

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« _____ » _____ 2022 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: Психологічні чинники емоційного вигорання у майбутніх
психологів

Виконавець: студент ПП-226 М Булах Ігор Володимирович

Керівник: доктор педагогічних наук, професор Лузік Ельвіра Василівна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ – 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

«___» _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Булаха Ігоря Володимировича

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні чинники емоційного вигорання у майбутніх психологів» затверджена наказом ректора від «29» вересня 2022 р. №1746 /ст.

2. Термін виконання роботи: з 05 вересня 2022р. до 30 листопада 2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 79 сторінок, з них обсяг основного тексту 60 сторінок, список використаних джерел нараховує 60 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Проблема емоційного вигорання та її психологічні чинники у науковій літературі; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних чинників емоційного вигорання у студентів-психологів; Висновки до другого розділу; Висновки. Список використаних джерел; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 9 таблиць.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	11.09.2022	
2.	Формулювання мети, завдання досліджень. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	15.09.2022	
3.	Написання основної частини. Перше читання керівника	15.10.2022	
4.	Написання вступу, висновків. Уточнення плану кваліфікаційної роботи	22.10.2022	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові	29.10.2022	
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	07.11.2022	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	13.11.2022	
8.	Подання остаточного варіанту на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	16.11.2022	
9.	Захист роботи	23.11.2022	

8. Дата видачі завдання: « ____ » _____ 2022 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Ельвіра ЛУЗІК

Завдання прийняв до виконання _____ Ігор БУЛАХ

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Психологічні чинники емоційного вигорання у майбутніх психологів»: 60 сторінок, 6 рисунків та 9 таблиць, 60 використаних джерел, 4 додатки.

Об'єктом дослідження є емоційне вигорання.

Предметом дослідження є психологічні чинники емоційного вигорання у студентів.

Мета: встановити психологічні чинники емоційного вигорання у студентів психологів та розробити рекомендації щодо його профілактики.

У кваліфікаційній роботі розкрито проблему психологічних чинників емоційного вигорання у студентів психологів та розроблено практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання. Встановлено, що основними чинниками емоційного вигорання є слабка неврівноважена нервова система, нейротизм, тривожність, низька стресостійкість.

Практичне значення: матеріали кваліфікаційної роботи рекомендуються використовувати при проведенні наукових досліджень, в практичній діяльності психологів при наданні психологічної допомоги та підтримки студентів, щодо профілактики емоційного вигорання. Розроблені практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання, їх можна застосовувати при роботі зі студентами, особливо в період військового стану.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, НЕЙРОТИЗМ, ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, МАЙБУТНІЙ ПСИХОЛОГ, ТРИВОЖНІСТЬ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ	9
1.1. Теоретичний аналіз емоційного вигорання з погляду різних наукових шкіл.....	9
1.2. Психологічні чинники емоційного вигорання	13
1.3. Особливості емоційного вигорання студентів психологів.....	19
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ	26
2.1. Організація та методологічна основа емпіричного дослідження.....	26
2.2. Аналіз групових результатів майбутніх психологів за психодіагностичними методиками	32
2.3. Встановлення психологічних чинників емоційного вигорання у студентів психологів.....	43
2.4. Розробка практичних рекомендацій щодо профілактики емоційного вигорання у студентів психологів.....	51
Висновки до другого розділу.....	55
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	61
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогодні в суспільній свідомості, професія психолога висуває певні вимоги до майбутнього спеціаліста. Акцент робиться, перш за все, на позитивних аспектах роботи з людьми. Але цілком очевидно, що саме робота з людьми через високі вимоги, які ставляться перед майбутніми психологами, має особливу відповідальність та емоційне навантаження, яке потенційно містить у собі небезпеку переживань, пов'язаних із робочими ситуаціями, високу тривожність, як наслідок виникнення професійного стресу. Зокрема, під час роботи у невизначених, кризових ситуаціях, що є основою професійної діяльності з надання волонтерської психологічної допомоги сім'ям загиблих, ЗСУ, переселенцям, особам, які постраждали внаслідок бойових дій та перебувають у складних життєвих обставинах. Вітчизняні та закордонні дослідження свідчать, що більшість науковців зосереджують свою увагу на синдромі емоційного вигорання.

Проблема емоційного вигорання досліджувала у своїх працях зарубіжні та вітчизняні психолога, зосереджуючи свою увагу на структурі, змісті, методах діагностики, а саме: В. Бойко [1], К. Маслач[20], Н. Водоп'янова[3], М.Гриньова [7], В. Орел[37], С. Максименко[17]. Науковий інтерес викликають дослідження науковців, які присвячені проявам емоційного вигорання у представників різноманітних професійних груп (В. Бойко[1], С. Н. Водоп'янова[4], І.Галецька[5], О. Мірошніченко [26], К. Маслач[20], М. Міщенко [29], Б. Перлман[60], Е. Хартман[60].)

Дослідник В. Бойко свою увагу зосередив, на тому, що синдром емоційного вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у вигляді повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на певні психотравмуючі впливи та дії, набутий стереотип емоційного захисту [1]. Він запропонував тривимірну модель синдрому емоційного вигорання, структурними компонентами якого є стадії напруження, резистенція та

виснаження, кожна з яких супроводжується чотирма симптомами, завдяки яким можна дослідити специфіку прояву синдрому.

Проаналізувавши дослідження, особливо актуальним на наш погляд, є дослідження психологічних чинників емоційного вигорання у студентів психологів, а також розробка програми профілактики емоційного вигорання.

Об'єктом дослідження є емоційне вигорання.

Предметом дослідження є психологічні чинники емоційного вигорання у студентів.

Мета: встановити психологічні чинники емоційного вигорання у студентів психологів та розробити практичні рекомендації щодо його профілактики.

Завдання:

1. Проаналізувати ступінь розробленості проблеми емоційного вигорання у студентів та його чинників в науковій літературі.
2. Діагностувати рівень емоційного вигорання та сформованість його фаз у респондентів.
3. Встановити психологічні чинники емоційного вигорання у студентів.
4. Розробити практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання у студентів психологів.

Теоретико-методологічною основою нашого дослідження виступили психологічні дослідження феномену емоційного вигорання (В. Бойко, Н. Водопьянкової, Х. Маслач, Е. Старченкової, Т. Форманюк, Б. Перлман, Е. Хартман та ін.).

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз наукової літератури, синтез та узагальнення інформації.

Психодіагностичні методики:

1. Тест діагностики емоційного вигорання В.В. Бойко.
2. Методика діагностики тривожності Спілбергера-Ханіна.
3. Особистісний опитувальник ЕРІ Г. Айзенка.

4. Бостонський тест стресостійкості.

5. Тест діагностики властивостей нервової системи Я. Стреляу.

Методи математичної статистики:

1. критерій Колмогорова-Смірнова для встановлення типу розподілу даних;
2. кореляційний аналіз з використанням критеріїв Пірсона та Спірмена;
3. регресійний аналіз для встановлення психологічних чинників емоційного вигорання.

Практичне значення: Практичне значення: матеріали кваліфікаційної роботи рекомендуються використовувати при проведенні наукових досліджень, в практичній діяльності психологів при наданні психологічної допомоги та підтримки студентів, щодо профілактики емоційного вигорання. Розроблені практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання можна застосовувати при роботі зі студентами, особливо в період військового стану.

Вибірку склали 50 студентів, 3-5 курсів спеціальності 053 Психологія, Факультету лінгвістики та соціальних комунікацій Національного авіаційного університету.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 60 найменувань, додатків на 16 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 63 сторінках і містить 6 рисунків та 9 таблиць.

РОЗДІЛ 1

ПРОБЛЕМА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ТА ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1. Теоретичний аналіз емоційного вигорання з погляду різних наукових шкіл

Теоретичний аналіз наукового дослідження виявив, що термін «синдром емоційного вигорання» («burnout») з'явився у психологічній літературі не так давно. Його запропонував у 1974 р. американський психіатр Х. Фрейденбергером. Дослідник цим терміном визначав психологічний стан здорових людей, які перебувають в інтенсивному і тісному спілкуванні з пацієнтами (клієнтами) й емоційно навантаженій атмосфері при виконанні професійної діяльності [4].

Дослідниця Х. Маслач у 1976 році визначила це поняття як синдром фізичного та емоційного вигорання, включаючи розвиток негативної самооцінки, негативного відношення до роботи, втрату розуміння по відношенню до клієнтів чи пацієнтів [58].

Сьогодні більшість дослідників вважають загальноприйнятим розуміння вигорання, яке запропоноване Х. Маслач (1984). Згідно з цим визначенням під психічним вигоранням розуміється стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, що проявляється в професіях соціальної сфери. Цей синдром включає три основних складових: емоційне виснаження, деперсоналізацію (цинізм) і редуцію професійних досягнень [58].

У вітчизняній літературі процесуальна концепція вигорання представлена в роботі В.В. Бойко, що описує його з точки зору основних стадій стресу, згідно концепції Г. Сельє. Ця концептуальна конструкція носить наглядний характер в силу відсутності психометричної перевірки створеної на основі цього підходу методики і інших емпіричних даних, що підтверджують її цінність [1].

Автори не випадково, на наш погляд, використовують поняття синдром, підкреслюючи тим самим відносну незалежність елементів, що входять в нього, які самі по собі можуть існувати в якості окремих елементів і в інших станах. Але, тільки об'єднуючись разом, вони створюють своєрідний синдром «психічного вигорання». Тому, ми бачимо, що представники результативного підходу розглядають вигорання як специфічний стан розумового, емоційного і психічного виснаження, пов'язаний з професійною діяльністю і що виникає у психічно здорових людей, раніше успішних, що функціонували на певному рівні професійної майстерності. Цей стан включає три відносно незалежних складових: емоційне виснаження, деперсоналізацію і зниження професійної ефективності (редукцію професійних досягнень).

Дослідник В. В. Бойко, вважає що емоційне вигорання – це вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на обрані психотравмуючі дії. "Вигорання" частково функціональний стереотип, оскільки дозволяє людині дозувати і економно витратити енергетичні ресурси. В той же час, можуть виникати його дисфункціональні наслідки, коли "вигорання" негативно позначається на виконанні професійної діяльності і стосунках з партнерами.

Дослідник Г. Сельє, вважає що вигорання прирівнюється до дистресу та розглядається як загальний синдром адаптації – виснаження. Буденні події можуть стати першопричиною емоційного порушення, та викликати проблеми на психофізіологічному рівні. У кожному виді діяльності є певний діапазон емоційної напруги, за умови досягнення якого вона стає найбільш ефективною. Негативні емоції можуть мати позитивний вплив на усвідомлену регуляцію діяльності людини до моменту, коли їх інтенсивність не досягне певного рівня. Коли негативні емоції подолають цей рівень, вони матимуть руйнівний вплив на функції регуляції. Підвищувати емоційну напругу можуть незрілі захисні стилі та дисфункціональні установки. Емоційна напруга є початковою фазою у формуванні емоційного вигорання. Для стану емоційної

напруги характерні утруднення у формулюванні думок і в доборі слів для їхньої адекватної передачі, зниження словникової різноманітності мови.

Соціальним психологом Х. Маслач у 1982 р. було створено методику MBI (Maslach Burnout Inventory), спрямовану на вимірювання вигорання. Шкала вимірів із цієї методики стала дуже популярним інструментом у вимірюванні ступеня вигорання у дослідженнях. За даною моделлю вигорання розглядають як форму стресу, котрий виникає під час виробництва, пов'язаний з такими чинниками, як культура організації кадрів та їх плинність, задоволеністю працею. Дослідниця вважає, що вигорання є синдромом тілесного та емоційного виснаження, який полягає у втраті людиною позитивних почуттів від праці, її сенсу, співчуття до клієнтів, зниженні самооцінки [58].

Дослідник Е. Махер у 1983 р. узагальнила перелік симптомів емоційного вигорання: втома, психосоматичні погіршення здоров'я, безсоння, негативне ставлення до клієнтів; негативне ставлення до роботи; обмеженість репертуару робочих дій; відсутність апетиту або, навпаки, переїдання, негативна «Я-концепція»; агресивні почуття (дратівливість, напруженість, тривожність, занепокоєння, схвильованість, гнів); песимізм, почуття безнадійності, апатія, депресія, відчуття безглуздя; переживання почуття провини [56].

Сутність поняття емоційне вигорання студентів, на наш погляд підкреслює змістову й статусну основи означеного синдрому. Зважаючи на це, у сучасних дослідженнях емоційне вигорання студента трактується як стійкий стан його емоційного, фізичного й розумового виснаження, який супроводжується особистісним відчуженням і знеціненням навчальних досягнень. Дослідники О. Сергеєнкова та О. Столярчук, розглядають емоційне вигорання як процес поступової втрати студентом емоційної, фізичної й когнітивної енергії, що проявляється в симптомах фізичної втоми, розумового та емоційного виснаження, зниження задоволення від виконання навчальної діяльності [50 с. 77–81.].

Дослідник О. Мірошніченко у дослідженні професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах виділяє психофізичні, емоційні, поведінкові, соціально-психологічні симптоми. Психофізичні симптоми характеризуються: - почуттям постійної, неминаючої втоми не тільки по вечорах, але і зранку, відразу ж після сну (симптом хронічної втоми); - відчуттям емоційного і фізичного виснаження; - зниженням сприйнятливості і реактивності на зміни зовнішнього середовища (відсутність реакції цікавості та страху); - загальною астеною (слабкістю, зниженням активності і енергії, погіршенням біохімії крові і гормональних показників); - частими безпричинними головними болями, постійними розладами шлунково-кишкового тракту; - різкою втратою чи різким збільшенням ваги; - повним чи частковим безсонням (швидким засипанням і відсутністю сну вранці, або ж навпаки, нездатність заснути і «важким» пробудженням 20 вранці, коли потрібно вставати на роботу); - постійним загальмованим, сонливим станом і бажанням спати протягом усього дня; - задишкою, або порушенням дихання при фізичному чи емоційному навантаженні; - помітним зниженням зовнішньої і внутрішньої сенсорної чутливості: погіршенням зору, слуху, нюху і дотику, втратою внутрішніх, тілесних відчуттів, запамороченням, тремтінням [25,26].

Отже, емоційного «вигорання» розвивається на тлі хронічного стресу і веде до виснаження емоційно-енергетичних та особистісних ресурсів. Емоційне «вигорання» виникає в результаті внутрішнього нагромадження негативних емоцій без відповідної «розрядки» або «звільнення» від них. Небезпека «вигорання» полягає в тому, що це не короткочасний минулий епізод, а довгостроковий процес «тління». До даного синдрому найбільше схильні фахівці, що працюють у системі «людина-людина».

Таким чином, в основу розуміння сутнісного змісту «емоційного вигорання» покладено підхід, згідно з яким структура синдрому включає три основні складові: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних обов'язків. Проаналізовано погляди наукових шкіл, здійснено

порівняльний аналіз «емоційного вигорання» з метою визначення психологічних чинників у майбутніх психологів. Зокрема, доведено, що «емоційне вигорання» це стан фізичного, емоційного і розумового виснаження, що проявляється в професіях соціальної сфери.

2. Психологічні чинники емоційного вигорання

Чинниками, що впливають на вигорання є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Швидше вигорають працівники із слабкою нервовою системою і ті, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина». Згідно з моделлю синдрому «вигорання», яка була запропонована американськими дослідниками жінками Х. Маслач та С. Джексон, «професійне вигорання» тлумачиться як синдром емоційного виснаження, деперсоналізація і редукція особистих досягнень [20].

Вітчизняні та закордонні дослідження свідчать про те, що емоційне вигорання залежить від багатьох чинників і є залежною змінною.

Дослідники Водоп'янова Н. Є., Старченкова Є.С. виділяють п'ять основних етапів наростання психічної напруги, що характеризуються як «стадії емоційного вигорання»:

1. Людина задоволена своєю професією, але постійні стресові ситуації зменшують рівень її енергії;
2. З'являється безсоння, втрачається інтерес до справи;
3. Індивід не може зосередитись на роботі, завжди намагається надолужити втрачене, що перетворюється в звичку працювати більше робочого часу або навіть у вихідні.
4. Хронічна втома, яка проектується на здоров'я, через що людина починає відчувати постійне незадоволення собою та оточуючими.
5. Емоційна нестабільність, занепад сил, що характеризує завершальну стадію емоційного вигорання [4].

