людей, 3,3 % складає кількість респондентів з високим рівнем балів. Характерними ознаками середнього рівня балів за даною шкалою є відсутність задоволення собою та ситуацією в житті, розпач, не дуже висока самооцінка,

зневіра, високий рівень фрустрації, суцільна відсутність задоволення, розпач, розчарування, звинувачення себе, почуття повної беззахисності, інфантильна поведінка під час виникнення важких життєвих ситуацій, суцільна розгубленість під час проблемних моментів.

За результатами дослідження, можна позначити, що за шкалою агресивності у 50 % респондентів визначений низький рівень балів, також було виявлено 36,7 % осіб із середнім рівнем, окрім цього, високий показник за цією шкалою присутній у 13,3 %. Середній показник за шкалою агресивності свідчить про середній рівень агресії та її прояву, властивість перебивати співрозмовника, або демонстративно переривати діалог, не фільтрувати власні вирази, тощо. Високий рівень за шкалою агресивності свідчить про не стриманість, високий рівень агресії, труднощі у спілкуванні та роботі з людьми, а також мстивість, легку здатність розгніватись, підвищений тон голосу до співрозмовника під час бесіди, грубе, активне жестикулювання, токсичні вирази в сторону інших, зауваження.

За шкалою «ригідність» показники складають 53,3 % осіб з низьким рівнем, окрім цього було виявлено середні показники у 36,7 % здобувачів, а також у 10 % респондентів визначено високий рівень. Середні показники за шкалою ригідності свідчать про труднощі в змінюванні звичок, окрім цього присутні складнощі при перемиканні уваги, відсутність бажання ризикувати. Високі показники за даною шкалою характеризуються надмірно вираженою ригідністю, незмінюваністю поведінки, поглядів та переконань, цінностей, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реаліям життя, протипоказані зміни роботи, родинні зміни, адже присутній високий рівень важкості зближення з людьми. Характерна розвинута впертість, сильна настороженість до навколишнього середовища та соціального оточення, а також різке переживання незначних відхилень планів.

За методикою дослідження «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) було отримано наступні результати (див. табл. 2.6).

**Зведена таблиця результатів дослідження за методикою «Шкала
резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10)**

№ респондента	Кількість балів	Рівень
1	29 балів	високий
2	34 бали	високий
3	31 бал	високий
4	31 бал	високий
5	18 балів	низький
6	29 балів	високий
7	25 балів	середній
8	20 балів	середній
9	36 балів	високий
10	32 бали	високий
11	31 бал	високий
12	32 бали	високий
13	34 бали	високий
14	20 балів	середній
15	20 балів	середній
16	25 балів	середній
17	28 балів	високий
18	36 бали	високий
19	26 балів	середній
20	27 балів	середній
21	18 балів	низький
22	28 балів	високий
23	31 бал	високий
24	32 балів	високий
25	36 балів	високий
26	36 балів	високий
27	25 балів	середній
28	30 балів	високий
29	35 балів	високий
30	31 бал	високий

Для наочного відображення результати дослідження за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) були переведені у відсоткові значення та представлені на рис. 2.4.

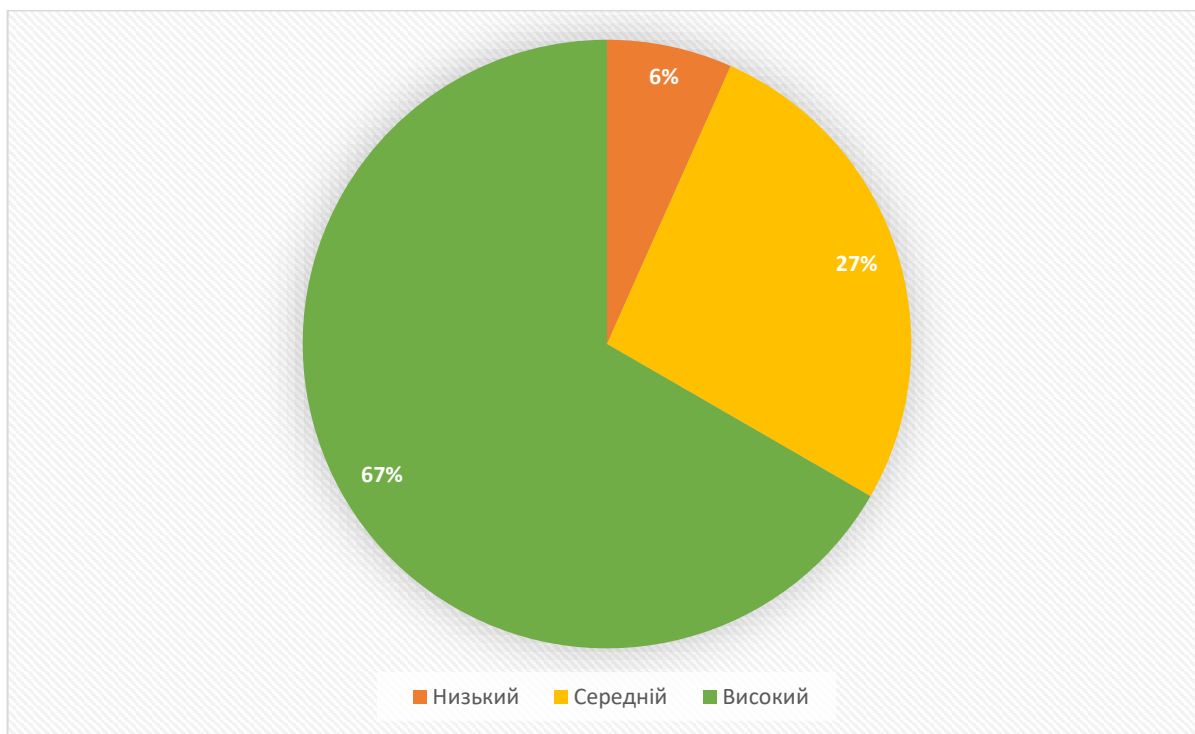


Рис. 2.4. Сегментограма розподілу результатів дослідження за методикою «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10)

За результатами дослідження за даною методикою було визначено, що висока резильєнтність властива 67% респондентів. Висока резильєнтність характеризується відмінною навичкою адаптації до життєвих змін, впевненістю в своїх можливостях подолати будь-які перепони на шляху, критичним мисленням у стресових ситуаціях, присутністю гнучкості у різноманітних обставинах, можливістю стійко справлятися з такими відчуттями як сум, душевний біль, страх або гнів, а також швидким відновленням після хвороб і стресових ситуацій.

У 27% опитуваних здобувачів було виявлено середній рівень резильєнтності, що свідчить про наявність вище перелічених якостей, але в менш яскравих проявах. Здебільшого люди із середнім рівнем резильєнтності мають різноманітні підйоми та падіння у важких ситуаціях, які викликають сум, біль, страх тощо, а також адаптація у такому випадку відбувається дещо довше та ускладнено.

Низький рівень резильєнтності було виявлено у 6% респондентів. Це може свідчити про нерозвинену навичку адаптації до різних змін в житті, невпевненість в своїх рішеннях та можливостях подолати неминучі життєві перепони, відсутність стійкості до подолання суму, страху та інших відчуттів, які можуть виникати у стресових ситуаціях.

Отже, за результатом дослідження за всіма методиками переважає високий рівень резильєнтності у тих респондентів, у яких було досліджено низький рівень емоційного вигоряння, адже розвинута резильєнтність допомагає справлятися із життєвими труднощами. Середній та низький рівень резильєнтності властивий тим респондентам, у яких виявлено середній або високий рівень за методикою дослідження рівня емоційного вигоряння.

Окрім цього, за отриманими даними дослідження, у респондентів з високим та середнім рівнем емоційного вигоряння присутня виражена тривожність, фрустрованість, підвищена агресивність, та прояви ригідності.

Можна зазначити, що за показниками, дослідженими у респондентів з низьким рівнем емоційного вигоряння було встановлено низький рівень агресивності, відсутня фрустрація, тривожність та прояви ригідності.

