

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр
(освітній ступінь)

на тему: «Особливості емоційного вигорання студентів – психологів під час воєнного стану»

ХАІ.704.760пМ.22О.053.9685537 КР

Виконала: здобувачка 2 курсу групи № 760пМ
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма
«Психологічне консультування та психотерапія»

(найменування)

Ряполова Л.С.

(прізвище та ініціали здобувачки)

Керівник: канд. психол. наук, доцент
Бідюк І.А.

(прізвище та ініціали)

Рецензент: Приходько Д.П.

(прізвище та ініціали)

Харків – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ – ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВОЄНОГО СТАНУ З РІЗНИМ ПРОЯВОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....	5
1.1 Особливості емоційного вигорання	5
1.2 Особливості емоційного вигорання студентів –психологів.....	12
1.3 Профілактика емоційного вигорання студентів – психологів під час воєнного стану.....	17
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	24
2.1 Характеристика вибірки.....	24
2.2 Методи дослідження.....	25
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДУНТІВ – ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	28
3.1 Розбіжності у показниках рівня емоційного та професійного вигорання під час воєнного стану у студентів – психологів з різним проявом емоційного вигорання	28
3.2 Розбіжності у показниках копінг – поведінки в стресових ситуаціях під час воєнного стану між групами студентів – психологів з різним проявом емоційного вигорання	34
3.3 Розбіжності у показниках мотивації під час воєнного стану між групами студентів – психологів з різним проявом емоційного вигорання.....	37
3.4 Взаємозв’язок показників рівня емоційного вигорання та копінг – поведінки в стресових ситуаціях у студентів – психологів під час воєнного стану	39
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	58
ДОДАТКИ.....	67

ВСТУП

Актуальність роботи в першу чергу зумовлена тим, що прямо в період написання цієї роботи в Україні йде повномасштабна війна внаслідок воєнного вторгнення Російської Федерації яка почалась 24 лютого 2022 року. Вивчення емоційного вигорання студентів – психологів та шляхів його подолання зумовлена не тільки його негативним впливом на ефективність праці, але і тим, що воно впливає на все життя людини, змінюючи його психічне та соматичне становище, призводить до втрати здоров'я, до появи психологічних проблем та особистісних змін.

Дослідженням емоційного вигорання студентів – психологів займалися наступні автори:

зарубіжні Х.Фройденберг[7],К.Маслач[18],С.Джексон[18],А.Ленглі[45],

Е.Пайнс[4],І.Аронсон[4],вітчизняні

Н.Є.Водоп'янова[18],Є.С.Старченкова[18],В.Є.Орел[52],Л.М.Мітіна[50],

В.В.Бойко[15],С.А.Чистякова[70],І.В.Вачков[16], та інші.

Об'єкт дослідження: емоційна вигорання особистості.

Предмет дослідження: емоційне вигорання студентів – психологів під час воєнного стану.

Мета дослідження: виявити особливості емоційного вигорання студентів – психологів під час воєнного стану.

Завдання дослідження:

- 1.) Провести теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання.
- 2.) Розкрити особливості емоційного вигорання студентів – психологів.
- 3.) Дослідити рівні емоційного та професійного вигорання під час воєнного стану у студентів – психологів з різним проявом емоційного вигорання.
- 4.) Визначити копінг – поведінку в стресових ситуаціях під час воєнного стану у студентів – психологів з різним проявом емоційного вигорання.

5.) Вивчити мотивації під час воєнного стану, у студентів – психологів з різним проявом емоційного вигорання.

6.) Виявити зв'язок між рівнями емоційного вигорання та копінг – поведінки в стресових ситуаціях у студентів – психологів під час воєнного стану.

Для досягнення поставленої мети та завдання у роботі було використано наступні методи: теоретичні (аналіз, систематизація, порівняння та узагальнення даних), емпіричні (тестування) та методи математико-статистичної обробки отриманих результатів.