Науковців найбільш, в дослідженні емоційного «вигорання» приваблює визначення чинників які його обумовлюють. Сьогодні їх традиційно поділяють на два блоки: індивідуальні (внутрішні) та організаційні (зовнішні). В індивідуальних, своєю чергою, можна виділити дві групи: соціально-демографічні характеристики та особистісні властивості. До зовнішніх (синоніми – «організаційні» та «ситуаційні фактори») належать умови праці та соціально-психологічні особливості її організації. Однак сучасні емпіричні дослідження «вигорання» необхідно доречно здійснювати на новій, концептуальній основі в межах цілісного підходу до визначення його факторів. Крім індивідуальних (внутрішніх) та організаційних (зовнішніх) психологічних чинників, які традиційно вивчають у контексті «вигорання», доцільно розглядати третю групу. Йдеться про чинники, пов'язані із специфікою психотерапевтичних взаємовідносин, які обґрунтував І. Ялом. Дослідник В.Є Орел вважає, що пошук змінних модераторів, що опосередковують зв'язки «вигорання» з основними чинниками, а також розгляд не окремих властивостей, а їхньої структури та її зв'язків з «вигоранням» [36].

Розглянемо модель вигорання Е. Перлмана і Б. Хартмана. Вона є динамічною моделлю, що характеризує емоційне вигорання як процес, що складається з трьох компонентів або реакцій на стрес:

- 1) Реакція організму на фізіологічному рівні – мова йде про фізичне виснаження;
- 2) Афективно-когнітивні реакції у вигляді переконань, неконструктивних переживань і відчуттів (емоційне і мотиваційне виснаження, деморалізація і деперсоналізація);
- 3) Поведінкова реакція у вигляді дезадаптації, дистанціювання від професійних обов'язків, зниження робочої мотивації і продуктивності [60].

Дослідник Е. Перлман в цій моделі розглядає 4 стадії вигорання:

- 1) Перша стадія – це відчуття напруженості, яке зумовлене додатковими зусиллями, які необхідні для адаптації до різного роду вимог залежно від

робочих ситуацій. Напруження такого типу пов'язане з ситуаціями, коли фахова компетентність і навички працівника не відповідають вимогам або коли робочі обов'язки не співпадають з очікуваннями чи цінностями працівника;

2) Друга стадія супроводжується сильним відчуттям стресу. Перехід від першої до другої стадії залежить від ресурсів особистості і від статусно-рольових і організаційних змінних;

3) Третя стадія проявляється реакціями з основних класів (фізіологічних, афективно-когнітивних та поведінкових) залежно від індивідуальних особливостей;

4) Четверта стадія - це багатогранне переживання хронічного психологічного стресу [60].

Дослідник В.В. Бойко створив власну класифікацію симптомів, що супроводжуються різними компонентами «професійного вигорання». Створена ним «Методика діагностики рівня емоційного вигорання» дає змогу оцінити прояви синдрому за дванадцятьма основними симптомами, що зазвичай супроводжують три компоненти «професійно вигорання».

В.В. Бойко [1] характеризує компоненти даного синдрому так: У розвитку синдрому вигорання виділяють три стадії: Перша стадія - Фаза «напруження». Всі ознаки та симптоми проявляються в легкій формі через турботу про себе, наприклад, шляхом організації частих перерв у роботі. Починається забування якихось робочих моментів (наприклад, невнесення потрібного запису в документацію). Зазвичай на ці першочергові симптоми мало хто звертає увагу. Перша стадія може формуватися протягом трьох-п'яти років. Напруження має динамічний характер, що обумовлюється постійністю, яка вимотує, або посиленням факторів. Це знаходить вияв у таких симптомах, як:

1) переживання психотравмуючих обставин – людина сприймає умови роботи та професійні міжособистісні стосунки як психотравмуючі;

2) незадоволеність собою - незадоволеність власною професійною діяльністю і собою як професіоналом;

3) «Загнаність у кут» - відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити роботу чи професійну діяльність взагалі;

4) тривога й депресія – розвиток тривожності у професійній діяльності, підвищення нервовості, депресивні настрої.

Друга стадія - Фаза «резистенції» - характеризується надмірним емоційним виснаженням. Спостерігається відсутність інтересу до роботи, потреби в спілкуванні: не хочеться бачити тих, з ким спеціаліст працює, поява стійких соматичних симптомів: немає сил, енергії, особливо, в кінці тижня, головні болі вечорами, підвищена дратівливість, збільшення кількості простудних захворювань. Людина може почувати себе виснаженою після сну і навіть після вихідних. Час формування даної стадії, в середньому від 5 до 15 років.

Це знаходить вияв у таких симптомах, як:

1) неадекватне вибіркоче емоційне реагування – неконтрольований вплив настрою на професійні стосунки;

2) емоційно-моральна дезорієнтація – розвиток байдужості у професійних стосунках;

3) розширення сфери економії емоцій – емоційна замкненість, перенасиченість контактами з людьми;

4) редукція професійних обов'язків – згортання професійної діяльності, прагнення якомога менше часу витратити на виконання професійних обов'язків.

Третя стадія - Фаза «виснаження». Ознаки і симптоми третьої стадії: можуть розвиватися фізичні і психологічні проблем типу язв і депресій. Людина може почати сумніватись у цінності своєї роботи, професії та самого життя. Характерні повна втрата інтересу до роботи і життя взагалі, емоційна байдужість, отупіння, відчуття постійної відсутності сил. Спостерігається

порушення пам'яті і уваги, порушення сну. Людина прагне до усамітнення. Стадія може формуватися від 10 до 20 років.

1) емоційний дефіцит – розвиток емоційної чуттєвості на тлі перевищення, мінімізація емоційного внеску у роботу, автоматизм та спустошення людини при виконанні професійних обов'язків;

2) емоційне відчуження – створення захисного бар'єру у професійних комунікаціях;

3) особистісне відчуження (деперсоналізація) – порушення професійних стосунків, розвиток цинічного ставлення до тих, з ким їм доводиться спілкуватися при виконанні професійних обов'язків, та до професійної діяльності взагалі;

4) психосоматичні та психовегетативні порушення – погіршення фізичного самопочуття; розвиток таких психосоматичних та психовегетативних порушень, як розлади сну, головні болі, проблеми з артеріальним тиском, шлункові розлади, загострення хронічних хвороб тощо [1 с.80-90].

Дослідник Г. Нікіфоров виділив низку чинників, що зумовлюють виникнення та розвиток емоційного вигорання:

1) особистісні – схильність до інтроверсії, реактивність, твердість, авторитарність, агресивність, низький рівень самоповаги й самооцінки тощо;

2) статусно-рольові – рольовий конфлікт, рольова невизначеність, незадоволеність професійним і особистісним зростанням, низький соціальний статус, рольові поведінкові стереотипи, відторгненість у референтній групі, негативні статево-рольові (гендерні) установки, тощо;

3) професійно-організаційні – несправедливість взаємин в організації, відсутність корпоративної згуртованості, слабка організаційна культура, внутрішньо-організаційні конфлікти, дефіцит адміністративної, соціальної і професійної підтримки, відсутність свободи планування, жорсткий контроль, відстороненість від прийняття рішень тощо;

4) екзистенційні – нереалізовані життєві й професійні очікування, незадоволеність самоактуалізацією, досягнутими результатами, розчарування в інших людях чи в обраній справі, знецінювання й втрата сенсу своїх зусиль, переживання самотності, відчуття безглуздості активної діяльності життя взагалі тощо [33,34].

Соціально-психологічні симптоми проявляються в таких ознаках: - часті нервові «зриви» (вибухи невмотивованого гніву чи відмова від спілкування, «відхід у себе»); - почуття неусвідомленого занепокоєння і підвищеної тривожності (відчуття, що «щось не так, як треба»); - почуття гіпервідповідальності і постійний страх, що щось «не вийде», чи з чимось не вдасться впоратися; - загальна негативна установка на життєві і професійні перспективи (типу «Як не намагайся, все одно нічого не вийде»); - втрата ідеалів, надій, професійних перспектив; - відчуття непотрібності, підвищене почуття відповідальності; - нестача часу або енергії для соціальної активності; - зменшення інтересу до дозвілля, хобі, соціальні контакти обмежуються роботою; - відчуття ізоляції; - девіантні форми поведінки (зловживання алкоголем, тютюном, кавою) [25,26]/

Вітчизняний дослідник В. Орел виділив дві групи чинників, що зумовлюють виникнення професійного вигорання: - індивідуальні, до яких відносить соціально-демографічні особливості працівника (вік, стать, сімейний стан, стаж роботи, освітній та кваліфікаційний рівень) та особистісні особливості працівника (витривалість, сили опору, контроль, самооцінка нейротизм (тривожність) тощо); - організаційні, до яких відносить умови праці (робочі перенавантаження, дефіцит часу, тривалість робочого дня тощо), зміст праці (кількість клієнтів, гострота їхніх проблем, глибина контакту з клієнтом, зворотний зв'язок тощо); - соціально-психологічні (взаємини в організації, ставлення до об'єкта праці) [38,39]. Дослідники, вивчаючи виникнення синдрому емоційного вигорання, виділила такі чинники: - соціально-економічні – економічна нестабільність, складні політичні процеси, інтенсифікація професійної діяльності, соціальний статус професії, рівень

соціального захисту, рівень оплати в даній галузі тощо; - соціально-психологічні – бажання працювати в обраній організації чи сфері діяльності, ставлення співробітника до взаємин у колективі, ефективність праці, мотиви праці, конфліктність колективу, задоволеність життєдіяльністю колективу тощо; - індивідуально-психологічні – соціально-демографічні (вік, стать, стаж професійної діяльності, сімейний статус тощо) та особистісні (рівень тривожності, агресивності, фрустрованості, ригідності, рівень суб'єктивного контролю тощо) [55].

Г. Нікіфоров виділив низку чинників, що зумовлюють виникнення та розвиток емоційного вигорання: - особистісні (схильність до інтроверсії, реактивність, твердість, авторитарність, агресивність, низький рівень самоповаги й самооцінки тощо); - статусно-рольові (рольовий конфлікт, рольова невизначеність, незадоволеність професійним і особистісним зростанням, низький соціальний статус, рольові поведінкові стереотипи, відторгненість у референтній групі, негативні статево рольові (гендерні) установки тощо); - професійно-організаційні (несправедливість взаємин в організації, відсутність корпоративної згуртованості, слабка організаційна культура, внутрішньо організаційні конфлікти, дефіцит адміністративної, соціальної і професійної підтримки, відсутність свободи планування, жорсткий контроль, відстороненість від прийняття рішень тощо); - екзистенційні (нереалізовані життєві й професійні очікування, незадоволеність самоактуалізацією, досягнутими результатами, розчарування в інших людях чи в обраній професії, знецінювання й втрата сенсу своїх зусиль, переживання самотності, відчуття безглуздості активної діяльності й життя взагалі тощо) [33].

Отже, проаналізувавши наукову літературу, роботи зарубіжних та вітчизняних науковців, можна зробити висновки, що емоційне вигорання особистості – це соціально-психологічний феномен, зумовлений синдромом фізичного, розумового та емоційного виснаження, що призводить до розвитку негативної самооцінки, байдужого ставлення до професійної діяльності,

деперсоналізації. Виокремлено групу чинників, які зумовлюють професійне вигорання: організаційні та індивідуально-особистісні фактори діяльності, зокрема її ефективність, задоволеність нею, ідентифікація із професійною групою, мотиви діяльності, стан здоров'я. Емоційне вигорання особистості – це результат негативного впливу професійної діяльності на поведінку та мислення, порушення їх психологічної структури, що призводить до звуження кола інтересів і потреб до суто професійних; це домінування у певної професійної групи особистісних якостей та оцінювання об'єктивної дійсності через призму індивідуальних інтересів.

3. Особливості емоційного вигорання студентів-психологів

Професійна діяльність майбутнього психолога пов'язана з інтенсивним міжособистісним спілкуванням, психолог постійно перебуває в ситуації комунікації. Діяльність психолога завжди є особистісно забарвленою, саме тому він не повинен бути емоційно відстороненим від того, чим він займається. Важливою компетенцією психолога є вміння швидко реагувати та приймати рішення. Але, напевно, найважливішою рисою психолога є високий рівень розвитку емпатії, тобто вміння співпереживати, співчувати, розуміти кожного [47].

Професії типу «людина-людина» належать до тих, що схильні до впливу професійного вигорання та характеризуються інтенсивністю і напруженістю психоемоційного стану. Це розуміння повністю вкладається у визначення терміну «емоційне вигорання». На думку дослідників, емоційне вигорання – це негативне явище, яке виникає в людей професій «людина-людина» та пов'язане з міжособистісними стосунками [20].

Соціальні та психологічні зміни, що відбуваються в суспільстві, у різних сферах діяльності, зокрема навчальної, призвели до того, що майбутні фахівці частіше стали схильні до стресових ситуацій. Навчальний вузівський процес є системою організації навчально-виховної діяльності, в основу якої покладено

органічну єдність та взаємозв'язок викладання (діяльність викладача) та навчання (діяльність студента), спрямованих на досягнення цілей навчання, розвитку особистості студента, його підготовки до професійної діяльності [2].

В своїх дослідженнях І. Мигович, В. Поліщук, С. Пальчевський, окреслюючи шляхи профілактики емоційного вигорання у майбутніх психологів, акцентують увагу на таких етапах професійної підготовки: обґрунтований вибір абітурієнтів, з'ясування причин вибору абітурієнтами цієї професії та бажання працювати з людьми, обізнаності у сферах майбутнього працевлаштування, причин готовності до здійснення різних видів діяльності психолога [41]. Шляхами виходу з емоційного вигорання є також підвищення рівня психологічної компетентності й оволодіння прийомами саморегуляції психічних станів, навчання методів аутотренінгу та релаксації як у періоди навчання та професійної допомоги, так і в період практичної діяльності.

В своєму дослідженні дослідники Т.Вашека та С.Тукаєв виділяють основні причини емоційного вигорання серед здобувачів вищої освіти, а саме:

- невдалий вибір професії або вибір професії сторонніми людьми без врахування бажань та особливостей індивіда;
- деформована навчальна мотивація;
- переоцінка своїх можливостей;
- низький рівень самооцінки;
- підвищена працьовитість;
- складність переключення зі шкільної моделі навчання на університетську;
- надмірна тривожність та відповідальність;
- нестійкість нервової системи студента [3].

Професійне середовище, яке характеризується сприятливим кліматом, надає підтримку і ресурси є необхідною умовою для досягнення поставлених індивідом цілей. У випадку, якщо воно характеризується стресогенністю, браком або відсутністю підтримки від оточуючих, створює для людини багато перешкод, детермінує появу професійного стресу, то досягнення і реалізація

поставлених цілей є неможливими. У такій ситуації мотивація значно слабшає. Саме через це успіх, компетентність і ефективність є надзвичайно важливими, оскільки дають нам впевненість що наша діяльність, а значить і ми самі є корисними і важливими, а наше життя має сенс [17].

Дослідниця Янковська в своєму дослідженні виділяє чотири блоки подолання стресу, які будуть ефективними при профілактиці емоційного вигорання: активна взаємодія зі стресором або вплив на саму проблему; зміни погляду на проблему, ставлення до неї або інша інтерпретація; прийняття проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного нею стресу; комплексні засоби боротьби зі стресом, які поєднують у собі перелічені вище групи, а також вживання продуктів харчування, котрі зміцнюють нервову систему, артотерапія, засоби, які сприяють розслабленню нервової системи (спокійна музика, книготерапія) тощо [56].