Також, за результатами проведеного дослідження можна виокремити несформованість фази напруження та виснаження у респондентів з низьким рівнем емоційного вигоряння, окрім цього у даних респондентів фаза резистенція була на стадії формування, або сформована.

У респондентів з високим та середнім рівнем емоційного вигоряння було виявлено показники сформованості фази виснаження та напруженості, а також відсутність формування фази резистенції.

2.4. Практичні рекомендації щодо профілактики виникнення та подолання синдрому емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти

За результатами дослідження, було виявлено показники, які свідчать про наявність виникнення синдрому емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти, що потребує уваги. На основі отриманих даних, було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу щодо профілактики виникнення синдрому емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти.

Програма тренінгу складається зі вправ, які спрямовані на покращення загального стану, релаксацію, подолання виснаження, вивільнення емоцій, зменшення рівня ситуативної агресивності, стабілізацію тривожних станів, та зменшення відчуття тривожності, подолання стресової напруги, стабілізацію дихання, розвиток резильєнтності.

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

Заняття 1

Тема: Стан виснаження.

Мета: Покращення загального стану, релаксація, подолання стану виснаження.

Виснаження – виникає внаслідок емоційного вигорання, нестача енергії, відсутність ефективності, все це впливає на працездатність людини, на її швидкість реагування, думок, тілесні відчуття, та загальне почуття. Отже, саме тому, дуже важливо приділяти увагу проявам виснаження, та вчасно піклуватись про стан. Зробити це можна за допомогою наступних вправ:

Вправа для знайомства «Хто я?» [17].

Кілька учасників шикуються в шеренгу та називають учаснику-добровольцю свої імена. Потім він повертається спиною до інших, а ті міняються місцями. Учасник повинен вірно назвати імена всіх, хто стоїть перед ним.

Вправа 1. «Писемна практика» [43].

Дана вправа направлена на вивільнення обтяжуючих думок.

Коли наш мозок перенапружений, ми ходимо неначе в тумані власних думок, які просто необхідно виплеснути. Для цього є лист паперу, куди можна виписати все. Папір все стерпить.

Пишіть не замислюючись про сенс написаного, не намагайтеся оцінювати.

Забудьте про літературність чи художню цінність – ви пишете не твір. Правил та «правильної» послідовності немає.

Тут не повинно бути цензури, пишіть абсолютно все. Не заважайте словам вивільнятися на папір, фіксуйте кожне з них.

Уникайте аналізу написаного.

Вправа 2. «Лимон» [2].

Дана вправа направлена на управління станом м'язового напруження і розслаблення.

Сядьте зручно, руки вільно покладіть на коліна, долонями вгору. Плечі та голова опущені, очі заплющені. Подумки уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати, до тих пір, поки не відчуєте що видавили весь сік. Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття. Тепер, уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Потім виконайте вправу одночасно двома руками.

Розслабтеся, насолодіться станом спокою.

Вправа 3. «Звукова гімнастика» [2].

Дана вправа спрямована на покращення загального стану.

Правила застосування: спокійний, розслаблений стан, сидячи, з випрямленою шиєю.

Спочатку робимо глибокий вдих носом, а на видиху голосно та енергійно наспівуємо звук :

А – позитивно впливає на весь організм;

Е – впливає на щитовидну залозу;

І – впливає на мозок, очі, ніс, вуха;

О – впливає на серце, легені;

У – впливає на органи в області живота;

Я – впливає на роботу всього організму;

М – впливає на роботу всього організму;

Х – допомагає очищенню організму;

ХА – допомагає підвищити настрій.

Також, важливо повноцінно відпочивати, приділяти час улюбленим заняттям та хобі, спілкуватись з рідними людьми для насичення морального стану позитивними емоціями.

Заняття 2

Тема: Стан тривожності.

Мета: Стабілізація дихання, полегшення тривожних станів, стабілізація тривожності.

Почуття тривоги є природною і нормальною частиною життя.

Помірний рівень тривоги є частиною життя. Це спосіб організму повідомити про потенційну небезпеку та приготуватися до реакції.

Як наслідок, тривога допомагає уникати небезпечних ситуацій і, якщо необхідно, швидко й ефективно реагувати.

Іноді тривога стає надмірно сильною, неконтрольованою або довготривалою. Замість того, щоб спрямовувати діяльність в напрямку кращих рішень, тривога заважає повсякденному життю людини. У такому випадку тривога приносить шкоду, а не користь. [73]

Отже, важливо знати які методи можна застосовувати для подолання цього стану.

Одним з дієвих способів подолання тривожності є техніка Майндфулнес.

Термін майндфулнес означає свідоме зосередження уваги на теперішньому моменті.

Вона також може бути способом відкритися думкам і емоціям, які здаються страшними.

Вправа 1. Сидяча медитація - усвідомлення дихання [73].

Ця вправа передбачає сидіння протягом 10 хвилин, тому приділіть час, щоб зайняти зручне положення на стільці з прямою спинкою, табуреті для медитації

або твердій подушці. Якщо ви сидите на стільці, то можете підкласти тонку подушку або ковдру, щоб стегна розташовувалися трохи вище колін.

Поставте ноги на підлогу так, щоб вони не схрещувалися. Якщо можливо, сядьте трохи далі від спинки стільця, щоб хребет тримав себе самостійно.

Незалежно від зайнятого вами положення, спина, шия та голова повинні утворювати одну лінію, а постава бути прямою, але не надто напруженою. Нехай ваші руки зручно лежать на стегнах або на колінах. Ви можете опустити та розслабити плечі, щоб ваша постава виражала гідність, пильність і усвідомленість. Відчуйте зв'язок з цим моментом. Якщо вам хочеться, злегка заплющіть очі або подивіться вниз. Зверніть увагу на відчуття у своєму тілі, коли ви сидите нерухомо.

Чи помічаєте ви відчуття тиску або інші відчуття в місцях, де ваше тіло торкається підлоги або поверхні сидіння? Можливо, ви помічаєте відчуття в ногах або в руках.

Тепер зосередьтеся на своєму диханні. Зверніть увагу, як змінюються фізичні відчуття у діафрагмі, коли повітря входить у ваше тіло і виходить з нього. Якщо хочете, ви можете покласти руки на живіт на кілька подихів і поспостерігати, як змінюються відчуття в місці, де ваша рука торкається тіла. Зверніть увагу як ваша діафрагма злегка напружується під час кожного вдиху, і спорожняється, м'яко опускаючись, під час кожного видиху.

Слідкуйте за кожним вдихом від його початку до кінця. Зверніть увагу на те, як змінюються фізичні відчуття у діафрагмі щоразу, коли ви вдихаєте та видихаєте. Ви можете помітити короткі перерви між вдихом і видихом, а також між видихом і наступним вдихом.

Вам не потрібно намагатися будь-яким чином контролювати своє дихання. Просто дозвольте йому відбуватися у власному темпі. Нагадайте собі, що ви не маєте на меті чогось досягти, ви не намагаєтеся увійти у якийсь конкретний стан. Нехай ваш досвід буде таким, яким він є.

Ваш подих просто тече – всередину і назовні.

Рано чи пізно ваша увага почне блукати. В голову прийдуть думки, плани, мрії. Це не проблема. Це не помилка. Це не поразка. Коли ви помітите, що ваша

увага більше не зосереджена на диханні, просто спостерігайте за зміною її фокусу.

Потім поволі поверніть свою увагу на живіт і мінливі фізичні відчуття. Кожен вдих і видих унікальний. Кожен з них викликає різні відчуття. Усвідомлюйте кожен вдих, коли він відбувається. Нехай кожен подих зв'яже вас з теперішнім моментом.

Іноді ваші думки блукатимуть лише мить, а іноді протягом більш тривалого часу. Коли ви відволікаєтеся, легко припустити, що вам не вдається правильно медитувати. Проте не варто думати, що ви зазнали невдачі. Медитація – це не спроба спустошити розум або позбутися думок та емоцій. Це просто процес усвідомлення поведінки розуму.

Спробуйте відмічати, що робить ваш розум.