Тому ми повністю, розділяємо Г.Я. Майбороди, що основні шляхи, які допоможуть попередити виникнення емоційного вигорання це: професійний відбір, який враховує індивідуально-психологічні особливості й особистісні якості абітурієнтів; конкретизація організації та результативності навчально-виховного процесу професійної підготовки у ЗВО; підвищення рівня виховної роботи в напрямі підвищення статусу професії психолога, спеціаліста та професійного самовизначення і самовдосконалення; залучення до викладання і керівництва практикою здобувачів вищої освіти кращих спеціалістів із галузі, супервізорів. На початковій навчальній стадії необхідно з'ясувати, закріпити професійні й особистісні наміри усвідомленого вибору професії з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей студента. Для якісної професійної підготовки головні зусилля викладачів і студентів-психологів повинні зосереджуватися на засвоєнні системи необхідних знань, умінь, навичок, набутті досвіду теоретичного і практичного розв'язання професійних ситуацій і задач. Цьому сприяють залучення до керівництва практикою досвідчених працівників, цілеспрямована виховна робота в академгрупах, зв'язки з громадськістю, що надалі посприяє професійній

адаптації – входженню студентів у майбутню спеціальність, засвоєнню ними нових соціальних ролей, професійному самовизначенню, формуванню необхідних особистісних якостей, досвіду самостійного виконання багатьох видів робіт, усвідомленню статусу професії психолога. У рамках виховної роботи доцільно проводити такі її організаційні форми: зустрічі з досвідченими спеціалістами; тренінгові форми роботи (розвиток навичок продуктивної комунікації, особистісного і професійного зростання, тренінги саморегуляції емоційної сфери тощо); участь у студентських конференціях, які стосуються професійної діяльності [16]

Дослідник О.М. Кириленко вважає, що для збереження здоров'я робітників крім дотримання техніки безпеки та гігієни праці, необхідний розвиток здоров'я зберігаючих екосистем, ергономічних технологій, підвищення стресостійкості в організаціях. Інформація про проблеми, пов'язані з емоційними навантаженнями на робочому місці, розвитком «офісного синдрому» з'являється на сторінках професійних журналів. Так, Європейське агентство з безпеки та гігієни праці стверджує, що близько половини європейських працівників зазнають стрес на робочому місці, який стає причиною майже половини всіх втрачених робочих днів. Саме стрес, як психосоціальний ризик, може створювати серйозні проблеми, пов'язані з безпекою на роботі та значний вплив на здоров'я людей та організацій [13].

Серед факторів, що дозволяють забезпечити профілактику вигорання, можна виділити забезпечення робітникам можливості їх професійного зростання, грамотну мотиваційну політику, яка включає соціальні гарантії і соціальну підтримку, чіткість належних інструкцій, корпоративні заходи, спрямовані на розвиток доброго приємного соціально-психологічного клімату в колективі [39], і навіть підвищення емоційного інтелекту.

Редукція персональних досягнень, власної адекватності характеризується тенденцією сприймати свою професійну діяльність у негативному ракурсі. Це призводить до зниження або втрати задоволеності працею, зниження самооцінки, появи почуття розчарування, а також

звинувачення себе у відсутності професійних навичок. Втрата здатності розв'язувати професійні проблеми, обмежені можливості до адаптації великою мірою впливають на взаємовідносини з оточуючими, що часто детермінує появу агресивної поведінки і втечу від роботи (прогули) [20].

Враховуючи вищесказане, наявність трьох типових компонентів професійного вигорання є рисою, що відрізняє його від інших наслідків професійного стресу або звичайної втоми від праці.

Отже, проведений теоретичний аналіз показує, що особливістю трудової діяльності майбутніх психологів є висока емоційна напруга, спричинена великою кількістю стресових подій, що є невід'ємною складовою професійного досвіду, негативно відображаючись на стані психологічного та фізичного стану особистості. Тому важливим та актуальним є дослідження емоційного вигорання майбутніх психологів, які працюють в умовах воєнного стану, встановлення психологічних чинників емоційного вигорання та розробка програми її профілактики.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз наукової літератури з проблематики емоційного вигорання та її психологічних чинників показав, що не вироблено єдиного підходу до цього поняття та існує кілька варіантів його трактування. Проблему емоційного вигорання досліджувала у своїх працях зарубіжні та вітчизняні психолога, зосереджуючи свою увагу на структурі, змісті, методах діагностики, а саме: В. Бойко, Г. Сельє, Масlach, Н. Водоп'янова, Л. В. Орел, С. Максименко. В своєму дослідженні ми зосередили увагу на дослідженнях (В.В. Бойко, Н.Є. Водоп'янова, Г.І. Каплан, К. Масlach, Б. Перлман, Е. Хартман).

До основних психологічних чинників емоційного вигорання майбутніх психологів належить сила процесів збудження, особистісна тривожність, нейротизм та рухливість нервових процесів.

Професійна діяльність майбутнього психолога пов'язана з інтенсивним міжособистісним спілкуванням, психолог постійно перебуває в ситуації комунікації. Діяльність психолога завжди є особистісно забарвленою, саме тому він не повинен бути емоційно відстороненим від того, чим він займається. Важливою компетенцією психолога є вміння швидко реагувати та приймати рішення. Але, напевно, найважливішою рисою психолога є високий рівень розвитку емпатії, тобто вміння співпереживати, співчувати, розуміти кожного

Отже, проведений теоретичний аналіз показує, що особливістю трудової діяльності майбутніх психологів є висока емоційна напруга, спричинена великою кількістю стресових подій, що є невід'ємною складовою професійного досвіду, негативно відображаючись на стані психологічного та фізичного стану особистості. Тому важливим та актуальним є дослідження емоційного вигорання майбутніх психологів, які працюють в умовах воєнного стану, встановлення психологічних чинників емоційного вигорання та розробка програми її профілактики.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація та методологічна основа емпіричного дослідження

Для досягнення мети та реалізації завдань було проведено емпіричне дослідження чинників емоційного вигорання у майбутніх психологів.

Вибірку склали 50 студентів, 3-5 курсів спеціальності 053 Психологія, Факультету лінгвістики та соціальних комунікацій Національного авіаційного університету.

Першим кроком дослідження було проведення всебічного аналізу наукових джерел з метою встановлення ступеню розробленості проблематики та виокремлення основних підходів до поняття емоційного вигорання та його специфіки у студентів майбутніх психологів.

Наступний етап дослідження полягав у підборі блоку психодіагностичних методик для діагностики емоційного вигорання та встановлення його психологічних чинників. На основі теоретичного аналізу було встановлено, що домінуючу роль у формуванні емоційного вигорання відіграють індивідуально-типологічні властивості, обумовлені слабкою та малорухливою нервовою системою, високий рівень нейротизму та низька стресостійкість. Саме тому було обрано психодіагностичні методики, спрямовані на діагностику вище зазначених якостей.

Методи математичної статистики було підібрано відповідно до завдань емпіричного дослідження. З метою встановлення чинників емоційного вигорання був застосований лінійний регресійний аналіз, що дозволяє передбачити одну (залежну) змінну на основі аналізу інших (незалежних) змінних. Для відбору змінних, що пов'язані з емоційним вигоранням використаний кореляційний аналіз з застосуванням критерію Пірсона (так як всі змінні розподілилися відповідно до нормального розподілу).

На етапі обробки та інтерпретації даних всі результати 5 методик було оброблено згідно з ключами, а потім обраховані групові результати були представлені у вигляді таблиць та діаграм та змістовно проінтерпретовані.

Останній етап емпіричного дослідження включав осмислення отриманих результатів, розроблення на їх основі практичних рекомендацій та формулювання висновків.

Для дослідження психологічних чинників емоційного вигорання у студентів майбутніх психологів нами було підібрано блок психодіагностичних методик. Відбір тестів ґрунтувався на показниках їх надійності та валідності та був зроблений на основі аналізу чинників емоційного вигорання в працях науковців.

Психодіагностичні методики:

1. Тест діагностики емоційного вигорання В.В. Бойко.
2. Методика діагностики тривожності Спілбергера-Ханіна.
3. Особистісний опитувальник ЕРІ Г. Айзенка.
4. Бостонський тест стресостійкості.
5. Тест діагностики властивостей нервової системи Я. Стреляу.

Для встановлення чинників емоційного вигорання у студентів було обрано такі методи математичної статистики:

1. критерій Колмогорова-Смірнова для встановлення типу розподілу даних;
2. кореляційний аналіз з використанням критеріїв Пірсона та Спірмена;
3. регресійний аналіз для встановлення психологічних чинників емоційного вигорання.

Коротко охарактеризуємо кожну психодіагностичну методику.

1. Тест діагностики емоційного вигорання В.В. Бойко.

З метою діагностики рівня емоційного вигорання у студентів нами був використаний тест В.В. Бойко, призначений для вимірювання загального показника емоційного вигорання та сформованості його окремих фаз: напруження, резистентності та виснаження.

Методика розроблена на основі теорії стресу Г. Сельє: розгортання синдрому емоційного вигорання відбувається по фазам, характерним для розвитку стресу. Для кожної фази автор описує ряд симптомів, які або сформувались у респондентів або ні.

Автор розглядає емоційне вигорання як досить стійкий та тривалий психічний стан, що включає розвиток психічного напруження, переживання тривоги чи депресії, незадоволення та безвиході на першій стадії формування. Далі формується резистентність, тобто стійкість щодо травмуючих чи стресових обставин: людина обмежує емоційність спілкування, уникаючи переживання емоцій та спілкування в цілому, може спостерігатися ухиляння від виконання професійних обов'язків, зниження мотивації професійної діяльності. Вже на третій фазі виникає психоемоційне та фізичне виснаження, людина максимально відсторонюється від оточення, особливо в сфері професійної діяльності, можуть розвиватися психосоматичні захворювання.

Методика містить 84 запитання, на які респондент має дати відповідь «так» або «ні». За результатами тесту можна обрахувати 12 шкал, 3 фази та загальний показник емоційного вигорання.

Максимально можлива кількість балів за кожним симптомом – 30. Отримані результати оцінюються згідно з нормативними показниками: якщо симптом отримав 20 балів і вище – його відносять до домінуючих у формуванні фази і аналізують вклад окремих симптомів у кожен фазу емоційного вигорання. Також оцінюється рівень сформованості кожної фази: сформована, в процесі формування, фаза не сформована). Максимально можлива кількість балів по кожній фазі – 120.

Сума балів, набраних по трьох фазах показує вираженість емоційного вигорання. Максимально можливий бал – 360.

2. Методика діагностики тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна.

Тест був розроблений Ч. Спілбергером і адаптований Ю. Ханіним. Призначений для діагностики двох показників: особистісної та ситуативної тривожності.

Особистісною тривожністю називають здатність людини оцінювати багато факторів та життєвих обставин як загрозливі. Всі ці ситуації викликають у осіб з вираженою особистісною тривожністю стрес та тривогу і можуть призводити до невротичних розладів. Реактивною або ситуативною називають тривогу, що виникає у відповідь на конкретну подію і яка з часом зникає. На відміну від особистісної тривоги, ситуативна менш тривала та швидко проходить, не залишаючи наслідків.

На думку авторів, тривожність може бути перехідним емоційним станом та стійкою властивістю особистості. Тому тест складається з двох частин, кожна з яких містить 20 тверджень, які описують різні емоційні стани. Респонденту пропонується оцінити ступінь частоти запропонованих станів від 1 до 4, де 1 – ніколи, 2 – іноді, 3 – часто, 4 – завжди. Причому, інструкція до першого блоку питань просить оцінити свій стан в даний момент (тобто ситуативну тривожність), а до другого – як респондент себе почуває звичайно (діагностується особистісна тривожність).

Результати за методикою співставляються з нормативними показниками. Максимальний бал по кожній шкалі – 80, мінімальний – 20. Показник від 20 до 30 балів свідчить про низький рівень тривожності; від 31 до 44 балів вказує на середній рівень; 45 та більше – високий рівень тривожності.

3. Особистісний опитувальник ЕРІ Г. Айзенка.

Опитувальник розроблений Гансом Айзенком в 1963 р., адаптований А.Г. Шмельовим. Він містить 57 питань, що дозволяють діагностувати 3 шкали: нейротизм, екстраверсію та шкалу щирості, яка показує достовірність результатів. Існує 2 паралельні форми тесту А і Б, які ідентичні у всьому, крім змісту питань. За допомогою паралельної форми можна провести тестування повторно.

На думку Г. Айзенка, всі риси особистості можна звести до 2-х основних факторів: екстраверсії-інтроверсії та емоційної стабільності-нейротизму. Інтроверсія вказує на переважання у людини орієнтації на внутрішній світ, на

власні думки, почуття, цінності та смисли. екстраверсія означає спрямованість особистості назовні, зацікавленість більше оточуючими, подіями, активністю, ніж спогляданням чи розмірковуваннями. Для інтровертованих індивідів характерна замкненість, самоаналіз, гірша соціальна адаптація, а для екстравертованих – товариськість, соціальна адаптованість, гнучкість.

Високий показник за фактором нейротизму вказує на емоційну нестійкість індивіда, нервозність, імпульсивність. На протилежному полюсі – емоційна стійкість, що свідчить про зрілість людини, самоконтроль та адаптацію.

Окрім того, графік методики дозволяє перевести вираженість 2-х факторів у типи темпераменту: наприклад, високий рівень екстравертованості та нейротизму притаманний холерикам, а висока інтровертованість та нейротизм – меланхолікам.

Оцінка та інтерпретація результатів починається з аналізу кількості балів за шкалою ширості. Якщо респондент набрав більше 4-х балів, його результати вважаються недійсними, а відповіді – соціально бажаними.

За шкалою екстраверсії бали нижче 9 свідчать про інтровертованість особистості, більше 15 – про екстравертованість; від 9 до 15 – середній рівень або амбіверт.

Рівень нейротизму вважається високим, якщо респондент отримав більше 14 балів; бали від 9 до 13 вказують на середнє значення; якщо отримано менше 9 балів – це означає емоційну стійкість або низький рівень нейротизму.

4. Бостонський тест стресостійкості.

Методика розроблена в Медичному центрі Університету міста Бостон і призначена для виявлення рівня стресостійкості респондентів.

Досліджуваним пропонується відповісти на питання, оцінивши частоту, з якою запропоновані твердження зустрічаються в їх житті. Тест містить 20 тверджень, які можна оцінити за 5-бальною шкалою: завжди, часто, іноді, майже ніколи, ніколи.

При обрахунку отриманих результатів всі бали потрібно підсумувати та від отриманого числа відняти 20.

Вважається, що показник від 1 до 10 балів вказує на високу стресостійкість;

від 11 до 30 – середню стресостійкість, тобто респондент має звичний рівень стресу, з яким може впоратися;

бали від 31 до 49 означають знижену стресостійкість: людина знаходиться під впливом вираженого стресу та не в змозі з ним ефективно впоратися;

якщо респондент набрав 50 чи більше балів, його рівень стресостійкості надзвичайно низький і це вказує на вразливість щодо незначних неприємностей.

5. Тест діагностики властивостей нервової системи Я. Стреляу.

Методика розроблена Яном Стреляу та адаптована Н. Даніловою та Ф. Шмельовим. Тест дозволяє діагностувати властивості нервових процесів: силу процесів збудження, силу процесів гальмування та їх рухливість. Також можна розрахувати врівноваженість нервових процесів.

Методика складається з 134 питань, на які респондент має відповісти «так», «ні» або «не знаю». В результаті отримують показники за 3 шкалами та обраховують врівноваженість нервових процесів.

Сила процесів збудження вказує на здатність нервової системи витримувати тривале навантаження, не переходячи у стан гальмування. Високі бали за цією шкалою вказують на високу працездатність індивіда та можливість витримувати напружені стресові ситуації без шкоди для здоров'я.

Якщо респондент отримав низький показник за шкалою, це вказує на швидке стомлювання, загальмованість, повільну реакцію на ситуації, що вимагають мобілізації ресурсів, низьку працездатність.

Сила процесів гальмування вказує на здатність нервової системи до швидкого гальмування непотрібних реакцій та емоцій: людина швидко бере себе в руки, опановує негативні емоції, заспокоюється, має розвинений

самоконтроль, зібрана. Якщо у респондента низькі бали за шкалою, це означає нездатність до гальмування емоційних та поведінкових реакцій, тобто індивід піддається емоціям, паніці, проявляє імпульсивність та низький самоконтроль.

Рухливість нервових процесів означає швидке переключення від стану збудження до гальмування та навпаки. Індивід може легко змінювати вид діяльності, переключатися на іншу тему, позитивно реагує на зміни та інновації. Якщо респондент отримав низькі бали за цією шкалою, це означає певну ригідність, інертність та здатність до застрягання як у діяльності, так і в спілкуванні.

Окрім 3-х шкал методика дозволяє обрахувати показник врівноваженості нервових процесів: отриманий бал по шкалі сила процесів збудження необхідно поділити на бал за шкалою гальмування. Нервова система вважається врівноваженою, якщо результат наближається до одиниці (від 0,85 до 1,15). Якщо показник врівноваженості більший за 1,15 це свідчить про невірноваженість з переважанням процесів збудження: може проявлятися в енергійності, зміні настрою, нетерплячості, ризикованій поведінці та ін. Значення врівноваженості нервових процесів менше за 0,85 означає переважання процесів гальмування, що може проявлятися в стійкості настрою, невиражених емоціях, терпінні, стриманості та врівноваженості поведінки.

2.2. Аналіз групових результатів майбутніх психологів за психодіагностичними методиками

В результаті проведення блоку психодіагностичних методик на вибірці з 50 респондентів було отримано ряд показників, що далі будуть представлені у вигляді таблиць та діаграм та проінтерпретовані. Спочатку розглянемо розподіл студентів за рівнем вираженості емоційного вигорання та сформованості його фаз (табл. 2.2.1).

Розподіл студентів майбутніх психологів за показником емоційного вигорання та окремих фаз за методикою В.В. Бойко

Шкали / стадії емоційного вигорання	Не сформована		В процесі формування		Сформована	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Емоційне вигорання	19	38	21	42	10	20
Фаза напруження	13	26	23	46	14	28
Фаза резистентності	22	44	15	30	13	26
Фаза виснаження	25	50	17	34	8	16

Як можна побачити з табл. 2.2.1 та на рис. 2.2.1, емоційне вигорання не сформоване у 38% студентів, у 42% знаходиться в стадії формування та у 20% респондентів вже сформувалося.

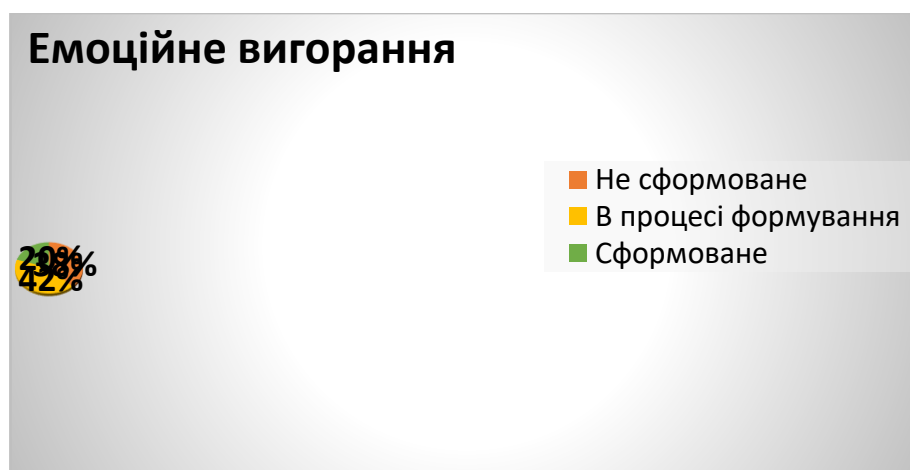


Рис. 2.2.1. Рівень сформованості емоційного вигорання у студентів майбутніх психологів

Отримані дані вказують на те, що переважна більшість студентів відчуває втому, розчарування, нудьгу, не може зосередитись на навчальному матеріалі, а сам процес навчання викликає роздратованість.

Враховуючи події останніх місяців та початок навчального року в умовах воєнного часу, подібна реакція очікувана та пояснюється різким зниженням мотивації навчальної діяльності під час воєнних дій на фоні постійної загрози життю та здоров'ю, тривоги стосовно обстрілів та погіршення ситуації. Періодичні відключення світла та зрив навчального процесу також не сприяють формуванню мотивації навчальної діяльності та викликають стан фрустрації. Все це на фоні стресу та напруження сприяє формуванню емоційного вигорання у студентів.

Фази емоційного вигорання сформовані не однаково: у 28% студентів сформована фаза напруження, що вказує на наявність таких симптомів як переживання травмуючих стресових подій, незадоволеність, почуття безвиході, можливі депресивні переживання та підвищена тривожність. У 46% ця фаза знаходиться в процесі формування, що свідчить про несприятливий психоемоційний стан більшості студентів.

У 26% вже сформована фаза резистентності, що вказує на високу опірність стресу та включає намагання студентів зменшувати дію негативних впливів шляхом обмеження спілкування та уникання емоцій. При сформованості фази резистентності індивіди схильні до редукції професійних обов'язків, що у студентів проявляється в пропусках занять, невиконанні завдань, зниження навчальної мотивації. Ще 30% студентів знаходяться на стадії формування фази резистентності, що також вказує на високе напруження та стрес.

Фаза виснаження сформована у 16% студентів, а 34% знаходиться на стадії формування. Можемо зробити висновок, що у цих студентів виражені астеничні стани, виснажена нервова система, що може сприяти нервовим зривам, постійній тривожності аж до панічних атак, або навпаки: емоційній

холодності, байдужості та відстороненості. Також на цій стадії можуть розвиватися вегетативні розлади та психосоматичні захворювання.

Далі розглянемо результати за методикою діагностики властивостей нервової системи Я. Стреляу (табл. 2.2.2, рис. 2.2.2).

Таблиця 2.2.2

Розподіл студентів майбутніх психологів за показниками властивостей нервової системи (методика Я. Стреляу)

	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Сила процесів збудження	12	24	24	48	14	28
Сила процесів гальмування	14	28	25	50	11	22
Рухливість нервових процесів	15	30	21	42	14	28

Можемо побачити, що близько половини студентів мають середній рівень вираженості показників за шкалами методики Я. Стреляу. 24% респондентів мають високий рівень сили процесів збудження, 28% - високу силу процесів гальмування, а 30% - рухливу нервову систему.

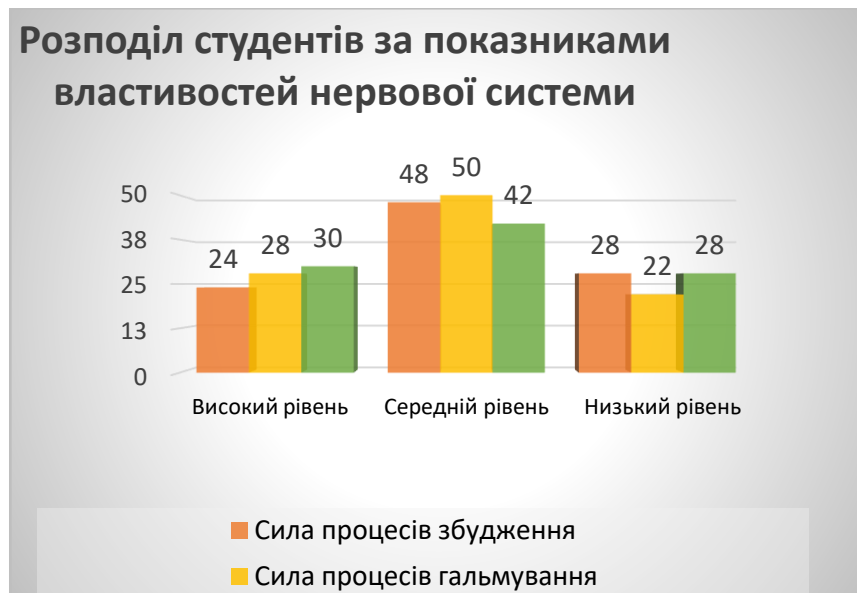


Рис. 2.2.2. Розподіл студентів за показниками властивостей нервової системи за методикою Я. Стреляу

На наш погляд, студенти, що отримали високі показники по цим шкалам, будуть менш вразливими до емоційного вигорання та краще витримувати стресові навантаження.

Проте у вибірці є студенти, що отримали низькі показники за шкалами методики. Так, у 28% діагностовано низький рівень процесів збудження, що вказує на слабку нервову систему: швидку втомлюваність, низьку працездатність та малу витривалість, особливо в стресових ситуаціях чи в періоди тривалого напруження. Такі студенти швидко втрачають бажання вчитися, їх навчальна успішність погіршується та іноді вони можуть взагалі покинути навчання.

У 22% респондентів діагностовано слабкість процесів гальмування, що вказує на імпульсивність, труднощі в опануванні своїми емоційними станами, невміння стримуватися, схильність до істеричного чи тривожного реагування на проблеми. Окрім того, Я. Стреляу вказує, що у осіб з низьким рівнем гальмування можуть спостерігатися невимогливість та поблажливе ставлення до себе, затримка з реакціями або дуже повільне реагування на стимули. У

студентів це може проявлятися у виконанні завдань в останню хвилину, в емоційних спалахах та нестриманості в спілкуванні, конфліктності.

28% студентів мають низький рівень рухливості нервових процесів, що свідчить про труднощі переключення з однієї діяльності на іншу, повільне впрацювання, надання переваги стереотипній діяльності, опір усьому новому. В навчальній діяльності це може сприяти низькій успішності та постійному невиконанню завдань.

Далі розглянемо результати студентів майбутніх психологів за особистісним опитувальником Г. Айзенка Ері.

За показниками нейротизму студенти отримали такі показники (табл. 2.2.3, рис. 2.2.3): дуже високий рівень нейротизму діагностовано у 10% респондентів, що може стати причиною як високого рівня емоційного вигорання, так і дезадаптації. Також високий рівень нейротизму мають 36% студентів, що може несприятливо впливати на їх навчання та міжособистісне спілкування. У 42% студентів діагностовано середній рівень нейротизму і лише 12% характеризує емоційна стабільність.

Таблиця 2.2.3

Розподіл студентів майбутніх психологів за рівнем нейротизму (тест Г. Айзенка)

Рівень нейротизму	Кількість респондентів	%
Дуже високий рівень	5	10
Високий рівень	18	36
Середній рівень	21	42
Низький рівень	6	12

За інтерпретацією Г. Айзенка, індивіди з високим рівнем нейротизму характеризуються емоційною нестійкістю, лабільністю, імпульсивністю, що заважає як зосередитись на виконанні завдань, так і спричиняє труднощі в

міжособистісному спілкуванні. Висока нервозність робить таких людей неприємними співрозмовниками та ненадійними, конфліктними співробітниками. У навчальному процесі нейротизм може проявлятися у постійних скаргах, конфліктах, небажанні йти на компроміс та у підвищеній тривожності під час сесії.

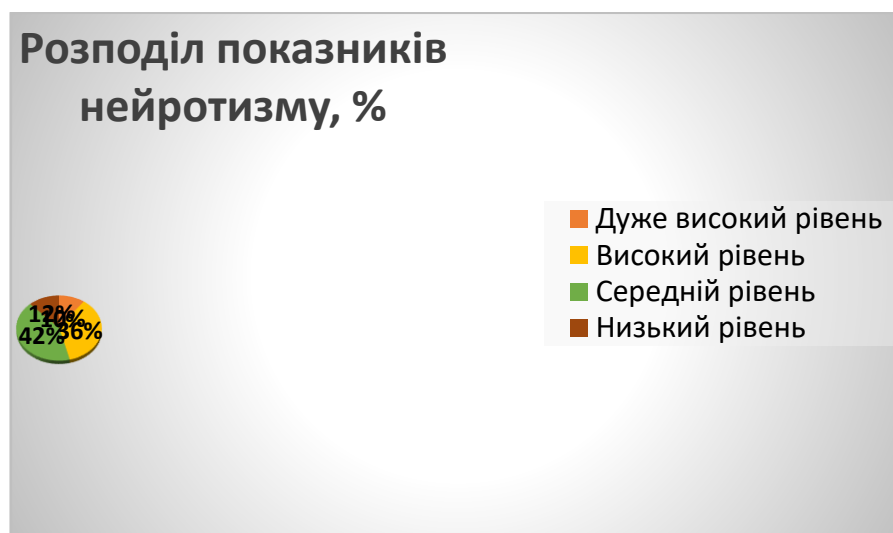


Рис. 2.2.3. Розподіл студентів майбутніх психологів за рівнем вираженості нейротизму, %

В табл. 2.2.4 зображено розподіл студентів за показником екстраверсії – нейротизму за результатами Особистісного опитувальника Г. Айзенка.

Таблиця 2.2.4

Розподіл студентів майбутніх психологів за показниками екстраверсії-інтроверсії (методика Г. Айзенка)

Екстраверсія- інтроверсія	Кількість респондентів	%
Виражений інтроверт	7	14
Інтроверт	12	24
Амбіверт	13	26

Екстраверт	15	30
Виражений екстраверт	3	6

За показником екстраверсії – інтроверсії отримані такі результати: 6% студентів яскраві екстраверти, 30% - екстраверти, що вказує на їх орієнтацію на зовнішнє оточення, надання переваги активній діяльності перед зосередженням на внутрішньому світі (рис. 2.2.4). Так індивіди люблять та вміють спілкуватися і намагаються бути серед людей та в центрі подій. З іншого боку, вони менш наполегливі, ніж інтроверти та можуть кидати справу на половині, через ускладнення чи неочікувані перепони. Саме тому, на наш погляд, екстраверти можуть занедбати навчання та навіть покинути вчитися через труднощі, пов'язані з воєнним станом в Україні.

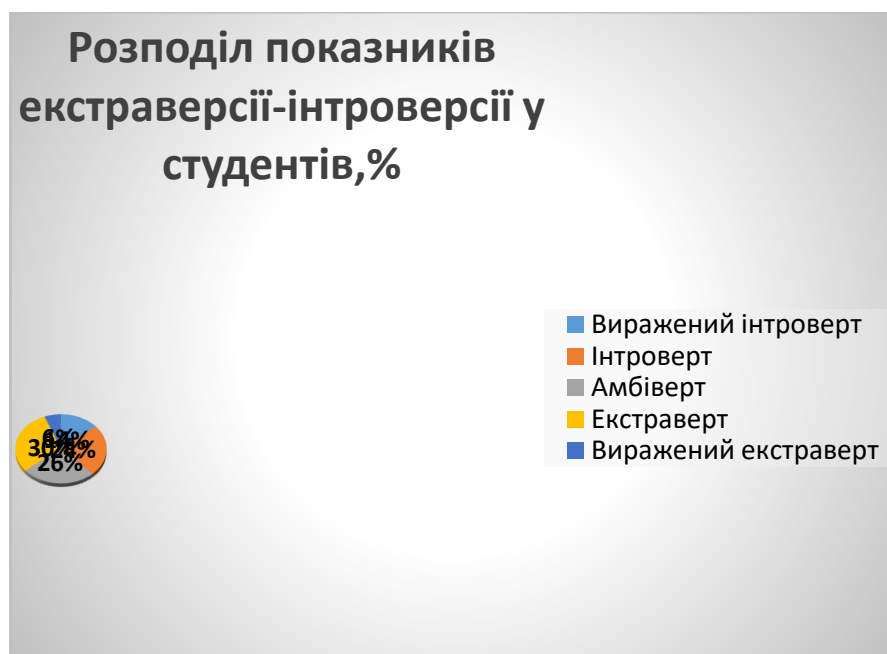


Рис. 2.2.4. Розподіл показників екстраверсії-інтроверсії у студентів-майбутніх психологів

26% респондентів належать до амбівертів – це індивіди з середнім показником шкали екстраверсія-інтроверсія, що поєднують у собі ознаки обох полюсів. Вони діють в залежності від обставин та надають перевагу зовнішнім чи внутрішнім аспектам життя в залежності від ситуації та власних уподобань.

24% студентів можемо віднести до інтровертів, а 14% мають виражену інтровертованість. Це вказує на їх спрямованість на внутрішні переживання, що при значній вираженості цієї властивості може проявлятися у замкненості, нетовариськості, схильності до відчуження та погіршувати соціальну адаптацію студентів. На наш погляд, дистанційне навчання з одного боку полегшує навчальну діяльність для інтровертів, тому що не вимагає взаємодії з великою кількістю осіб, а з іншого – може ускладнювати міжособистісні стосунки, ще більше посилювати їх замкненість та призводити до соціальної ізоляції.

Результати студентів за методикою «Шкала особистісної та ситуативної тривожності» Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна зображені в табл. 2.2.5.

Таблиця 2.2.5

Розподіл студентів майбутніх психологів за показниками особистісної та ситуативної тривожності (методика Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна)

	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%	Кількість осіб	%
Ситуативна тривожність	12	24	17	34	21	42
Особистісна тривожність	16	32	21	42	13	26

Можемо помітити, що у 42% респондентів діагностовано низьку ситуативну тривожність. Це вказує, що на момент проходження тестування

вони знаходились у спокійному стані та не хвилювалися. 24% студентів переживали тривогу під час тестування, що може бути обумовлено ситуацією саме в їх регіоні: повітряною тривоگوю, відключеннями світла, іншими суб'єктивними обставинами. У 34% діагностовано середній рівень тривоги.