Коли ви помітите, що думки блукають, поспостерігайте, в якому напрямку вони рухаються. Потім спробуйте відпустити все, на чому зосереджений ваш розум, і спокійно поверніть його до дихання.

Звертайте свою увагу на дихання кожного разу, коли вона блукає деінде. Щоразу, коли це траплятиметься, починайте вправу спочатку з наступного вдиху або наступного видиху та продовжуйте її виконання у власному темпі.

Тепер, коли вправа добігає кінця, і ви сидите і дихаєте, нагадайте собі, що ви можете використовувати дихання для заземлення в будь-який час протягом дня. Ви можете спостерігати за цікавою зміною своїх відчуттів – від одного моменту до іншого і від одного подиху до іншого.

Після вправи відбувається обговорення.

Вправа 2. «Цеглина» [10].

Дана вправа направлена на позбавлення від відчуття тривожності.

- Уявіть свої тривожні думки й емоції предметом, наприклад, цеглиною.
- Уявіть, що ця цеглина зараз перебуває всередині вас.
- Глибоко вдихніть. Наповніть легені повітрям, щоб воно неначе обгорнуло цеглину.

- Вдихайте повільно. З кожним подихом повітря ніби огортає та ховає цей об'єкт.
- Робіть так, доки цеглина не зменшиться або її зовсім не буде видно.

«Цеглина» — одна з тих вправ, що працюють як візуалізація. Це корисно під час панічних атак для подолання стресу, тривоги й страху, коли важко зосередитися на диханні, вправа допоможе заспокоїтись.

Після вправи відбувається обговорення.

Вправа 3. Глибоке дихання або дихання животом [75].

Дана вправа направлена на стабілізацію дихання, та полегшення тривожних станів.

Глибоке дихання – це процес повного наповнення легенів, що допомагає уповільнити дихання та запобігти гіпервентиляції.

Крок 1. Сядьте або ляжте на зручну поверхню.

Крок 2: Покладіть одну руку на ребра, а іншу на живіт, трохи нижче ребер.

Крок 3. Повільно вдихніть через ніс і зосередьтеся на заповненні найглибших частин легенів. Зверніть увагу на руки; рука на животі повинна рухатися, але не рука на грудях.

Крок 4: видихніть через рот, щільно стиснувши губи. Видихніть усе повітря.

Ви можете повторити цю вправу від трьох до десяти разів за один захід. Не намагайтеся поспішно пройти через це, мета полягає в тому, щоб зосередитися на своєму диханні та сповільнити його.

Після вправи відбувається обговорення.

Заняття 3

Тема: Стрес в житті людини.

Мета: Вироблення навичок позбавлення від стресових переживань, керування негативними емоціями, звільнення від емоційної напруги.

Стрес — це спосіб реагування організму на щось несподіване, на подразники.

Це стан, при якому людині необхідно діяти швидко та реагувати на загрозові події, приймати рішення в стані емоційного і фізичного збудження. Будь-який тип подій, позитивних чи негативних, може спричинити стрес, і стрес певною мірою є частиною життя кожного. [50]

На щастя, існує безліч різних способів впоратися зі стресом. Деякі з них можуть працювати для людей краще, ніж інші, але всі вони можуть допомогти подолати стрес здоровим способом.

Вправа 1. «Стаканчик» [41]

Дана вправа направлена на вироблення навички послаблення стресових переживань.

Проведення даної вправи відбувається наступним чином, психолог кладе на долоню м'який стаканчик і говорить, «Уявіть що цей стаканчик – для Ваших найпотаємніших почуттів, бажань та думок. У нього Ви можете покласти те, що для вас цінне, важливе і те, що ви любите». Протягом декількох хвилин триває обміркування, у кімнаті тиша і раптом психолог зминає стаканчик.

Після цього відбувається обговорення емоційних реакцій, які виникли під час виконання вправи. Важливо проаналізувати, що хотілось зробити, яким чином стримались від негативної реакції.

Також ставляться питання :

- Коли виникають такі почуття?
- Хто ними курує?
- Куди вони зникають потім?

Та емоція яка була пережита зараз – це стрес і напруження, і те як Ви це пережили. І Ваша справжня реакція на проблеми, які виникають під впливом негативних обставин.

Після вправи відбувається обговорення.

Вправа 2. «Скляне фото» [41].

Дана вправа направлена на розвиток навички керування негативними емоціями.

Сядьте зручно, закрийте очі. Згадайте про ту неприємну ситуацію, згадка про яку Вас тривожить. Тепер уявіть її у вигляді скляного фото. Ви тримаєте це

фото в руках, потім ви підходите до багатоповерхового будинку, заходите в під'їзд і піднімаєтесь на ліфті до верхнього поверху. Вийдіть на дах, підійдіть до самого краю, подивіться на фото, і киньте його вниз. Намагайтесь прослідкувати за його падінням до самої землі, до того моменту, коли воно вдариться об землю і розлетиться на дрібні шматочки. Потім пройдіть вже зворотній шлях, зійдіть з даху, спустіться на ліфті, вийдіть з будинку, та поверніться в цю кімнату. Зробіть 1-3 вдохи та видохи. Відкрийте очі.

Після цього відбувається обговорення.

- Що легко і важко було зробити у цій вправі?
- Яку ситуацію Ви уявили? Розкажіть про неї.
- Як змінювався Ваш настрій в процесі вправи?
- Що ви відчуваєте зараз?

Вправа 3. Релаксація [41].

Одним із способів профілактики та звільнення є релаксація.

Під тиху та спокійну музику, треба сісти зручно. Обпертись на спинку стільця. Подивіться на свої долоні. Таких ліній більше немає ні в кого. Отже кожна людина – неповторне чудо.

Покладіть руки на коліна. Подивіться на кінчик носа, прямо перед собою – на кінчик носа та знову прямо перед собою. Закрийте очі. Беззвучно, одними губами вимовляйте звук «и», розслабте в цьому положенні губи, вимовляємо «и».

Важливо повільно повторювати за психологом подумки:

- Я спокійний/а.
- Я відпочиваю.
- Дихаю рівномірно і спокійно.
- Моє серце заспокоюється.
- Я відпочиваю.
- Моє тіло розслаблене.
- Розслаблені м'язи живота.
- Розслаблені м'язи спини.
- Шия розслаблена.

- Відчуваю приємну важкість у всьому тілі.
- Розслаблені м'язи обличчя.
- Повіки опущені і важкі.
- Мені легко і приємно.
- Я гойдаюсь в човні.
- Легкий вітерець гладить мою голову.
- Лоб стає прохолодним.
- Я спокійний.

Подумки поверніться до цієї кімнати та відкрийте очі.

Після вправи відбувається обговорення.

Заняття 4

Тема: Агресивність.

Мета: Зменшення рівня ситуативної агресивності, вивільнення емоцій, рефлексія агресивних станів.

Агресивність – агресивність у психології - ситуативний стан, що характеризується афективними спалахами гніву та імпульсивними проявами поведінки, спрямованими на об'єкт фрустрації, що став причиною конфлікту[35].

Однією із складників емоційного вигоряння являється саме агресивність, тому є деякі вправи для роботи з нею.

Вправа 1. «Сокира» [11].

Ця швидка вправа допоможе взяти під контроль раптову хвилю деструктивної агресії та безпечно вивільнити емоції:

- встаньте та складіть перед собою руки долоня до долоні – тепер у вас в руках уявна «сокира»;
- замахніться нею аж за голову, глибоко вдихніть;
- на видиху різко «рубайте» повітря, водночас не соромтеся голосно видихати через рот;
- повторюйте цю вправу, доки не відчуєте, що напруга зникла.

Вправа 2. «Лист гніву» [58].

Вправа направлення на рефлексію агресивних станів

Учасникам пропонується згадати ситуацію з життя, коли вони діяли агресивно.

Пригадавши, взяти аркуш паперу і розписати свою агресію.

- Описати агресивну дію.
- Написати дії, обставини які передували самій дії.
- Опишіть палітру почуттів яку ви відчували в той момент.
- Яка ваша потреба була незадоволеною?
- Що принесла вам ваша агресивна дія?

Після написання, кожен зачитує свій лист і обговорюється емоційний стан кожного. Важливо зробити висновки.

Вправа 3. «Повітряна кулька» [58]

Кожному учаснику роздають повітряні кульки. Після того, як кожний наповнить повітрям свою кульку, ведучий роздає всім по маленькій голочці і каже наступне: «Кожен з вас повинен зберегти свої кульки від проколів протягом 2 хв. І максимально багато лопнути кульок сусідів. Час пішов», і слідкує за часом.

Після вправи відбувається обговорення.

Окрім цього, також екологічно вивільняє агресію будь-який вид активного фізичного навантаження, важливо проживати власні емоції, за допомогою крику в віддалених місцях, малюванням, співом, будь-чим, що вважається екологічним по відношенню до Вас та оточуючих.

Заняття 5

Тема: Формування резильєнтності.

Мета: Розвиток стресостійкості, набування навичок для подолання стресових ситуацій.

Резильєнтність – (а ще: резилієнс, психологічна пружність, стресостійкість тощо) – це здатність людини впоратися зі складними життєвими подіями та відновлюватися після труднощів чи стресу. Це те, що дає психологічну силу втриматися проти життєвих викликів, які неминуче трапляються. Резильєнтність наче парасолька, яка тримає більш-менш сухими від дощу, у той час як людина

продовжує йти вулицею. Це надважлива властивість особистості людини, яку важливо підтримувати за допомогою вправ, та розвивати, задля того, щоб вміти стійко реагувати на стресові обставини [6].

Вправа 1. «Фортеця» [62]

Вправа направлена на розвиток стресостійкості.

1. Займіть якомога зручніше положення. Таке, щоб вас відволікало якомога менше факторів.

2. По можливості закрийте очі або ж виберіть точку, на якій ви б могли зосередити свою увагу та активізувати уяву.

3. Як тільки будете відчувати, що ваша уява готова до роботи, спробуйте переміститися в місце, де знаходиться фортеця, яка оберігає вас від усіх небезпек. Це може бути реальне місце або ж створене вами. Перемістіть себе туди, ніби ви тілом та душею знаходитесь у цьому місці.

4. Відчуйте усіма органами чуття це місце.

Що ви бачите? Яка ця фортеця? Опишіть її в деталях. Завдяки чому чи кому вона вас захищає? Де ви знаходитесь у цій фортеці?

Які там запахи?

Спробуйте відчутти це місце на дотик. Відчуйте підлогу, доторкніться руками до якоїсь поверхні.

Що ви там чуєте?

Яка там температура?

5. Проаналізуйте, що з вами відбувається, коли ви знаходитесь у своїй фортеці. Які у вас емоції? Про що думаєте? Які відчуття у тілі? Наскільки вам безпечно у ній (від 0 до 10, 0 – зовсім не відчуваю безпеку, 10 – найбільша безпека, повний спокій).

6. Якщо ви не відчуваєте безпеку у цій фортеці, спробуйте додати щось, що допоможе її відчутти. Пам'ятайте, що у вашій уяві можна все. Можливо там не вистачає Капітана Америки, який буде стояти на стражі. Або ж рви з акулами. Гармати, стіни, чарівна паличка... Додайте усе, що дозволить відчутти безпеку.

7. Заміряйте знову відчуття безпеки, коли ви знаходитесь у цій фортеці (від 0 до 10). Коли ж відчуваєте достатньо безпеки, спробуйте відчути її у тілі. Де вона знаходиться? Як ви її відчуваєте?

8. Перенесіть вашу фортецю з уяви на аркуш паперу чи у ваш девайс. Намалуйте її в усіх можливих деталях.

9. Кожного разу, як ви будете зустрічатися зі страхом, тривогою та відчуттям небезпеки, на які у вас немає можливості впливати, переміщайтеся у вашу фортецю та відновіть безпеку та спокій. Зображення фортеці можете мати завжди під рукою, воно буде допомагати поринати у безпеку.

Після виконання вправи, відбуваються обговорення.

Вправа 2. «Техніка заземлення» [28].

Техніка 5-4-3-2-1

Використовуючи цю техніку, ви, за допомогою своїх органів чуття, цілеспрямовано звертаєте увагу на деталі свого оточення. Наприклад, звуки або фактуру предмета. Для цього, наприклад, назвіть 5 предметів, які ви можете побачити; 4 речі, які можете відчути (відчуття одягу на тілі, сонця на шкірі, відчуття доторків до стільця, на якому сидите, вага, структура та інші характеристики предмета, який можна покласти на долоню); 3 звуки, які ви можете почути (рух транспорту, спів пташок, цокання годинника); 2 речі, які можете відчути на запах (запахи в повітрі, парфумів чи олійок); 1 те, що можете скуштувати (цукерка, жувальна гумка, вода).

Ви також можете помічати та про себе рахувати/називати предмети одного кольору чи форми.

Після виконання вправи відбувається обговорення.

Вправа 3. Ресурсна вправа [60].

Направлення на розвиток ресурсу для підвищення рівня резильєнтності.

Візьміть блокнот.

1. «Я є». Напишіть те, чим ви пишаєтесь у собі.
2. «Я маю». Перерахуйте людей, місця та різні ресурси, на які ви можете покластися.
3. «Я можу». Напишіть навички, вміння, якими ви володієте.

4. «Я буду». Вкажіть, що робитимете, щоб підтримати себе у важкі часи.

Ця інформація, буде завжди нагадувати про важливі аспекти життя на які можна покластись, та це буде надавати додаткову стресостійкість.

Після виконання вправи, відбувається обговорення.

Вправа 4. «Декларація моєї самоцінності» (за Вірджинією Сатир) [34].

Вправа направлена на рефлексію.

Психолог зачитує текст, важливо повторювати вголос за психологом.

Я – це Я.

В усьому світі немає такої людини, як я.

Мені належить все, що є в мені:

- моя свідомість, мої думки і плани;
- мої очі, всі образи, які вони можуть бачити;
- мої почуття, якими б вони не були, - тривога, насолода, напруження, любов роздратованість, радість;
- мій рот і всі слова, які вони можуть вимовляти;
- мій голос;
- всі мої дії, звернені до інших людей і до себе.

Мені належать всі мої фантазії, мої мрії, всі мої надії і страхи.

Мені належать всі мої перемоги та успіхи.

Я можу полюбити себе й затоваришувати із собою. Я можу зробити так, щоб усе в мені співвідносилось з моїми інтересами.

Я знаю, що дещо в мені є незрозумілим, проблемним. В мені є те, чого я не знаю. Але оскільки я дружу із собою і люблю себе, я можу обережно й терпляче дізнаватись все більше і більше різного про себе.

Я можу бачити, чути, відчувати, думати, говорити, діяти. Я маю все, щоб бути близьким до інших людей, щоб бути продуктивним, вносити суть і порядок у світ речей і людей навколо мене.

Я належу собі, а значить, я можу будувати себе.

Я – це Я, і Я – це надзвичайно.

Після виконання вправи, обговорюються почуття та емоції.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Синдром емоційного вигорання – це цілковите емоційне виснаження, яке зазвичай характеризується моральною та фізичною втомою, що супроводжується стресовим станом та роздратованістю. Виникає апатія та з'являється втрата особистого ресурсу на будь-які важливі чи повсякденні справи. Під час такого стану будь-які радісні моменти не сприймаються людиною, а почуття та сили неначе атрофуються.

Чинники, які впливають на появу та розвиток емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти поділяються на зовнішні та внутрішні :

Зовнішні чинники:

- військові дії в країні;
- навчальний графік та напружений ритм діяльності;
- велика кількість інформації, яку потрібно опанувати;
- недотримання здорової норми сну;
- додаткові заходи сфери університету;
- проблеми в міжособистісній сфері особистого життя;
- негаразди в комунікації в навчальній сфері (одногорупники, викладачі, однолітки);
- відсутність будь-якого фізичного навантаження;

Внутрішні чинники:

- надмірний рівень відповідальності;
- схильність приносити себе в жертву на користь виконання завдань;
- відсутність якісного відпочинку;
- відсутність навички планування часу;
- слабка мотивація до навчальної діяльності;
- складнощі в адаптації до нового середовища;
- важкість перепон при навчанні за кордоном;
- постійне переживання стресу внаслідок власної неефективності;
- низький рівень резильєнтності особистості.