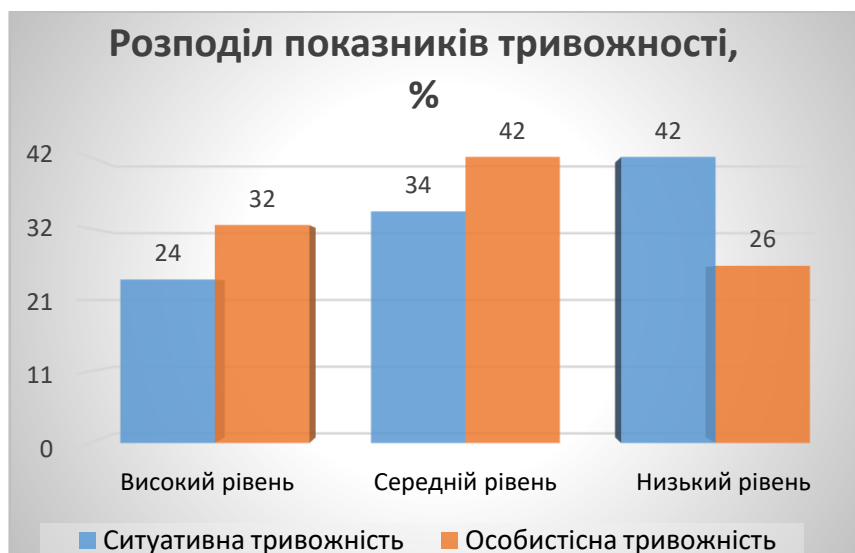


Рис. 2.2.5. Розподіл показників ситуативної та особистісної тривоги за методикою Ч.Спілбергера-Ю.Ханіна

У 32% студентів діагностовано високий рівень особистісної тривожності (рис. 2.2.5), що вказує на типовий для них стан занепокоєння, що виникає досить часто. Високотривожні індивіди сприймають багато життєвих ситуацій як лякаючі, такі, що несуть загрозу і через це можуть постійно жити в стані тривоги. Саме зараз рівень тривоги може бути вищим через постійні обстріли, загрозу життю та здоров'ю, невпевненості в майбутньому.

Середній рівень особистісної тривожності встановлено у 42% студентів, що вказує на нормальний тип реагування, адже певний рівень тривоги є природним та притаманний кожній людині. У 26% респондентів виявилася низька особистісна тривожність, що вказує на спокійний врівноважений стан та відсутність схильності до хвилювання та зайвих переживань.

Результати за Бостонським тестом стресостійкості представлено в табл. 2.2.6 та на рис. 2.2.6.

Можемо відзначити, що високий рівень стресостійкості мають усього 18% студентів, у 40% він на середньому рівні. 30% респондентів отримали показники, що свідчать про низький рівень, а ще у 12% - стресостійкість на дуже низькому рівні. Останні 2 категорії знаходять в групі ризику щодо розвитку нервових розладів та дезадаптації, тому що мають високу вразливість навіть до найменших неприємностей.

Таблиця 2.2.6

Розподіл студентів майбутніх психологів за показником стресостійкості (Бостонський тест стресостійкості)

	Високий рівень		Середній рівень		Знижений рівень		Дуже низький рівень	
	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%	К-сть осіб	%
Стресостійкість	9	18	20	40	15	30	6	12

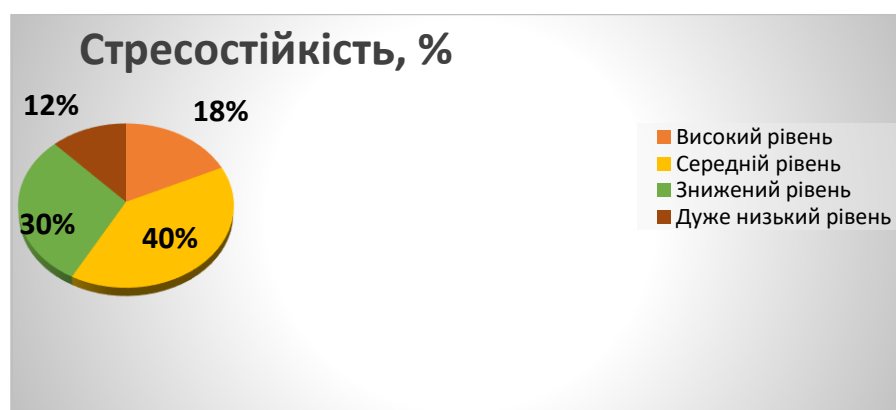


Рис. 2.2.6. Розподіл студентів за показником стресостійкості, %

Отже, діагностика за допомогою блоку психодіагностичних методик показала, що у частини респондентів виражене емоційне вигорання та

сформовано його окремі фази. Наступним кроком буде встановлення кореляційних зв'язків між емоційним вигоранням та іншими психологічними характеристиками, які можуть виступити у якості причин вигорання.

2.3. Встановлення психологічних чинників емоційного вигорання у студентів психологів

Для встановлення психологічних чинників емоційного вигорання було проведено кореляційний та регресійний аналіз. Згідно з порядком проведення регресійного аналізу, спочатку встановлюються значимі кореляційні зв'язки між залежною та незалежними змінними, які потім включають у регресійну модель.

Для проведення кореляційного аналізу був обраний критерій Пірсона, тому що всі дані розподілилися згідно з нормальним розподілом (результати перевірки типу розподілу даних представлені у додатку А).

В таблиці 2.3.1 зображено значимі кореляційні зв'язки між емоційним вигоранням та властивостями нервової системи за методикою Я. Стреляу.

Таблиця 2.3.1

Значимі кореляційні зв'язки емоційного вигорання з властивостями нервової системи

Показники	Емоційне вигорання	Фаза напруження	Фаза резистентності	Фаза виснаження
Сила процесів збудження	-0,435** 0,000	-0,414** 0,000	-0,327* 0,013	-0,338* 0,035
Сила процесів гальмування	-0,338* 0,035	-0,325* 0,041	-	-0,338* 0,035

Рухливість	-0,295*	-	-	-
нервових	0,047			
процесів				

* - кореляція значима на рівні 0,05

** - кореляція значима на рівні 0,01

Можемо побачити, що загальний показник емоційного вигорання обернено пов'язаний з усіма властивостями нервової системи: з силою процесів збудження, гальмування та рухливістю. Це означає, що емоційне вигорання практично не розвивається у осіб з сильною рухливою нервовою системою.

Респонденти з вираженою силою збудження нервових процесів тривалий час можуть активно, енергійно працювати, демонструючи високі показники витривалості та ефективність праці. Вони швидко включаються в роботу, реагують на виклики інтенсивною відповіддю психіки без включення гальмування. Можливо, саме ці характеристики дозволяють уникати виснаження та досить довго опиратися стресовим ситуаціям.

У студентів зі слабкою нервовою системою, а саме – з низьким показником сили процесів збудження, навпаки, швидко виникає втома, вони не в змозі тривалий час перебувати в стані напруження і реагують на стрес відмовою від боротьби. Такі індивіди демонструють низьку працездатність, повільно включаються в роботу і схильні кидати її на середині, не доводячи до кінця. Слабкість нервової системи, очевидно, сприяє швидкому виснаженню та формуванню емоційного вигорання.

Як можна побачити з табл. 2.3.1, всі фази емоційного вигорання обернено прокорелювали з силою процесів збудження: тобто слабка нервова система, що не витримує тривалих навантажень, сприяє формуванню як фази напруження, так і інших фаз: резистенції та виснаження. Нездатність довго витримувати стрес, особливо в останні місяці воєнного стану, призводить до поетапного формування напруження, що швидко змінюється мобілізацією

ресурсів, які у осіб зі слабкою нервовою системою легко виснажуються і формується емоційне вигорання.

Сила процесів гальмування обернено пов'язана з загальним показником емоційного вигорання та з фазами напруження та виснаження. Це означає, що у студентів із слабкою силою гальмування швидше формується емоційне вигорання та його фази.

Сильна нервова система з боку гальмування забезпечує швидке гасіння збудження, тобто людина швидко бере себе в руки, заспокоюється, оволодіває собою та починає діяти. Такі індивіди демонструють високий самоконтроль та холоднокровність, зберігають ясність розуму та витримку у стресових ситуаціях. Всі ці якості дозволяють вирішувати проблеми та долати труднощі без розвитку емоційного вигорання.

І навпаки, слабкість нервових процесів з боку гальмування призводить до втрати самоконтролю в складних ситуаціях: під впливом різних стресорів людина діє імпульсивно, помиляється, що погіршує ситуацію. Також індивіди можуть демонструвати істеричні реакції на ситуацію або ж реагувати з затримкою, неадекватно. Все це сприяє виникненню напруження та з часом – виснаження.

Також з емоційним вигоранням обернено пов'язана рухливість нервових процесів: чим вищий показник емоційного вигорання, тим більше людина схильна до інертності, стереотипності, нездатності переключатися з однієї діяльності на іншу. Будь-які зміни чи нові види діяльності викликають ступор та сильний опір. Таким людям потрібно досить багато часу, щоб звикнути до нових обставин, що під час війни може стати проблемою, адже кожен день приносить нові виклики та потребує від громадян України швидкої адаптації та іноді - блискавичного реагування. Отже, для студентів з малорухливою нервовою системою ситуація останніх місяців є надзвичайно складною та вони важко пристосовуються до постійно змінюваних умов життя, що викликає емоційне вигорання.

Далі розглянемо зв'язок емоційного вигорання з тривожністю та особистісними характеристиками за тестом Г. Айзенка: нейротизмом та екстраверсією (табл. 2.3.2).

Як можна побачити з табл. 2.3.2, емоційне вигорання обернено пов'язане з екстраверсією, що означає менший ризик вигоріти для студентів екстравертованого типу особистості. Орієнтованість на зовнішній світ, надання переваги оточенню, подіям, активне життя дозволяє їм відволікатися від проблем та менше занурюватися в неприємні емоції та переживання. Також для екстравертів характерний оптимізм та безтурботність, що допомагає сприймати всі неприємні події легше та сподіватися на краще в майбутньому.

Таблиця 2.3.2

Значимі кореляційні зв'язки емоційного вигорання з властивостями нервової системи

Показники	Емоційне вигорання	Фаза напруження	Фаза резистентності	Фаза виснаження
Екстраверсія	-0,380** 0,007	-	-	-
Нейротизм	0,455** 0,000	0,365* 0,015	0,355* 0,021	0,357* 0,020
Особистісна тривожність	0,494** 0,000	-	0,355* 0,021	0,400** 0,000
Реактивна тривожність	0,396** 0,001	-	-	0,371* 0,013

* - кореляція значима на рівні 0,05

** - кореляція значима на рівні 0,01

Інтроверти швидше вигорають, можливо, через свою заглибленість у внутрішній світ та меншу соціальну підтримку. Також для інтровертів характерна песимістичність та схильність до самоаналізу, що може сприяти зацикленості на проблемі та віддаленню від оточення, яке могло б допомогти.

Шкала нейротизму прямо пов'язана з емоційним вигоранням та з усіма його фазами, що вказує на тісний зв'язок цих показників: чим більше виражений нейротизм у студентів, тим більше вони схильні до емоційного вигорання. Нейротизм тісно пов'язаний з лабільністю нервової системи, що проявляється в нервозності, хвилюванні, перепадах настрою, схильністю до тривожних та панічних реакцій, що в свою чергу знижує адаптацію. Також індивіди з високим рівнем нейротизму схильні до дратівливості, імпульсивності, високої чутливості та демонструють сильні реакції на подразники. Все це сприяє формуванню окремих фаз емоційного вигорання та призводить до його швидкого виникнення.

З іншого боку емоційна стабільність допомагає тримати себе в руках у напружених ситуаціях та швидко вирішувати проблеми. Індивіди з низьким рівнем нейротизму також мають лідерські якості, товариські та краще адаптовані, що запобігає швидкому формуванню емоційного вигорання.

Також встановлено тісний зв'язок емоційного вигорання з показниками особистісної та ситуативної тривожності за методикою Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна (табл. 2.3.2). Очевидно, що студенти з високим рівнем тривожності, як особистісної, так і ситуативної, вигорають швидше, ніж малотривожні студенти. До того ж у висока особистісна тривожність сприяє швидкому формуванню фази резистентності та виснаження, а ситуативна – формує фазу виснаження. На наш погляд, отримані результати є логічними, адже тривожність спричиняє постійний стан занепокоєння, розгубленості та негативні переживання. Високотривожні люди емоційно реагують на дрібні неприємності чи незначні життєві події та довго не можуть заспокоїтися. Постійний стан тривоги призводить до швидкого виснаження нервової системи та до формування емоційного вигорання.

Останніми розглянемо кореляційні зв'язки емоційного вигорання з показником стресостійкості за методикою Бостонський тест стресостійкості (табл. 2.3.3).

Таблиця 2.3.3

Значимі кореляційні зв'язки емоційного вигорання зі стресостійкістю

Показники	Емоційне вигорання	Фаза напруження	Фаза резистентності
Стресостійкість	-0,338*	-0,288*	-0,355*
	0,035	0,050	0,021

Можемо побачити, що емоційне вигорання та фази напруження і резистентності обернено прокорелювали з показником стресостійкості: чим вищий рівень стресостійкості, тим менше виражене емоційне вигорання. Можемо зробити висновок, що стійкість до стресових ситуацій знижує швидкість формування емоційного вигорання, а низький рівень стресостійкості робить індивіда дуже вразливим навіть до незначних впливів середовища і сприяє емоційному вигоранню.

Отже, підсумовуючи результати кореляційного аналізу, можемо зробити висновок, що рівень емоційного вигорання тісно пов'язаний з властивостями нервової системи, тривожністю, нейротизмом та низькою стресостійкістю. Далі за допомогою регресійного аналізу спробуємо встановити, які саме психологічні чинники обумовлюють емоційне вигорання у студентів майбутніх психологів.

Для проведення регресійного аналізу необхідно обрати залежну та незалежні змінні. В нашому дослідженні залежною змінною виступає рівень емоційного вигорання, а у якості незалежних – властивості нервової системи, особистісна та ситуативна тривожність, екстраверсія та нейротизм та стресостійкість.

Найбільш значимими предикторами для *емоційного вигорання* виявилися сила процесів збудження, особистісна тривожність, нейротизм та рухливість нервових процесів.

$$\text{Емоційне вигорання} = -3,211 - 0,369 (\text{сила процесів збудження}) + 0,349 (\text{особистісна тривожність}) + 0,243 (\text{нейротизм}) - 0,243 (\text{рухливість нервових процесів})$$

Аналіз результатів регресійного аналізу вказує на досить ефективну регресійну модель, яку можна прийняти до уваги: коефіцієнт множинної детермінації (R Square) становить 0,715, це означає, що регресійна модель пояснює 71% дисперсії залежної змінної, а інші 29 % припадають на помилку оцінки. Значимість критерію Фішера становить 0, що менше за 0,05, отже регресійна модель може бути інтерпретована.

В лінійному рівнянні біля кожної змінної наведено В-коефіцієнт, який показує внесок кожної змінної в регресійну модель (чим він більший, тим значиміший внесок, тобто тим більший відсоток залежної змінної пояснює незалежна і тим краще дозволяє її передбачити).

Отже, регресійна модель показує, що на залежну змінну «емоційне вигорання» найсильніше впливає слабкість процесів збудження нервової системи, на другому місці за інтенсивністю впливу стоїть особистісна тривожність, далі – нейротизм і найменше, але значимо впливає рухливість нервових процесів. Можемо зробити висновок, що основними психологічними чинниками емоційного вигорання є властивості нервової системи: у студентів зі слабкою та малорухливою нервовою системою емоційне вигорання формується швидше. Також значимими факторами є високий рівень нейротизму та особистісна тривожність.

Далі проведемо регресійний аналіз із залежними змінними фаза напруження, резистентності та фаза виснаження.

Для передбачення залежної змінної «фаза виснаження» найбільш значимими виявилися особистісна тривожність, нейротизм та слабкість процесів гальмування. Рівняння лінійної регресії має такий вигляд:

$$\text{Фаза виснаження} = 21,565 + 0,778 (\text{особистісна тривожність}) + 0,696 (\text{нейротизм}) - 0,383 (\text{сила процесів гальмування})$$

З отриманої регресійної моделі можемо зробити висновок, що найбільше впливає на формування останньої фази емоційного вигорання висока особистісна тривожність, далі – нейротизм та слабкість процесів гальмування. Індивіди з вказаними особистісними характеристиками швидко минають фазу резистентності та виснажуються, не в змозі долати тривале напруження та стрес.