Для проведення емпіричного дослідження щодо визначення соціально – психологічних особливостей виникнення синдрому емоційного вигоряння у здобувачів вищої освіти було використано чотири методики:

1. Методика «Дослідження синдрому «вигоряння» (Дж. Грінберг) [22].
2. Методика діагностики рівня емоційного вигоряння (В. В. Бойко) [63].
3. Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) [25].
4. Методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10) [33].

за результатом дослідження за всіма методиками переважає високий рівень резильєнтності у тих респондентів, у яких було досліджено низький рівень емоційного вигоряння, адже розвинута резильєнтність допомагає справлятися із життєвими труднощами. Середній та низький рівень резильєнтності властивий тим респондентам, у яких виявлено середній або високий рівень за методикою дослідження рівня емоційного вигоряння.

Окрім цього, за отриманими даними дослідження, у респондентів з високим та середнім рівнем емоційного вигоряння присутня виражена тривожність, фрустрованість, підвищена агресивність, та прояви ригідності.

На основі отриманих даних, було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу щодо профілактики виникнення синдрому емоційного вигоряння у здобувачів вищої освіти.

Програма тренінгу складається зі вправ, які спрямовані на покращення загального стану, релаксацію, подолання виснаження, вивільнення емоцій, зменшення рівня ситуативної агресивності, стабілізацію тривожних станів, та зменшення відчуття тривожності, подолання стресової напруги, стабілізацію дихання, розвиток резильєнтності.

ВИСНОВКИ

1. Здійснено теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях. Можна виділити результативний (структурно-симптоматичний) і процесуальний (процесуально-стадіальний) підхід до розуміння емоційного вигорання. Представники першого підходу розглядають вигорання як певний стан, що включає в себе список конкретних і стабільних елементів (симптомів), а другого – вигорання як процес, який складається з послідовних фаз (стадій). Синдром емоційного вигорання – це стан, який можна описати також як емоційне виснаження. Він характеризується постійною фізичною, розумовою та моральною втомою, втратою інтересу до улюблених занять, які, здавалося б, нещодавно займали людину на цілий день, а також дратівливим та стресовим станом, який важко подолати. На сьогоднішній день – актуальне поняття емоційного вигорання має вже діагностичний статус. Результати досліджень деяких науковців вказують на те, що емоційне вигорання – це механізм психологічного захисту особистості, що проявляється у вигляді повного або часткового виключення емоцій у відповідь на постійний психотравмуючий вплив.

2. Визначено чинники виникнення емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти. За напрямками, чинники можна розділити на декілька категорій, а саме: зовнішні чинники: військові дії в країні; навчальний графік та напружений ритм діяльності; велика кількість інформації, яку потрібно опанувати; недотримання здорової норми сну; додаткові заходи сфери університету; проблеми в міжособистісній сфері особистого життя; негаразди в комунікації в навчальній сфері (одногрупники, викладачі, однолітки); відсутність будь-якого фізичного навантаження; внутрішні чинники: надмірний рівень відповідальності; схильність приносити себе в жертву на користь виконання завдань; відсутність якісного відпочинку; відсутність навички планування часу; слабка мотивація до навчальної діяльності; складнощі в адаптації до нового середовища; важкість перепон при навчанні за кордоном; постійне переживання

стресу внаслідок власної неефективності; низький рівень резильєнтності особистості.

3. Для проведення емпіричного дослідження щодо визначення соціально – психологічних особливостей виникнення синдрому емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти було використано методики: методика «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг), методика діагностики рівня емоційного вигорання (В. В. Бойко), методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк), методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10). Дослідження проводилось на базі кафедри психології та соціології Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Вибірку для емпіричного дослідження складала 30 осіб, здобувачів вищої освіти, чоловіки та жінки, які навчаються у закладах вищої освіти України та Польщі, віком від 18 до 40 років.

4. За результатом дослідження за всіма методиками переважає високий рівень резильєнтності у тих респондентів, у яких було досліджено низький рівень емоційного вигорання, адже розвинута резильєнтність допомагає справлятися із життєвими труднощами. Середній та низький рівень резильєнтності властивий тим респондентам, у яких виявлено середній або високий рівень за методикою дослідження рівня емоційного вигорання. Окрім цього, за отриманими даними дослідження, у респондентів з високим та середнім рівнем емоційного вигорання присутня виражена тривожність, фрустрованість, підвищена агресивність, та прояви ригідності. Можна зазначити, що за показниками, дослідженими у респондентів з низьким рівнем емоційного вигорання було встановлено низький рівень агресивності, відсутня фрустрація, тривожність та прояви ригідності. Також, за результатами проведеного дослідження можна виокремити несформованість фази напруження та виснаження у респондентів з низьким рівнем емоційного вигорання, окрім цього у даних респондентів фаза резистенція була на стадії формування, або сформована. У респондентів з високим та середнім рівнем емоційного вигорання було виявлено показники сформованості фази виснаження та напруженості, а також відсутність формування фази резистенції.

5. Розроблено практичні рекомендації щодо профілактики виникнення та подолання синдрому емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти. Програма тренінгу складається зі вправ, які спрямовані на покращення загального стану, релаксацію, подолання виснаження, вивільнення емоцій, зменшення рівня ситуативної агресивності, стабілізацію тривожних станів, та зменшення відчуття тривожності, подолання стресової напруги, стабілізацію дихання, розвиток резильєнтності.

Таким чином, всі завдання кваліфікаційної роботи виконано, мету – досягнуто.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бажук О. В. Ресурсне забезпечення профілактики емоційного вигорання студентів – майбутніх педагогів. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2017. № 4. С. 46–48.
2. Безугла А. В. Аптечка самопомоги. Формування навичок зняття емоційної напруги. URL: <https://vseosvita.ua/library/trening-dla-pedagogiv-aptecka-samodopomogi-formuvanna-navicok-znatta-emocijnoi-naprugi-399354.html>
3. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання : автореф. дис. ... канд. псих. наук :19.00.04. Київ, 2004. 20 с.
4. Будницька О. А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації : автореф. дис. ... канд. психол. наук. спец: 19. 00. 01. Київ, 2001. 17 с.
5. Борисова М. В. Діагностика і профілактика емоційного вигорання : навчально-методичний посібник. Чернігів : ЯГПУ, 2015. 43 с.
6. Божик Софія. Як плекати у собі резильєнтність та чому це важливо? URL: <https://fizis.net/psychologichna-gramotnist/iak-plekaty-u-sobi-rezylientnist-ta-chomu-tse-vazhlyvo/>
7. Варій М. Й. Загальна психологія : підр. для студ. вищ. навч. закл. 3-тє вид. Київ : Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
8. Вашек Т. В. Детермінанти емоційного вигорання студентів-психологів в процесі навчання. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України*. Київ, 2011. Т. XIII. Ч. 6. С. 47–55.
9. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник Одеського національного університету*. Одеса, 2012. Вип. 8, С. 479-484.
10. Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської. Вправа «Цеглина». URL: <https://howareu.com/materials/vprava-tsehlyna>

11. Всеукраїнська програма ментального здоров'я за ініціативою Олени Зеленської. "Мене накриває хвилюю агресії. Що робити?". URL : <https://howareu.com/materials/mene-nakryvaie-khvyliia-ahresii>
12. Грицук О. В. Основні принципи та підходи в дослідженні синдрому емоційного вигорання у зарубіжній психології. *Актуальні проблеми психології*. Київ : Фенікс. 2012. Т. 1, Вип. 35. С. 30-33.
13. Гриньова М. В. Саморегуляція : навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.
14. Галецька І., Сосновський Т. Психологічне здоров'я. Психологія здоров'я : теорія і практика. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2006. С. 89–122.
15. Гірняк Г. С., Городова Ю. Ю. Особливості виникнення емоційної напруженості у студентів ВНЗ. *Актуальні задачі сучасних технологій : зб. тез V Міжнар. наук.-техн. конф. молодих учених та студентів. Тернопіль, 17-18 листопада 2016 р.* Тернопіль : ТНТУ ім. Івана Пулюя, 2016. Т. 2. С. 320- 321.
16. Головаха Є. І. Життєва перспектива і професійне самовизначення молоді. Київ : АН УРСР. ін-т філософії, 1986. 142 с.
17. Голубець В. М. Вправи для тренінгів. URL: <https://vseosvita.ua/library/vpravi-dla-treningiv-57871.html>
18. Гурова О. М. Емоційне вигорання у студентів : як вчасно помітити та попередити. URL: <https://cusu.edu.ua/ua/psykholohichna-dopomoha/14721-emotsiine-vyhorannia-u-studentiv-iaak-vchasno-pomityty-ta-poperedyty>
19. Дудяк В. Емоційне вигорання. Київ : Главник, 2007. 128 с.
20. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій та становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*. Харків, 2010. Вип. 8. С. 261-270.
21. Дуткевич Т. М. Загальна психологія. Теоретичний курс : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Кам'янець - Подільський, 2002. 96 с.
22. 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. 60с.
23. Заброцький М. М. Вікова психологія : навч. посіб. 2-ге вид., випр. і допов. Київ : МАУП, 2002. 104 с.

24. Заброцький М. М. Основи вікової психології : навч. посіб. Тернопіль : Богдан, 2004. 112с.
25. Зигало Н. О. Самооцінка психічних станів (за Г. Айзенком). URL: <https://vseosvita.ua/test/samootsinka-psykhichnykh-staniv-za-h-aizenkom-3853096.html>
26. Картузова А. Емоційне вигорання студентів різних курсів навчання. *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту*. Львів, 2007. Вип. 11, т. 4. С. 137 – 140.
27. Карамушка Л. М. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій, гендерні аспекти. Київ : Міленіум, 2004. 264 с.
28. Каблюк В. В. Техніки заземлення. URL: <https://vseosvita.ua/blogs/tekhniky-zazemlennia-43479.html>
29. Кириленко Т. С. Психологія : емоційна сфера особистості : навч. посіб. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
30. Кириленко О. А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу «людина – людина» : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.03. Київ, 2007. 20 с.
31. Коць М., Цвігун О. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи : збір. наук. пр.* Київ. 2020. №14. С. 125-129.
32. Коун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформ-аналіт. агентство», 2012. 200 с.
33. Коун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
34. Костецька Н. М. Формування позитивної Я – концепції, На вершині власного «Я». URL: <https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-tema-formuvannya-pozitivno-ya-konceptsi-na-vershini-vlasnogo-ya-203265.html>
35. Крайніков Е. В. Агресивність (психологія). *Велика українська енциклопедія*. URL: <https://vue.gov.ua/>

36. Кіяшко О. О. Емоційне вигорання та його вплив на процес професійного становлення студентів майбутніх практичних психологів. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія 12 : Психологічні науки. Київ : Вид-во НПУ, 2014. Вип. 45. С. 144–149.
37. Лаврова М. Г. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». *Вісник Одеського національного університету*. Серія «Психологія». 2014. Т. 19, Вип. 2. С. 194–202.
38. Лемко Г., Косюч М. Шляхи запобігання емоційного вигорання у студентів : соціально-педагогічний аспект. Київ : Обрії. 2013. № 1. С. 75–78.
39. Мащак С. О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2012. Вип. 2, ч. 1. С. 444–452.
40. Матвієнко О., Пересадін М. Культура здоров'я та синдром психоемоційного «вигорання» : стратегія і тактика подолання. Київ, 2007. С. 20-23.
41. Марчук Л. О. Тренінг для студентів «Профілактика навчального стресу». URL: <https://vseosvita.ua/library/trening-dla-studentiv-profilaktika-navcalnogo-stresu-329819.html>
42. Морочило Н. М. Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ ім. В. Стуса*. 2020. Т.1, №12. С. 237-241.
43. Методичні рекомендації зі зміцнення резильєнтності. Ілюстроване керівництво / Бояршинова К. та ін. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022. 30 с.
44. Мудрик А. Б. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів. *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації : наук. журн. відкр. міжнар. ун-т розвитку людини «Україна»*. Кременчук, 2013. № 3. С. 238-242.
45. Муханова І. Ф. Визначення поняття життєвої перспективи у сучасній молоді. *Всеукраїнська наукова конференція «Актуальні проблеми психології малих груп», тези доп., 14-15 лютого 2011 р.* Київ. С. 57-61.

46. Міщенко М. С. Синдром емоційного вигорання. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України.* – Т. 11 : Соціальна психологія, Вип. 6, ч. 2. голов. ред. С. Д. Максименко. Київ, 2013. С. 103–113.
47. Міщенко М. С. Особливості синдрому емоційного вигорання. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/415/1/Mischenko_M.C..pdf
48. Морочило Н. М. Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ ім. В. Стуса.* 2020. №12. Т.1. С. 237-241.
49. Наумова В. Ю. Феномен емоційного вигорання. *Освіта дорослих : енциклопедичний словник / за ред. В. Г. Кременя, Ю. В. Ковбасюка; [упоряд. Н. Г. Протасова, Ю. О. Молчанова, Т. В. Куренна; Нац. акад. пед. наук України, Нац. акад. держ. упр. при Президентові України та ін. Київ : Основа, 2014. С. 496–443.*
50. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. уклад. О. Ю. Овчаренко. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
51. Павлюк М. М. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. *Актуальні проблеми психології.* Київ, 2018. Т. XI. Вип. 18. С. 226–244.
52. Паламар Б. І. Ризик формування синдрому емоційного вигорання у студентів з точки зору громадського здоров'я. *Клінічна та профілактична медицина.* Київ, 2020. №3(12). С. 12–21.
53. Парфьонова Т., Миронюк О. Профілактика емоційного вигорання. Київ : Шкільний світ, 2013. № 3. С. 37–39.
54. Панок В. Г., Рудь Г. В. Психологія життєвого шляху особистості. Київ : Ніка-Центр, 2006. 280 с.
55. Піговська С. Профілактика синдрому емоційного вигорання. *Психолог.* Київ. 2011. №14-15. С. 49-54.
56. Пальчевський С. С. Соціальна педагогіка : навч. посіб. Київ, 2005. 560 с.

57. Помиткіна Л., Ковальова Т. Проблема емоційного вигорання. *Соціальна психологія. Український науковий вісник*. Харків, 2008. С. 94–101.
58. Подоляк І. М. Практичний психолог. Тренінг Агресія. URL: https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fsb9ec758bc148b41.jimcontent.com%2Fdownload%2Fversion%2F1474280038%2Fmodule%2F10170758221%2Fname%2F_docx.pdf&psig=AOvVaw3nBIJT3Wmq3UC884JMXWJd&ust=1716231797766000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CAUQn5wMahcKEwjw9qbos5qGAxUAAAAAHQAAAAAQBA
59. Савчин М. В. Загальна психологія. Навчальний посібник. Київ : Академвидав. 2012. 464 с.
60. Сабліна Н. Ресурсна вправа. URL: <https://vartozhyty.com.ua/blog/tekhniky-stabilizatsii-psykholohichnoho-stanu>
61. Старовойт О. Невпевненість і емоційне вигорання як особистості бар'єр кур'єри інноваційної діяльності. *Вісник Інституту розвитку дитини : Філософія, педагогіка, психологія*. 2014. Вип. 36. С. 50–57.
62. Соловій С. Методика "Фортеця". URL: <https://trevogbolshe.net/blog/tehniky-stress>
63. Стрелець В. О. «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойко. URL: <https://vseosvita.ua/library/diahnostyka-rivnia-emotsiinoho-vyhorannia-viktora-boiko-712894.html>
64. Сергеєнкова О. П. Криза фахового навчання як підґрунтя емоційного вигорання студентів. *Збірник наукових праць*. Київ, 2017. № 27. С. 77–81.
65. Сергеєнкова О. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
66. Старовойтенко Н. В. Психологія і педагогіка вищої школи : навчально-методичний посібник для самостійного вивчення дисципліни / авт.-упор. Н. В. Старовойтенко, В. І. Осипенко, І. А. Чемерис, Л. І. Білик; М-во освіти і науки України, Черкас. держ. технол. ун-т. Черкаси, 2017. 322 с.
67. Тимощук О. В. Психологічні аспекти розвитку емоційного вигорання серед учнів та студентів сучасних навчальних закладів різних типів. *Східно-Європейський науковий журнал*. Київ, 2019. №48. Т.4. С. 54-59.