Для фази резистентності найважливішими психологічними чинниками виявилися низька стресостійкість та слабкість нервових процесів збудження. Отримані результати представлені у вигляді рівняння лінійної регресії:

$$\text{Фаза резистентності} = 21,876 - 0,880 (\text{стресостійкість}) - 0,247 (\text{сила процесів збудження})$$

При аналізі регресійної моделі необхідно звернути увагу на знак «мінус» перед коефіцієнтами, який вказує на обернений зв'язок між залежною та незалежними змінними. Можемо побачити, що на формування фази резистентності найбільше впливає низька стресостійкість та слабкість нервових процесів збудження. Такі індивіди намагаються опиратися стресовим ситуаціям, проте через слабку нервову систему не в змозі довго витримувати навантаження і в них формується емоційне вигорання.

Останньою розглянемо регресійну модель, де залежною змінною виступає фаза напруження.

$$\text{Фаза напруження} = 18,55 + 0,549 (\text{нейротизм}) - 0,258 (\text{сила процесів збудження})$$

Як показано в рівнянні лінійної регресії, чинниками формування фази напруження є високий рівень нейротизму та слабкість процесів збудження. Такі студенти не здатні витримувати тривалі стресові навантаження через слабкість нервової системи, а емоційна нестійкість призводить до сильних негативних реакцій на стимули, що сприяє формуванню напруження та емоційного вигорання.

Отже, підводячи підсумок регресійного аналізу, можемо стверджувати, що домінуючими психологічними чинниками емоційного вигорання у студентів майбутніх психологів є:

- слабка малорухлива нервова система, що не дозволяє витримувати тривалі стресові навантаження сьогодення та швидко пристосовуватися до змін;

- високий рівень нейротизму, особистісна та ситуативна тривожність, що сприяє постійним негативним переживанням, очікуванню неприємностей та загроз від оточуючого світу;

- інтровертованість студентів, яка посилює їх заглиблення у внутрішній світ та погіршує соціальну адаптацію;

- низька стресостійкість, яка на наш погляд, пов'язана зі слабкістю нервової системи та не дозволяє ефективно долати стрес.

2.4. Практичні рекомендації щодо профілактики та зниження емоційного вигорання у студентів психологів.

Як і з будь-якою проблемою чи хворобою, у випадку емоційного вигорання спрацьовує правило: краще не допустити, ніж лікувати. Саме тому необхідно звертати увагу на найперші симптоми вигорання: втому, хронічне недосипання, перевантаження, відчуття загнаності у глухий кут, зниження мотивації навчальної діяльності та одразу робити перерву, змінювати вид діяльності, відпочивати.

1. Для профілактики негативних емоційних станів психологи пропонують мислити позитивно та оптимістично: намагатися бачити світлі сторони життя, позитивно оцінювати себе та інших, вірити у успіх та сподіватися на краще. Також бажано пам'ятати та час від часу нагадувати собі про свої успіхи, перемоги, досягнення, власні позитивні якості та сильні сторони, радіти досягненням та хвалити себе за них.

Як зазначає М. Селігман, оптимісти сприймають неприємні події як тимчасові та швидкоплинні, а успіхи – навпаки, як постійні та приписують собі відповідальність за них. Тому важливо переконувати себе, що темний проміжок життя от-от скінчиться і все буде змінюватися на краще.

Значно погіршує настрій та самопочуття постійне пригадування неприємностей та помилок, самозвинувачення та самодокори. Пропонується техніка «Стоп, думка!»: щойно ви зловили себе на думці, що все погано чи знову в голову лізуть самозвинувачення – скомандуйте собі: «Стоп!» і негайно припиняйте думати про ці погані речі. Замість цього зосередьтеся на чомусь приємному, краще з залученням різних сенсорних систем: опустіть руки під теплу проточну воду, «змиваючи» негативні думки; вийдіть надвір, дозвольте вітру віднести ці думки на край світу; понюхайте улюблений парфум (чи апельсин, квітку...), - видихніть неприємності разом з запахом.

Спробуйте кожного дня робити «технологічну перерву» - на деякий час вимкніть всі гаджети, сядьте зручно, ввімкніть спокійну музику та проаналізуйте свій день: що встигли зробити, що ще треба обов'язково встигнути, що можна запланувати на завтра. Відзначте позитивні моменти сьогодення цього дня.

2. При відчутті втоми та загальмованості мислення під час виконання навчальних завдань робіть перерву та обов'язково рухайтесь: ввімкніть ритмічну музику, потанцюйте, зробіть кілька вправ з аеробіки, поприсідайте, а найкраще – вибіжіть на півгодини на стадіон чи в парк та зробіть невеличку пробіжку або просто прогуляйтеся. Фізична активність разом з великою дозою свіжого повітря позитивно впливають як на інтелектуальні процеси, так і на настрій та самопочуття.

Також при відчутті роздратування від постійних завдань та безперервного навантаження варто застосовувати техніки медитації та розслаблення.

Рекомендовано займатися будь-якою іншою приємною діяльністю, окрім навчання: хобі, спілкування з друзями, родичами, творчість,

волонтерство та ін. Зверніть увагу: якщо ви відчуваєте напруження під час спілкування з людьми, спробуйте обрати 1-2 осіб, з якими спілкування виключно приємне, та обмежте неприємне спілкування, звівши його до мінімуму.

3. Зверніть увагу на своє здоров'я: перш за все необхідно налагодити режим сну та відпочинку: намагайтеся вставати в один і той же час, спати не менше 8 годин на добу. Також особливої уваги потребує правильне харчування: включайте в щоденний раціон фрукти та овочі, горіхи, зелень; бажано хоч двічі на тиждень їсти рибу; намагайтеся обмежувати мучні вироби та уникайте фастфуду.

Пригадайте 10 приємних справ, займаючись якими ви отримуєте задоволення. Дайте письмово відповідь на питання: «Що доставляє мені задоволення?». Проранжуйте їх від найприємнішої до менш приємної. Як часто Ви це робите? Проранжуйте знову список від найчастішого заняття до найбільш рідко виконуваного. Запитайте себе, чому я так рідко роблю речі, які дійсно приносять мені задоволення? Висновок: кожна людина має змогу та доступні способи змінити свій емоційний стан на кращий, але не робить цього. Почніть вже сьогодні: заплануйте на наступний тиждень кілька приємних занять та намагайтеся встигати ними займатися. Прослідкуйте за своїм емоційним станом, чи змінюється він на краще?

4. Якщо вже з'явилися симптоми емоційного вигорання: байдужість, постійна втома, економія емоцій, небажання спілкуватися, дратівливість, негативна оцінка всього, нехтування навчанням – необхідно зробити перерву. Влаштуйте собі невеликі канікули, залиште осторонь всі навчальні проблеми та займіться собою. Запитайте в себе: Чим я хочу зайнятися? Що я давно відкладав у дальній ящик? З ким з друзів не мав часу поспілкуватися? Можливо, вам захочеться відвідати перукарню та зробити манікюр; сходити в театр чи на виставку; поїхати в гості до бабусі; чи просто взяти білет на потяг та провести 1-2 дні на березі моря. В будь-якому разі подібні канікули

дозволяють відновити ресурс, змінити обстановку та набратися сил для подальшого навчання.

5. У випадку переживання стресу та постійного напруження, використовуйте вправи на глибоке дихання, щоб зменшити рівень збудження та заспокоїтися. Також варто потренувати та засвоїти техніки на релаксацію, щоб у будь-який час мати можливість розслабитися та зняти напругу.

Ефективними при переживанні стресу та напруги є **прийоми візуалізації**, що дозволяють за допомогою спеціально створених образів знижувати рівень напруги та досягати релаксу. Можна застосувати вправу «Розгладь море»: зосередьтеся на своєму внутрішньому стані: що вас турбує? де є напруження? які думки хвилюють? Можливо, десь в тілі є дискомфорт чи болить голова, чи напружені м'язи потилиці та шиї? Уявіть собі свої емоції у вигляді бурхливого моря, яке розбиває хвилі о скелю знову і знову, не знаходячи спокою та відпочинку. А тепер море заспокоюється, хвилі стають дедалі меншими, повільно та ніжно омивають берег та відкочуються назад. Повний штиль. Що ви відчуваєте тепер?

6. Тайм менеджмент. Для попередження стресу намагайтеся не відкладати все на останній день та робити навчальні завдання своєчасно: заведіть блокнот, де щодня складайте план завдань на наступний день та на тиждень. Викреслюйте виконані завдання, відмічайте їх «сердечком» чи «смайликом», постійно хваліть себе за своєчасність. Введіть невеличкі винагороди за вчасно виконані учбові завдання.

Проаналізуйте типові для вас «поглиначі та пастки часу»: що займає багато часу? Що заважає зосередитись на навчанні? Чим заповнений ваш день? На що ви постійно відволікаєтесь? Заведіть щоденник та занотуйте протягом 1 тижня всі свої заняття: ви здивуєтесь, помітивши, які саме заняття займають найбільше часу.

Вчіться проставляти пріоритети: всі справи, заплановані на день, треба проранжувати від найважливіших – перший пріоритет, до менш важливих, але таких, що треба зробити (другий пріоритет) і виокремити неважливі справи,

що можна відкласти на потім – третій пріоритет. Починати день необхідно зі справ першого пріоритету, намагаючись зробити їх швидко та ефективно. Далі оцінити свої сили та рівень втоми і переходити до справ другого пріоритету або ж до відпочинку.

І нарешті, при формуванні синдрому емоційного вигорання варто звертатися за професійною допомогою до психологів.

Висновки до другого розділу

Для реалізації мети кваліфікаційної роботи було проведено емпіричне дослідження психологічних чинників емоційного вигорання у студентів закладів вищої освіти. Для діагностики емоційного вигорання та рівня сформованості його фаз було застосовано Тест діагностики емоційного вигорання В.В. Бойко. Для встановлення психологічних чинників емоційного вигорання ми використали 4 методики: Методику діагностики тривожності Спілбергера-Ханіна, Особистісний опитувальник ЕРІ Г. Айзенка, Бостонський тест стресостійкості та Тест діагностики властивостей нервової системи Я. Стреляу. Для статистичної обробки результатів психодіагностичних методик були використані такі методи математичної статистики: критерій Колмогорова-Смірнова для встановлення типу розподілу даних; кореляційний аналіз з використанням критерію Пірсона; регресійний аналіз для встановлення психологічних чинників емоційного вигорання. Вибірку склали 50 студентів Факультету лінгвістики та соціальних комунікацій Національного авіаційного університету, 3-5 курсів, віком від 19 до 22 років.

Тест діагностики емоційного вигорання В.В. Бойко показав, що емоційне вигорання не сформоване у 38% студентів, у 42% знаходиться в стадії формування та у 20% респондентів вже сформувалося. Фази емоційного вигорання сформовані не однаково: у 28% студентів сформована фаза напруження; у 26% вже сформована фаза резистентності, що вказує на високу опірність стресу та включає намагання студентів зменшувати дію негативних

впливів шляхом обмеження спілкування та уникання емоцій; фаза виснаження сформована у 16% студентів, а 34% знаходиться на стадії формування, що може свідчити про виражені астеничні стани та виснажену нервову систему у цих студентів.

Результати за Тестом діагностики властивостей нервової системи Я. Стреляу показують, що близько половини студентів мають середній рівень вираженості показників, 24% респондентів мають високий рівень сили процесів збудження, 28% - високу силу процесів гальмування, а 30% - рухливу нервову систему. Також у вибірці є студенти, що отримали низькі показники за шкалами методики: у 28% діагностовано низький рівень процесів збудження, у 22% - слабкість процесів гальмування, а 28% студентів мають низький рівень рухливості нервових процесів.

За Особистісним опитувальником ЕРІ Г. Айзенка студенти отримали такі показники: дуже високий та високий рівень нейротизму діагностовано відповідно у 10% та 36% респондентів, що може стати причиною як високого рівня емоційного вигорання, так і дезадаптації. У 42% студентів діагностовано середній рівень нейротизму і лише 12% характеризує емоційна стабільність. За показником екстраверсії – інтроверсії отримані такі результати: 6% студентів яскраві екстраверти, а 30% - екстраверти, що вказує на їх орієнтацію на зовнішнє оточення, надання переваги активній діяльності перед зосередженням на внутрішньому світі. 26% респондентів належать до амбівертів, 24% студентів можемо віднести до інтровертів, а 14% мають виражену інтровертованість. Це вказує на їх спрямованість на внутрішні переживання, що при значній вираженості цієї властивості може проявлятися у замкненості, нетовариськості, схильності до відчуження та погіршувати соціальну адаптацію.

За Методикою діагностики тривожності Спілбергера-Ханіна результати розподілилися таким чином: у 42% респондентів діагностовано низьку ситуативну тривожність, у 24% студентів високий рівень, у 34% діагностовано середній рівень ситуативної тривоги. Особистісна тривожність на високому

рівні діагностовано у 32% студентів, середній рівень мають 42%, а низький – 26% респондентів.

В результаті кореляційного аналізу встановлено, що загальний показник емоційного вигорання обернено пов'язаний з усіма властивостями нервової системи: з силою процесів збудження, гальмування та рухливістю. Це означає, що емоційне вигорання практично не розвивається у осіб з сильною рухливою нервовою системою. Емоційне вигорання обернено пов'язане з екстраверсією, що означає менший ризик вигоріти для студентів екстравертованого типу особистості. Шкала нейротизму прямо пов'язана з емоційним вигоранням та з усіма його фазами, що вказує на тісний зв'язок цих показників: чим більше виражений нейротизм у студентів, тим більше вони схильні до емоційного вигорання. Також встановлено тісний зв'язок емоційного вигорання з показниками особистісної та ситуативної тривожності за методикою Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна. Емоційне вигорання та фази напруження і резистентності обернено прокорелювали з показником стресостійкості: чим вищий рівень стресостійкості, тим менше виражене емоційне вигорання.

В результаті регресійного аналізу встановлено, що найбільш значимими предикторами для емоційного вигорання виявилися сила процесів збудження, особистісна тривожність, нейротизм та рухливість нервових процесів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз наукової літератури літератури з проблематики емоційного вигорання та її психологічних чинників показав, що не вироблено єдиного підходу до цього поняття та існує кілька варіантів його трактування. Проблему емоційного вигорання досліджувала у своїх працях зарубіжні та вітчизняні психолога, зосереджуючи свою увагу на структурі, змісті, методах діагностики, а саме: В. Бойко, Г. Сельє, Маслач, Н. Водоп'янова, Л. В. Орел, С. Максименко. В своєму дослідженні ми зосредили увагу на дослідженнях (В.В. Бойко, Н.С. Водоп'янова, Г.І. Каплан, К. Маслач, Б. Перлман, Е. Хартман).

Сутність поняття емоційне вигорання студентів майбутніх психологів це стійкий стан його емоційного, фізичного й розумового виснаження, який супроводжується особистісним відчуженням і знеціненням навчальних досягнень.

Психологічні чинники традиційно поділяють на два блоки: індивідуальні (внутрішні) та організаційні (зовнішні). В індивідуальних, своєю чергою, можна виділити дві групи: соціально-демографічні характеристики та особистісні властивості. До зовнішніх (синоніми – «організаційні» та «ситуаційні фактори») належать умови праці та соціально-психологічні особливості її організації. Однак сучасні емпіричні дослідження «вигорання» необхідно доречно здійснювати на новій, концептуальній основі в межах цілісного підходу до визначення його факторів.

До основних психологічних чинників емоційного вигорання майбутніх психологів належить сила процесів збудження, особистісна тривожність, нейротизм та рухливість нервових процесів.

2. З метою встановлення психологічних чинників емоційного вигорання майбутніх психологів було проведено блок психодіагностичних методик: для діагностики емоційного вигорання та рівня сформованості його фаз було застосовано Тест діагностики емоційного вигорання В.В. Бойко, для

встановлення психологічних чинників емоційного вигорання ми використали 4 методики: Методику діагностики тривожності Спілбергера-Ханіна, Особистісний опитувальник ЕРІ Г. Айзенка, Бостонський тест стресостійкості та Тест діагностики властивостей нервової системи Я. Стреляу. Для статистичної обробки результатів психодіагностичних методик були використані такі методи математичної статистики: критерій Колмогорова-Смірнова для встановлення типу розподілу даних; кореляційний аналіз з використанням критерію Пірсона; регресійний аналіз для встановлення психологічних чинників емоційного вигорання.