68. Тодорів Л. Д. Психологічні умови формування життєвих перспектив у ранній юності (когнітивний аспект) : автореф. дис. на канд. психол. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна і вікова психологія» / Л. Д. Тодорів. Київ, 2000. 19 с.

69. Цюприк, А., Федорович, С. Профілактика емоційного вигорання студентів-психологів. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. Львів, 2019. С. 160-170.

70. Чуйко Г. В., Чернописька Г. В. Психологічні особливості синдрому емоційного вигорання. *Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ* / гол. ред. С. Д. Максименко. Київ : Гнозис, 2010. Т.12. Ч.6. С. 429–437.

71. Чумак В. В. Психологічні особливості емоційного вигорання в зрілому юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»* : зб. наук. праць. Херсон : Херсонський державний університет, 2016. Т. 1, вип. 5. С. 184–190.

72. Шевчук В. В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». URL: <http://habitus.od.ua/journals/2020/17-2020/27.pdf>

73. Що таке тривожність? Програма самодопомоги. URL: <https://www.mielenterveystalo.fi/uk/self-help/samodopomoha-pry-tryvozi/shcho-take-tryvozhnist>

74. Яворовська Л. М. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам / укладачі : Л. М. Яворовська, Р. Ф. Камишнікова, О. Є. Поліванова, С. Г. Яновська, С. М. Куделко. Харків : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. Вип. 3. 88 с.

75. Smitha Bhandari. Best Exercises for Anxiety. URL: <https://www.webmd.com/anxiety-panic/best-exercises-anxiety>

Список респондентів

№	Прізвище, ім'я	Вік	Заклад вищої освіти
1	Андрієнко Анатолій	18	КНЕУ
2	Андрієнко Олександр	21	КНУТКТ
3	Арабок Дмитро	24	WSPA
4	Батракова Діана	18	СНУ ім. В. Даля
5	Берташ Олександра	19	Краківська Академія
6	Богуславська Ірина	18	СНУ ім. В. Даля
7	Боцман Вікторія	22	ХНЕУ
8	Варфоломеев Дмитро	20	НТУ «ХП»
9	Горбатенко Микита	19	СНУ ім. В. Даля
10	Зоря Людмила	25	СНУ ім. В. Даля
11	Ковальов Андрій	18	ХНУ ім. В. Н. Каразіна
12	Кондатюк Вадим	26	Європейський університет
13	Копил Дарія	19	WSPA
14	Коржавіна Єкатерина	19	ХНУ ім. В. Н. Каразіна
15	Королькова Катерина	18	КНУКіМ
16	Лукін Олександр	21	ХНУ ім. В. Н. Каразіна
17	Літовченко Христина	21	СНУ ім. В. Даля
18	Марков Денис	21	КПІ
19	Маруженко Марія	20	Комп'ютерна академія IT STEP
20	Омар Анар	18	WSPA
21	Перепелиця Олена	40	СНУ ім. В. Даля
22	Проворна Юлія	35	СНУ ім. В. Даля
23	Рач Валерій	22	СНУ ім. В. Даля
24	Романус Соломія	21	СНУ ім. В. Даля
25	Стремовська Ганна	39	СНУ ім. В. Даля
26	Тзейраніду Елізабет	18	ЛНУ ім. І. Франка
27	Урявіна Тамара	20	СНУ ім. В. Даля
28	Фурсенко Інна	30	СНУ ім. В. Даля
29	Чос Руслан	22	НУБіП
30	Іллічова Карина	18	СНУ ім. В. Даля

«Дослідження синдрому вигорання» Дж. Грінберг

Інструкція. Навпроти кожного висловлювання поставте, будь ласка, 1 бал, якщо Ви згодні з твердженням, або 0 — якщо не згодні.

Текст опитувальника

1. Чи знижується ефективність Вашої роботи?
2. Чи втратили Ви частину ініціативи па роботі?
3. Чи втратили Ви інтерес до роботи?
4. Чи посилився Ваш стрес на роботі?
5. Чи відчуваєте Ви втому або зниження темпу роботи?
6. Вас турбує головний біль?
7. Вас турбують болі в 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?

Інтерпретація проводиться шляхом аналізу суми балів за рівнями вигорання: низький (0-7 балів), середній (8-14 балів), високий (15-20 балів).

Методика діагностики емоційного вигорання (В. Бойко)

Інструкція. Якщо ви професіонал у будь якій галузі спілкування з людьми, то для вашої діяльності важливо, у якій мірі у вас сформований психологічний захист у формі «емоційного вигорання». Прочитайте твердження та дайте відповідь «так» або «ні». Там, де у запропонованих твердженнях опитувальника йдеться про «партнерів», маються на увазі суб'єкти вашої професійної діяльності – клієнти, учні та інші люди, із якими ви щоденно співпрацюєте.

Текст опитувальника

1. Організаційні недоліки на роботі постійно примушують нервувати, переживати, напружуватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився(лася) у виборі професії або профілю діяльності.
4. Мене непокоїть те, що я став(ла) гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Тепло́та взаємодії з партнерами залежить від мого настрою.
6. Від мене як від професіонала мало залежить добробут партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (2 – 3 години) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся якомога швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу надати партнеру те, чого вимагає професійний обов'язок.
10. Моя робота не дає виражатися моїм емоціям.
11. Я відверто втомився(лася) від людських проблем, із якими доводиться мати справу на роботі.

12. Буває, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.
14. Робота з людьми приносить усе менше задоволення
15. Я б змінив(ла) місце роботи, якби була така можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу належними чином надати партнерові професійну підтримку, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.
18. Мене дуже засмучує, якщо щось негаразд у стосунках із діловими партнерами.
19. Я настільки втомлююсь на роботі, що вдома намагаюсь спілкуватись якомога менше.
20. Через брак часу, втомленість або напруження, часто приділяю партнерові менше уваги, ніж належить.
21. Інколи звичайні ситуації спілкування на роботі викликають у мене роздратування.
22. Я спокійно приймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукає мене триматися осторонь від людей.
24. Коли згадую деяких колег по роботі чи партнерів, у мене псується настрій.
25. Конфлікти чи розбіжність поглядів із колегами забирають багато сил і емоцій.
26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обставини на роботі здаються мені дуже складними.

28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось повинно статися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все, як належить, чи не скоротять мене тощо.

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

30. На роботі під час спілкування я дотримуюсь принципу: «Не роби людям добра, не отримаєш лиха».

31. Я охоче вдома розповідаю про свою роботу.

32. Бувають дні, коли мій емоційний стан негативно впливає на результати роботи (менше виконую, знижується якість, трапляються конфлікти).

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

34. Я дуже переживаю за свою роботу.

35. Партнерам по роботі віддаєш уваги та турботи більше, ніж отримуєш.

36. Коли думаю про роботу, мені стає не по собі: починає колоти в ділянці серця, підвищується тиск, з'являється головний біль.

37. У мене добрі стосунки з керівником.

38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота йде на користь людям.

39. Останнім часом мене переслідують невдачі в роботі.

40. Деякі сторони моєї роботи викликають глибоке розчарування.

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

42. Я враховую особливості ділових партнерів гірше, ніж раніше.

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

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

45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, у гарному настрої.

46. Я інколи ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без натхнення, запалу, ентузіазму.

47. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.

48. Після спілкування з неприємними партнерами у мене буває погіршення фізичного або психічного стану.

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

50. Успіхи в роботі наповнюють мене натхненням.