Вибірку склали 50 студентів Факультету лінгвістики та соціальних комунікацій Національного авіаційного університету, 3-5 курсів, віком від 19 до 22 років.

3.В результаті кореляційного аналізу встановлено, що загальний показник емоційного вигорання обернено пов'язаний з усіма властивостями нервової системи: з силою процесів збудження, гальмування та рухливістю. Це означає, що емоційне вигорання практично не розвивається у осіб з сильною рухливою нервовою системою. Емоційне вигорання обернено пов'язане з екстраверсією, що означає менший ризик вигоріти для студентів екстравертованого типу особистості. Шкала нейротизму прямо пов'язана з емоційним вигоранням та з усіма його фазами, що вказує на тісний зв'язок цих показників: чим більше виражений нейротизм у майбутніх психологів, тим більше вони схильні до емоційного вигорання. Також встановлено тісний зв'язок емоційного вигорання з показниками особистісної та ситуативної тривожності за методикою Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна. Емоційне вигорання та фази напруження і резистентності обернено прокорелювали з показником стресостійкості: чим вищий рівень стресостійкості, тим менше виражене емоційне вигорання.

В результаті регресійного аналізу встановлено, що найбільш значимими предикторами для емоційного вигорання виявилися сила процесів збудження, особистісна тривожність, нейротизм та рухливість нервових процесів.

4. На основі результатів емпіричного дослідження емоційного вигорання майбутніх психологів, було розроблені практичні рекомендації профілактики щодо зниження емоційного вигорання. Виходячи з того, що основними чинниками виявлено сила процесів збудження, особистісна тривожність, нейротизм та рухливість нервових процесів. Проведене експериментальне дослідження дозволяє стверджувати, що розроблені практичні рекомендації виявилася ефективними та можуть застосовуватися з метою попередження емоційного вигорання майбутніх психологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- 1.Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. — М.: Филин, 1996. — 472 с, с.80-90.
- 2.Влах Н.И. Модель психологической помощи представителям «Помогающих» профессий при эмоциональном выгорании // Вестник ЮУрГУ. Серия: Психология. 2015. №4. С. 24-30.
- 3.Вашека Т. В., Тукаєв С. В. Детермінанти емоційного вигорання студентів психологів в процесі навчання. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. К. : ГНОЗІС, 2011. Том. XIII. Ч. 6. С. 47–55.
- 4.Водоп'янова Н. Є., Старченкове Є.С. Синдром вигорання: діагностика та профілактика / Н. Є. Водоп'янова – СПб.: Питер, 2005. – 336 с.
- 5.Галецька І. Особливості емоційного вигорання менеджерів з різним рівнем самоактуалізації / І. Галецька, М. Мельник // Актуальні проблеми психології. [Т. V]: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. [Вип. 6]. – К. : ІВІ Держкомстату України, 2007. – С. 89–95.
6. Гринберг Д. С. Управление стрессом / Д. С. Гринберг. – 7-е изд. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с.
- 7.Гриньова М. Синдром емоційного вигорання у майбутніх педагогів та шляхи запобігання його проявам / М. Гриньова, Н. Беляєва // Психологопедагогічні проблеми сільської школи : наук. зб. Вип. 29 / Уман. держ. пед. ун-т ім. Павла Тичини ; [редкол.: Н. С. Побірченко (голов. ред.), О. М. Коберник (заст. голов. ред.) та ін.]. – Умань : Жовтий, 2009. – С. 81–87.
- 8.Гриньова М.В. Саморегуляція. Навчально-методичний посібник / М. В. Гриньова. – Полтава : АСМІ. – 2008. – 268 с.
- 9.Грицук О. В. Психологічні чинники емоційного вигорання вчителів [Електронний ресурс] / О. В. Грицук // Материалы VIII Международной научно-практической конференции «Наука в информационном пространстве – 2012» (4–5 октября 2012 г.). WEB-ресурс научно-практических

конференцій. – Режим доступу
http://www.confcontact.com/2012_10_04/ps6_gricuk.htm.

10.Зарицька О. М. Тренінгове заняття з профілактики емоційного вигорання «Запрошення в хороше самопочуття» [Електронний ресурс] / О. М. Зарицька. – Режим доступу : <http://ped-kopilka.com.ua/blogs/olga-nikolaevna>

11.Знанецька О. М. Психологічні особливості розвитку синдрому емоційного вигорання у медичних працівників / О. М. Знанецька / Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія». – 2013. – Вип. 19. – С. 80–87.

12.Иноземцева О. В. Синдром выгорания и увлеченность работой / О. В. Иноземцева // Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий: сборник научн. статей /

13.Кириленко О. М. Благополуччя людей як об'єкт соціологічних досліджень: феліцитарний підхід // Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого». Серія: Соціологія. 2016. 19-20 с. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vnyuac_2016_3_4.1

14.Кіяшко О. О. Емоційне вигорання та його вплив на процес професійного становлення студентів майбутніх практичних психологів / О. О. Кіяшко, О. В. Царькова // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. – К. : Вид-во НПУ, 2014. – Вип. 45 (69). – С. 144–149.

15.Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія / О. М. Кокун. – К.: ДП «Інформ-аналіт. агентство, 2012. – 200 с.

16. Майборода Г. Я. Шляхи подолання деформації у соціальних педагогів. Вісник Черкаського університету. Вип. 144. 2008. С. 97–102.

17.Максименко С. Д. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій / [за ред. С. Д. Максименка, Л. М.

Карамушки, Т. В. Зайчикової]. – К. : Міленіум, 2004. – 264 с; Умови праці і фактори, що їх визначають [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://buklib.net/books/27975/>.

18. Максимова Н. Ю. Синдром емоційного та професійного вигорання у лікарів / Н. Ю. Максимова, С. Д. Максименко // Здоров'я Укр. – 2007. – №23. – С. 68–69.

19. Малишева К. О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф. канд. психол. наук. 19.00.04 – мед. психологія / К. О. Малишева. – К. : КНУ ім. Т. Шевченка, 2003.– 16 с.

20. Маслач К. Профессиональное выгорание: как люди справляются / К. Маслач // Практикум по социальной психологии. – СПб.: «Питер», 2001. – 432 с.]

21. Матвієнко О. Культура здоров'я персоналу та синдром психоемоційного «вигорання»: стратегія і тактика подолання / О. Матвієнко, М. Пересадін, Є. Андросов // Соціально-педагогічні аспекти збереження та зміцнення здоров'я дітей та молоді в Україні: матеріали Всеукраїнської студентської науковопрактичної конференції (12–13 квітня 2007 р.). – Мелітополь, 2007. – С. 30–37.

22. Мащак С. О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема / С. О. Мащак // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. – 2012. – Вип. 2 (1). – С. 444–452.

23. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика подолання професійного та емоційного вигорання» / К. О. Балакірева // Київ, 2004. – С.7- 45.

24. Мілорадова Н. Е. Особливості прояву емоційного вигорання у працівників органів внутрішніх справ з різним стажем професійної діяльності / Н. Е. Мілорадова // Вісник Національної Академії Оборони. – 2009. – Вип. 2 (10). – С. 106–110.

25. Мірошніченко О. А. Діагностика особистості майбутнього психолога / О. А. Мірошніченко // Видавництво Житомирського державного університету. – 2011. – 178 с. 72-38.

26. Мірошніченко О. А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: навчально-методичний посібник / О. А. Мірошніченко. – Житомир : Видво ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 156 с..

27. Міщенко // Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Т. 11 : Соціальна психологія, Вип. 6, Кн. 2 / [голов. ред. С. Д. Максименко]. – К., 2013. – С. 103–113.

28. Міщенко М. С. Профілактика та корекція емоційного вигорання у практичних психологів / М. С. Міщенко // Вісник Харківського національного університету. Серія Психологія. – № 1150. – Харків, 2015. – С. 30–34.

29. Міщенко М. С. Теоретичний аналіз феномену емоційного вигорання особистості / М. С. Міщенко // «Тенденції розвитку вищої освіти в Україні: європейський вектор» : Матеріали міжнародної науково-практичної конференції, Ялта (15-16 березня 2012 року). – Ялта: РВНЗ КГУ, 2012. – Ч. 3.

30. Міщенко М. С. Феномен емоційного вигорання особистості – теоретичний аналіз проблеми / М. С. Міщенко // Проблеми сучасної педагогічної освіти : зб. наук. праць. – Вип. 36, ч. 2 : Серія: Педагогіка і психологія. – Ялта : РВВ КГУ, 2012. – С. 212–216.

31. Мудрик А. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів / А. Мудрик // Український науковий журнал «Освіта регіону». – 2013. – Вип. 3. – С. 238.

32. Никифоров Г. С. Психологія здоров'я : учебник для вузов. / Г. С. Никифоров. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.

33. Никифоров Г. С. Психологія здоров'я: Учебник для вузов. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 607 с.].

34. Никифоров Г. С. Психология здоровья: учебное пособие / Г. С. Никифоров. – С. Пб. Речь, 2002. – 256 с.].

35. Определение психического выгорания (А. А. Рукавишников) / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., 2002. – С. 357–360.

36. Орел В. Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии / В. Е. Орел — Ярославль: Мармун, 1999. — С. 76 – 97].

37. Орел В. Е. Синдром психического выгорания личности / В. Е. Орел. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2005. – 330 с.

38. Орел В. Е. Синдром психического выгорания. Мифы и реальность / В. Е. Орел. – Х. : Изд-во «Гуманитарный центр», 2014. – 296 с. 44.

39. Орел В. Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания : дисс. ... доктора психол. наук : 19.00.03 / В. Е. Орел. – Ярославль, 2005. – 608 с.

40. Орел В. Е. Феномен «выгорания» как проявление воздействия профессиональной деятельности на личность / В. Е. Орел, А. А. Рукавишников // Психология субъекта профессиональной деятельности. Ярославль, 2002. – С. 49–65.

41. Пальчевський С. С. Соціальна педагогіка : навч. посіб. К., 2005. 560 с..

42. Пелех Н. В. Профілактика та подолання емоційного вигорання» в педагогів [Електронний ресурс] / Н. В. Пелех. – Режим доступу: [http://romnydzvinochok.com.ua/download/емоційного вигорання](http://romnydzvinochok.com.ua/download/емоційного_вигорання)» в педагогів.docx.

43. Перегончук Н. В. Програма тренінгу розвитку особистості педагога в умовах “Професійного вигорання” / Н. В. Перегончук // Збірник наукових праць КПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. – Проблеми сучасної психології. – 2011. – [Вип. 11]. – С. 615–624.

44. Петрович В. С. Шляхи попередження й подолання професійного вигорання фахівців соціально-педагогічної сфери / В. С. Петрович //

Науковий вісник ВНУ ім. Лесі Українки. Серія „Педагогічні науки”. – Луцьк : В-цтво ВНУ ім. Лесі Українки, 2011. – № 17. – С. 130–135.

45. Помиткіна Л. Проблема емоційного вигорання студентів / Л. Помиткіна, Т. Ковалькова // Соціальна психологія. – 2008. – №6. – С. 97.

46. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів : монографія / М.С. Міщенко. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. – 236 с. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua/handle/6789/5845>

47. Ракицкая А. В. Синдром эмоционального выгорания и проактивная агрессия у педагогов / А. В. Ракицкая // Психологическое сопровождение образовательного процесса. – 2015. – С. 178-188.]

48. Редько С. І. До проблеми дослідження синдрому емоційного вигорання керівників загальноосвітніх навчальних закладів / С. І. Редько // Педагогічний процес: теорія та практика. – 2015. – Вип. 1-2. – С. 142–147.

49. Сергєєнкова О. П. Вікова психологія : [навч. посіб.] / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.

50. Сергєєнкова О.П. Криза фахового навчання як підґрунтя емоційного вигорання студентів. Збірник наукових праць. Київ, 2017. № 27. С. 77–81.]

51. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Та слухачів інститутів післядипломн. освіти / За наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. – К. : Міленіум, 2004. – 264 с.

52. Соколовський С. І. Професійне емоційне вигорання державних службовців: діагностика проблеми [Електронний ресурс] / С. І. Соколовський // Режим доступу: <http://www.dridu.dp.ua/zbirnik/2010-01/10ssisd.pdf>.

53. Старченкова Е., Водопьянова Н. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – 2-е изд: Питер; Спб.; – 2008..

54. Фальова О. Є. Психологічні ігри та вправи, що сприяють саморегуляції та самовдосконалюванню жінки / О. Є. Фальова // Вісник

Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. –2013. – Вип. 46(2). – С. 252–261.

55. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульнорейтинговий курс: навчальний посібник / І. М. Цимбалюк. – К. : ВД «Професіонал», 2005. – 656 с.

56. Янковська Н. Емоційне вигоряння вчителя. Народна освіта. 2009. No 2. С. 127–137..

57. Янковська Н. Емоційне вигоряння вчителя. Народна освіта. 2009. No 2. С. 127–137.

58. [Maslach, C. Burnout: A multidimensional perspective / C. Maslach // Professional burnout: Recent developments in the theory and research / Ed. W.B. Schaufeli, C. Maslach and T. Marek. – Washington D.C : Taylor & Trancis, 1993. – P. 19–32.

59. Kinman G., Wray S. & Strange C. Emotional labour, burnout and job satisfaction in UK teachers: The role of workplace social support. Educational Psychology. 2011. № 31 (7), P. 843–856.

60. Perlman B., Hartman E. A. Burnout: Summary and Future and Research. Human relations. V. 35, 1982.

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця 1

Встановлення типу розподілу даних за допомогою критерію Колмагорова-Смірнова
(Методика діагностики емоційного вигорання В.Бойко)

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

		n	r	i	s	b	b	b	b	b	b	b	b	b	b	b	b	b
		a	e	s	t	b	b	b	b	b	b	b	b	b	b	b	b	b
		p	s	t	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
		r	s	o	s	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
		u	t	s	h	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
		g	e	e	e	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i	i
			n	n	k	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	1	2
N		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Средн ее		2	5	3	1	8	5	5	6	1	9	7	1	8	8	6	7	
		5	2	1	0	7	2	2	6	8	7	8	7	6	1	7	6	
Норма льные параме тры ^{a,b}		6	5	1	8	6	6	0	5	7	5	2	5	4	8	0	9	
		8	1	9	2	8	8	9	5	0	6	3	4	8	6	0	9	
Стд. отклон ение		2	2	5	9	3	3	8	4	7	1	7	3	5	3	5	8	
		9	2	1	3	6	3	6	6	6	5	7	1	6	6	7	6	
Модул ь		1	1	1	4	6	3	6	6	6	5	7	0	6	6	7	6	
		4	5	8	1	9	5	9	8	3	2	3	0	3	9	4	6	
Разнос ти экстре мумов		1	0	8	5	4	7	8	0	2	1	2	1	1	1	0	4	
		4	8	9	9	9	7	8	7	1	9	9	1	5	5	7	4	
Полож ительн ые		8	6	4	8	9	8	8	9	5	1	9	4	1	7	8	0	
		2	6	7	6	1	8	4	9	7	0	4	4	0	8	1	9	
Отриц ательн ые		1	2	3	2	1	8	4	9	7	0	4	4	4	0	8	1	
		1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	
Статистика Z Колмогорова- Смирнова		3	4	0	0	8	4	1	2	2	3	8	4	7	7	9	6	
		4	0	1	5	8	4	1	2	2	3	8	4	7	7	9	6	
	1	1	2	0	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1		
	3	4	0	8	1	6	0	0	2	4	8	0	2	3	2	4		
	4	0	1	6	8	4	9	2	4	3	8	4	7	7	9	6		
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	1	0	0	1	1	0	2	1	1	1	1	0	0	1	1	1		
	1	7	7	0	1	9	1	6	4	0	4	8	8	1	8	2		
	1	2	9	5	7	4	1	7	2	8	2	4	5	9	0	6		
	8	8	1	6	1	1	1	1	9	9	1	6	8	8	1	9		
	6	9	2	7	3	0	3	2	0	1	2	6	1	8	4	3		
	1	8	0	0	3	0	3	2	7	5	2	6	3	0	4	7		

			8		9	5	5	9			0				6	
			5		3	0	2	2			1				7	
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,	,
	4	3	0	7	0	2	0	0	3	3	1	7	5	4	0	3
	4	9	7	6	5	2	5	7	8	7	1	6	2	2	5	4
	9	5	4	1	1	0	2	1	3	2	2	6	4	1	7	4

а. Сравнение с нормальным распределением.