51. Ситуація на роботі, у якій я опинився(лася), здається безвихідною.

52. Я втратив(ла) спокій через роботу.

53. Упродовж останнього року була скарга (скарги) на мою роботу з боку партнера (партнерів).

54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що я не сприймаю близько до серця те, що відбувається з партнером.

55. Я часто приношу з роботи додому негативні емоції.

56. Я часто працюю понад силу.

57. Раніше я був(ла) більш чуйним(ною) і уважним(ною) до партнерів, ніж зараз.

58. У роботі з людьми керуюся принципом: не втрачай нерви, бережи здоров'я.

59. Інколи я йду на роботу з важким відчуттям: як усе набридло, нікого б не бачити і не чути.

60. Після напруженого робочого дня я відчуваю трохи недобре.

61. Контингент партнерів, із якими я працюю, дуже важкий.
62. Інколи мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я втрачаю.
63. Якби мені поталанило з роботою, я був(ла) би(б) щасливішим(ою).
64. Я у відчаї через те, що на роботі у мене серйозні проблеми.
65. Інколи я поведжуся зі своїми партнерами так, як не хотів(ла) би(б), щоб поводитися зі мною.
66. Я засуджую партнерів, які розраховують на пільги, поблажливість, увагу.
67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил робити хатні справи.
68. Я постійно підганяю час: скоріше б робочий день закінчився.
69. Стан, прохання, потреби партнерів мене щиро турбують.
70. Працюючи з людьми, я ніби ставлю екран, який захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, часто вживаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.
75. Моя кар'єра склалася вдало.
76. Я дуже нервую через все, що пов'язано з роботою.
77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів(ла) би(б) бачити і чути.
78. Я схвалюю колег, які присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.
79. Моя втомленість на роботі мало впливає або зовсім не впливає на спілкування з домашніми та друзями.

80. Якщо випадає нагода, я приділяю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.

81. Мене часто підводять нерви у спілкуванні з людьми на роботі.

82. До всього, що відбувається на роботі, я втратив(ла) цікавість.

83. Робота з людьми спричинила поганий вплив на мене, як на професіонала, зробила злим(лою), нервовим(ою), беземоційним(ою).

84. Робота з людьми підриває моє здоров'я.

Обробка даних

Кожен варіант відповіді попередньо оцінений компетентними суддями тих чи інших числом балів - зазначається в ключі поруч з номером судження в дужках. Це зроблено тому, що ознаки, включені в симптом, мають різне значення у визначенні його важкості. Максимальну оцінку в 10 балів отримав від суддів ознака, найбільш показовий для симптому.

Відповідно до «ключем», здійснюються такі підрахунки:

1) визначається сума балів роздільно для кожного з 12 симптомів (по чотири в кожній з трьох фаз) вигорання;

2) підраховується сума показників симптомів для кожної з трьох фаз формування вигорання;

3) перебуває підсумковий показник синдрому емоційного вигорання - сума показників усіх 12 симптомів.

«Напруженість»

1. Переживання психотравмуючих обставин:

+ 1 (2), +13 (3), +25 (2), - 37 (3), +49 (10), +61 (5), - 73 (5).

2. Незадоволеність собою:

-2 (3), +14 (2), +126 (2), - 38 (10), - 50 (5), +62 (5), +74 (3).

3. «Загнаність в клітку»:

+3 (10), +15 (5), +27 (2), +39 (2), +51 (5), +63 (1), - 75 (5).

4. Тривога і депресія:

+4 (2), +16 (3), +28 (5), +40 (5), +52 (10), +64 (2), +76 (3).

«Резистенція»

1. Неадекватне виборче емоційне реагування:

+ 5 (5), - 17 (3), +29 (10), +41 (2), +53 (2), +65 (3), +77 (5).

2. Емоційно-моральна дезорієнтація:

+ 6 (10), - 18 (3), +30 (3), +42 (5), +54 (2), +66 (2), - 78 (5).

3. Розширення сфери економії емоцій:

+ 7 (2), +19 (10), - 31 (2), +43 (5), +55 (3), +67 (3), - 79 (5).

4. Редукція професійних обов'язків:

+ 8 (5), +20 (5), +32 (2), - 44 (2), +56 (3), +68 (3), +80 (10).

«Виснаження»

1. Емоційний дефіцит:

+ 9 (3), +21 (2), +33 (5), - 45 (5), +57 (3), - 69 (10), +81 (2).

2. Емоційна відстороненість:

+ 10 (2), +22 (3), - 34 (2), +46 (3), +58 (5), +70 (5), +82 (10).

3. Особистісна відстороненість (деперсоналізація):

+ 11 (5), +23 (3), +35 (3), +47 (5), +59 (5), +72 (2), +83 (10).

4. Психосоматичні і психовегетативні порушення:

+ 12 (3), +24 (2), +36 (5), +48 (3), +60 (2), +72 (10), +84 (5)

Інтерпретація результатів

Показник вираженості кожного симптому коливається в межах від 0 до 30

балів:

1) 9 і менше балів - не склалося симптом;

2) 10-15 балів - складаний симптом;

3) 16 і більше - сформований симптом.

Симптоми з показником 20 і більше балів відносяться до домінуючих у фазі або в усьому синдром емоційного вигорання.

Методика дозволяє побачити провідні симптоми вигорання. Істотно важливо відзначити, до якої фази формування стресу належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільше число.

Подальший крок в інтерпретації результатів опитування - осмислення показників фаз розвитку стресу - «напруженість», «резистенція», «виснаження».

У кожній з них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів.

- 1) 36 і менше балів - фаза не сформувалася;
- 2) 37-60 балів - фаза в стадії формування;
- 3) 61 і більше балів - сформована фаза.

Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк)

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться 1 бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

I. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переносю час очікування.

II. Шкала фрустрації: Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.

1. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
2. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
3. Нешастя і невдачі нічому мене не вчать.
4. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
5. Я нерідко почуваюся беззахисним.
6. Іноді в мене буває стан розпачу.
7. Я почуваю розгубленість перед труднощами.

8. У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.

9. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

ІІІ. Шкала агресивності:

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.
5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

ІV. Шкала ригідності:

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене важко переконати.
5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
6. Нелегко зближуюся з людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я виявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів здійснюються шляхом підрахування суми балів за кожную групу питань:

I 1 -10 питання - тривожність; II 11 - 20 питання - фрустрація;

III 21 - 30 питання - агресивність; IV 31 - 40 питання - ригідність.

Оцінка та інтерпретація балів здійснюється наступним чином:

I тривожність: 0-7 балів - не тривожний; 8-14 балів - тривожність середнього, допустимого рівня; 15-20 балів - дуже тривожний.

II фрустрація: 0-7 балів - не має високої самооцінки, стійкий до невдач, не боїться труднощів; 8-14 балів - середній рівень, фрустрація має місце; 15-20 балів - низька самооцінка, уникає труднощів, боїться невдач, фрустрований.

III агресивність: 0-7 балів - спокійний, стриманий; 8-14 балів - середній рівень агресивності; 15-20 балів - агресивний, не стриманий, є труднощі у спілкуванні і роботі з людьми.

IV ригідність: 0-7 балів - ригідності немає, легка переключність; 8-14 балів - середній рівень; 15-20 балів - сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці життя, протипоказані зміни роботи, родинні зміни

Методика «Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона-10» (CD-RISC-10)

Інструкція: Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтесь з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід. (+ або - у відповідному місці)

Таблиця Д.1

Стимульний матеріал

№	Твердження	Зовсім невірно 0	Дуже рідко вірно 1	Іноді вірно 2	Часто вірно 3	Майже завжди вірно 4
1	Я можу адаптуватися до змін.					
2	Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху.					
3	Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають.					
4	Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим.					
5	Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів.					
6	Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди.					
7	У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити.					
8	Я не з тих, кого зупиняють невдачі.					
9	Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя.					
10	Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум, страх та гнів.					

Обробка здійснюється шляхом складання отриманих результатів:

1 - 19 – низький рівень;

20 - 27 – середній; 28 - 40 – високий рівень.