б. Оценивается по данным.

Таблица 2

Встановлення типу розподілу даних за допомогою критерію Колмагорова-Смірнова
(Особистісний опитувальник Г.Айзенка Ері)

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

		iskren	ekstr.a i	neuroti z
N		50	50	50
Нормальные параметры ^{a,b}	Среднее	1,9512	13,634	16,512
	Стд. отклонение	1,4991	2,4673	2,7397
Разности экстремумов	Модуль	9	5	3
	Положительные	,170	,138	,089
	Отрицательные	,170	,138	,089
Статистика Z Колмогорова-Смирнова		-,098	-,094	-,084
Асимпт. знч. (двухсторонняя)		1,088	,884	,568
		,187	,416	,904

а. Сравнение с нормальным распределением.

б. Оценивается по данным.

Таблиця 3

Встановлення типу розподілу даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова
(«Методика оцінки ситуативної та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера,
Ю.Л.Ханіна)

		ltrev	sittre v
N		50	50
Нормальные параметры ^{a,b}	Среднее	45,34	9,32
	Стд. отклонение	12,31	3,40
Разности экстремумов	Модуль	,091	,111
	Положительные	,091	,111
	Отрицательные	-,088	-,099
Статистика Z Колмогорова- Смирнова		,642	,785
Асимпт. знч. (двухсторонняя)		,124	,309

a. Сравнение с нормальным распределением.

b. Оценивается по данным.

Таблиця 4

Знаходження типу розподілу даних за допомогою критерію Колмагорова-Смірнова
(Тест діагностики властивостей нервової системи Я. Стреляу, Бостонський тест
стресостійкості)

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		vozb	torm	podv	Bost
N		50	50	50	50
Normal Parameters(a,b)	Mean	49,93	51,50	56,36	5,4833
	Std. Deviation	33	00	67	
Most Extreme Differences	Absolute	12,45	12,70	15,68	2,1192
	Positive	448	860	111	6
	Negative	,083	,089	,149	,124
Kolmogorov-Smirnov Z		,063	,047	,103	,124
Asymp. Sig. (2-tailed)		-,083	-,089	-,149	-,092
		,640	,692	1,158	,957
		,808	,725	,137	,319

a. Сравнение с нормальным распределением.

b. Оценивается по данным.

Таблиця 1

Значимі кореляційні зв'язки між емоційним вигоранням та властивостями нервової системи у студентів

		Стрел.возб	Стрел.горм	Стрел.под в
Выгорание	Корреляция Пирсона	-,435*	-,338*	-,295*
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,035	,047
	N	50	50	50
Напряж	Корреляция Пирсона	-,414*	-,325*	-,255
	Знач. (двухсторонняя)	,000	,041	,061
	N	50	50	50
Резист	Корреляция Пирсона	-,372*	-,209	-,214
	Знач. (двухсторонняя)	,013	,212	,170
	N	50	50	50
Истоц	Корреляция Пирсона	-,338*	-,338*	-,263
	Знач. (двухсторонняя)	,035	,035	,105
	N	50	50	50

Таблиця 2

Значимі кореляційні зв'язки між емоційним вигоранням, тривожністю та шкалами
Особистісного опитувальника Г. Айзенка

		Айз.екс тр	Айз.не йр	ЛТ.Спи лб	СТ.Сп илб
Вигорани е	Корреляція Пирсона	-,380**	,455**	,494**	,396**
	Знач. (двухстороння)	,007	,000	,000	,001
	N	50	50	50	50
Напряж	Корреляція Пирсона	-,283	,365*	,221	,217
	Знач. (двухстороння)	,231	,015	,121	,160
	N	50	50	50	50
Резист	Корреляція Пирсона	-,131	,355*	,355*	,251
	Знач. (двухстороння)	,089	,021	,021	,115
	N	50	50	50	50
Истоц	Корреляція Пирсона	-,150	,357*	,400**	,372*
	Знач. (двухстороння)	,207	,020	,000	,013
	N	50	50	50	50

Таблиця 3

Кореляційні зв'язки між емоційним вигоранням та рівнем стресостійкості

		Выгорание	Напряж	Резист	Истоц
Бостонск	Корреляція Пирсона	-,338*	-,288*	-,355*	,121
	Знач. (двухстороння)	,035	,050	,021	,062
	N	50	50	50	50

Результати регресійного аналізу (залежна змінна – емоційне вигорання за методикою В.В. Бойко)

Сводка для модели				
Модел	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,724a	,524	,521	3,03287
2	,752b	,565	,561	2,90630
3	,777c	,603	,598	2,78099
4	,784d	,715	,708	2,74639
a. Предикторы: (константа), Стрел.возб				
b. Предикторы: (константа), Стрел.возб, ЛТ.Спилб				
c. Предикторы: (константа), Стрел.возб, ЛТ.Спилб, Стрел.подв				
d. Предикторы: (константа), Стрел.возб, ЛТ.Спилб, Стрел.подв, Айз.нейрот.				

ANOVA ^a						
Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1	Регрессия	2124,410	1	2124,410	230,957	,000 ^b
	Остаток	1931,642	210	9,198		
	Всего	4056,052	211			
2	Регрессия	2290,716	2	1145,358	135,600	,000 ^c
	Остаток	1765,336	209	8,447		
	Всего	4056,052	211			
3	Регрессия	2447,404	3	815,801	105,484	,000 ^d
	Остаток	1608,648	208	7,734		
	Всего	4056,052	211			
4	Регрессия	2494,717	4	623,679	82,687	,000 ^e
	Остаток	1561,335	207	7,543		
	Всего	4056,052	211			
a. Зависимая переменная: Выгорание						
b. Предикторы: (константа), Стрел.возб						
c. Предикторы: (константа), Стрел.возб, ЛТ.Спилб						
d. Предикторы: (константа), Стрел.возб, ЛТ.Спилб, Стрел.подв						
e. Предикторы: (константа), Стрел.возб, ЛТ.Спилб, Стрел.подв, Айз.нейрот.						

Коэффициенты ^а						
Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Значимость
		B	Стандартная ошибка	Бета		
1	(Константа)	6,820	,450		15,155	,000
	Стрел.возб	,358	,024	,724	15,197	,000
2	(Константа)	3,163	,930		3,400	,001
	Стрел.возб	,243	,034	,492	7,080	,000
	ЛТ.Спилб	,135	,031	,308	4,437	,000
3	(Константа)	-2,127	1,474		-1,443	,151
	Стрел.возб	,278	,034	,562	8,232	,000
	ЛТ.Спилб	,137	,029	,311	4,685	,000
	Стрел.подв	,080	,018	,210	4,501	,000
4	(Константа)	-3,211	1,519		-2,114	,036
	Стрел.возб	-,369	,034	-,545	8,043	,000
	ЛТ.Спилб	,349	,029	,340	5,100	,000
	Стрел.подв	-,159	,019	-,155	3,054	,003
	Айз.нейрот.	,243	,057	,123	2,505	,013

а. Зависимая переменная: Выгорание

Таблица 2

Результати регресійного аналізу (залежна змінна – фаза виснаження за методикою В.В. Бойко)

Сводка для модели				
Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,475 ^a	,225	,222	17,43464
2	,510 ^b	,260	,253	17,07925
3	,525 ^c	,276	,266	16,93524
а. Предикторы: (константа), ЛТ.Спилб				
б. Предикторы: (константа), ЛТ.Спилб, Стрел.торм				
с. Предикторы: (константа), ЛТ.Спилб, Стрел.торм, Айз.нейрот				

ANOVA ^a						
Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1	Регрессия	18560,955	1	18560,955	61,062	,000 ^b
	Остаток	63832,984	210	303,967		
	Всего	82393,939	211			
2	Регрессия	21428,448	2	10714,224	36,730	,000 ^c
	Остаток	60965,491	209	291,701		
	Всего	82393,939	211			
3	Регрессия	22739,040	3	7579,680	26,428	,000 ^d
	Остаток	59654,899	208	286,802		
	Всего	82393,939	211			
a. Зависимая переменная: Истоц						
b. Предикторы: (константа), ЛТ.Спілб						
c. Предикторы: (константа), ЛТ.Спілб, Стрел.торм						
d. Предикторы: (константа), ЛТ.Спілб, Стрел.торм, Айз.нейрот						

Коэффициенты ^a						
Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Значимость
		B	Стандартная ошибка	Бета		
1	(Константа)	15,652	2,587		6,051	,000
	ЛТ.Спілб	1,058	,135	,475	7,814	,000
2	(Константа)	17,133	7,305		5,083	,000
	ЛТ.Спілб	,870	,146	,390	5,971	,000
	Стрел.торм	-,322	,103	-,205	-3,135	,002
3	(Константа)	21,535	9,892		5,210	,000
	ЛТ.Спілб	,778	,151	,349	5,163	,000
	Стрел.торм	-,383	,106	-,244	-3,624	,000
	Айз.нейрот	,696	,326	-,133	-2,138	,034
a. Зависимая переменная: Истоц						

Тест діагностики емоційного вигорання В.В. Бойко.

Інструкція: Читайте судження та відповідайте «так» чи «ні». Прийміть до уваги, якщо у формулюваннях опитувальника йдеться про партнерів, то маються на увазі суб'єкти вашої професійної або навчальної діяльності з якими ви щодня працюєте.

ТЕСТ

1. Організаційні недоліки на роботі постійно змушують нервувати, переживати, напружуватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився у виборі професії чи профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, якісно, повільніше).
5. Теплота взаємодії з партнерами дуже залежить від моєї настрої – гарного чи поганого.
6. Від мене, як професіонала, мало залежить благополуччя партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то якийсь час (години 2-3) мені хочеться побути наодинці, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напругу, то намагаюся якнайшвидше вирішити проблеми партнера.
9. Мені здається, що емоційно не можу дати партнерам те, що потребують від мене як від професіонала.
10. Моя робота притуплює емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.
12. Буває, я погано засинаю (сплю) через переживання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами вимагає від мене великої напруги.
14. Робота з людьми приносить все менше задоволення.
15. Я змінив би місце роботи, якби представилася можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу належним чином надати партнеру професійну підтримку, послугу, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.
18. Мене дуже засмучує, якщо щось не ладнається у відносинах з діловим партнером.
19. Я настільки втомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися як можна менше.
20. Через брак часу, втоми або напруження часто приділяю увага партнеру менша, ніж належить.
21. Іноді звичайні ситуації спілкування на роботі викликають роздратування.
22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукало мене уникати людей.

24. При згадці про деяких колег по роботі або партнерів у мене псується настрій.
25. Конфлікти чи розбіжності з колегами забирають багато сил та емоцій.
26. Мені все важче встановлювати чи підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обстановка на роботі мені здається дуже складною.
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має статися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все, як треба, чи не звільнять, тощо.
29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюся обмежити час спілкування з ним чи менше приділяти йому уваги.
30. У спілкуванні на роботі я дотримуюсь принципу: «Не роби людям добра, не отримаєш зла».
31. Я охоче розповідаю своїй сім'ї про свою роботу.
32. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше роблю, знижується якість, трапляються конфлікти).
33. Іноді я відчуваю, що треба проявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.
34. Я дуже хвилююся за свою роботу.
35. Партнерам по роботі я приділяю уваги більше, ніж отримую від них вдячності.
36. При думці про роботу мені зазвичай стає не по собі: починає колоти в серці, підвищується тиск, з'являється головний біль.
37. У мене хороші (цілком задовільні) відносини з безпосереднім керівником.
38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.
39. Останнім часом (або як завжди) мене переслідують невдачі у роботі.
40. Деякі сторони (факти) моєї роботи викликають глибоке розчарування.
41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.
42. Я поділяю ділових партнерів (суб'єктів діяльності) гірше, ніж зазвичай.
43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся зменшити спілкування з друзями та знайомими.
44. Я зазвичай виявляю інтерес до особистості партнера, навіть якщо це не стосується справи.
45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, в хорошому настрої.
46. Я іноді ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.
47. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.
48. Після спілкування з неприємними партнерами, у мене буває погіршення. фізичного чи психічного, самопочуття.
49. На роботі я відчуваю постійні фізичні чи психологічні навантаження.

50. Успіхи в роботі надихають мене.
51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається мені безвихідною (майже безвихідною).
52. Я втратив спокій через роботу.
53. Протягом останнього року була скарга (були скарги) до мене зі сторони партнерів.
54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що багато з того, що відбувається з партнерами, я не приймаю близько до серця.
55. Я часто прихожу до дому з негативними емоціями
56. Я часто працюю через силу.
57. Насамперед я був більш чуйним і уважним до партнерів, аніж тепер.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не витрачай нерви, бережи здоров'я.
59. Іноді йду на роботу з тяжким почуттям: як все набридло, не хочу нікого ні бачити ні чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю нездужання.
61. Контингент партнерів, з яким я працюю, дуже важкий.
62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.
63. Якби мені пощастило з роботою, я був би щасливішим.
64. Я в розпачі через те, що на роботі маю серйозні проблеми.
65. Іноді я поводжусь зі своїми партнерами так, як не хотів би, щоб поводитись зі мною.
66. Я засуджую партнерів, які розраховують на особливе ставлення або увагу до себе.
67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил займатися домашніми справами.
68. Зазвичай я кваплю час: скоріше б робочий день скінчився.
69. Стан, прохання або потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.
70. Працюючи з людьми, я зазвичай ставлю бар'єр, що захищає від чужих страждань та негативних емоцій.
71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, я часто приймаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно та легко.
74. Мої вимоги до роботи вище, ніж те, чого я досягаю через обставини.
75. Моя кар'єра склалася успішно.
76. Я дуже нервуюсь через все, що пов'язане з роботою.
77. Деяких зі своїх постійних партнерів я не хотів би бачити і чути.
78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.
79. Моя втома на роботі зазвичай мало позначається (ніяк не позначається) у спілкуванні з сім'єю та друзями.

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

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

82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі я втратив інтерес.

83. Робота з людьми погано вплинула на мене як професіонала, зробила нервовим, злим та притупила емоції.

84. Робота з людьми явно підриває моє здоров'я.

Обробка даних:

Кожен варіант відповіді попередньо оцінено компетентними суддями тим чи іншим числом балів - вказується в "ключі" поряд з номером судження у дужках. Це зроблено тому, що ознаки, включені до симптому, мають різне значення у визначенні його тяжкості. Максимальну оцінку - 10 балів отримав від суддів ознаку, найбільш показову для симптому. Відповідно до «ключа» здійснюються наступні підрахунки: 1) визначається сума балів окремо для кожного із 12 симптомів «вигоряння»; 2) підраховується сума показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування «вигоряння»; 3) перебуває підсумковий показник синдрому «емоційного вигоряння» - сума показників усіх 12-ти симптомів.

«НАПРУГА»

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

2. Незадоволеність собою: -2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)

3. "Загнаність у клітину": +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5)

4. Тривога та 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 та психовегетативні порушення: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Інтерпретація результатів.

Запропонована методика дає докладну картину синдрому "емоційного вигоряння".

Насамперед, треба звернути увагу на окремо взяті симптоми. Показник виразності кожного симптому коливається в межах від 0 до 30 балів:

9 і менше балів - не сформований симптом,

10–15 балів – симптом, що формується,

16 і більше – сформований.

Симптоми з показниками 20 і більше балів відносяться до домінуючих у фазі чи у всьому синдромі «емоційного вигоряння». Методика дозволяє побачити провідні симптоми вигоряння.

Істотно важливо відзначити, до якої фази формування стресу відносяться домінуючі симптоми і в якій фазі їхнє найбільше число.

Подальший крок інтерпретації результатів опитування – осмислення показників фаз розвитку стресу – «напруга», «резистентність» та «виснаження». У кожній із них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Проте зіставлення балів, отриманих для фаз, не є правомірним, бо не свідчить про їхню відносну роль або вклад у синдром. Справа в тому, що явища, що вимірюються в них, суттєво різні – реакція на зовнішні і внутрішні фактори, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи. За кількісними показниками слід звертати увагу на те, наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася більшою або меншою мірою:

36 і менше балів - фаза не сформувалася;

37–60 балів – фаза у стадії формування;

61 і більше балів – фаза, що сформувалася