Для емпіричного дослідження використано наступні психодіагностичні методики: опитувальник діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойка[14], опитувальник професійного вигорання Маслач [48], опитувальник копінг – поведінки в стресових ситуаціях Норман[17], тест мотивація досягнення успіху та уникнення невдач Елерс[54].

Для математично статистичної обробки використано наступні методи математичної статистики: U – критерій Манна-Уїтні, коефіцієнт рангової кореляції Кендалла. Статистична обробка отриманих результатів проводилася за допомогою програми SPSS 13.0.

Вибірку склали 60 студентів – психологів 1 та 6 курсів у віці від 17 до 24 років. Серед них 60 студентів – психологів: 1 курс – 8 дівчат та 2 хлопців, 2 курс – 8 дівчат та 2 хлопців, 3 курс – 10 дівчат та 4 хлопців, 4 курс – 8 дівчат та 2 хлопців, 5 курс – 8 дівчат та 2 хлопців, 6 курс – 5 дівчат та 1 хлопець. Дослідження проводились на базі «Національного аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського «ХАІ» в м. Харків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРИТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ – ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВОЄНОГО СТАНУ З РІЗНИМ ПРОЯВОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

1.1 Особливості емоційного вигорання

Синдром емоційного вигорання як предмет соціально – психологічних досліджень перебуває у центрі розгляду дослідників як зарубіжних (Х. Фройденберг[7], К. Маслач[18], С. Джексон[18], А. Ленглі[45], Е. Пайнс[4], В. Шауфелі[17], І. Аронсон[4]), так і вітчизняних (Т.І. Ронгінська[56], Н.Є. Водоп'янова[18], Є.С. Старченкова[18], В.Є. Орел[52], Л.М. Мітіна[50], В.В. Бойко[15], О.В. Хухлаєва[67], С.А. Чистякова[70], І.В. Вачков[16], І.Б. Гріншпун[16], Н.С. Пряжніков[53], Н. Ю. Семенова[60], А.А. Авдошина[2], О.С. Глазачов[22], Н.А. Ларін[43], Є.Н. Басов[36], Г.К. Коротько[36], В.Н. Ниживенко[36], Д.А. Романов[36], О.А. Снімщикова[36], І.Є. Лук'янова[44], Є.А. Сігіда[61], О.Н. Шутенко[72], Є.І. Кудрявцева[38], М.І. Еникеев[24], Є.В. Серкіна[65], О.Н. Федиско[65], Т.А. Казанцева[29], Ю.Н. Олейник[29], Л.Б. Козьміна[34], В.Г. Маралова[47], Т.П. Маралова[47], Є.А. Горшков[23], В.І. Косоногова[23], В.М. Кузіна[16], Л.В. Федина[64], К.В. Безбородов[11]).

Термін «емоційне вигорання» було запропоновано 1974 року американським психіатром Х.Дж. Фройденберг для характеристики психологічного стану здорових людей, які перебувають у інтенсивному контакті з клієнтами в емоційно напруженій атмосфері при наданні професійної допомоги. [7]

К. Маслач і С. Джексон вигорання розглядають як «відповідь на тривалі професійні стреси міжособистісних комунікацій, що включає в себе три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень» [18].

Під емоційним виснаженням розуміється «почуття емоційної спустошеності та втоми, викликане власною роботою. Деперсоналізація

передбачає цинічне ставлення до праці та об'єктів своєї праці. Під редукацією професійних досягнень розуміється виникнення у працівників почуття некомпетентності у своїй професійній сфері, усвідомлення неспіху в ній» [55].

У формуванні синдрому емоційного вигорання відіграють різні чинники. Л.М. Мітіна виділяє соціальні, особистісні фактори середовища. В.Є. Орел – індивідуальні та організаційні, Н.Є. Водоп'янова – соціально – психологічні, особистісні та професійні [50].

Про розвиток «вигорання» можна говорити «при сукупному впливі цих факторів, але в кожному конкретному випадку їх вплив може бути неоднозначним» [53].

Найвідоміший опис синдрому вигорання, як вважає А. Ленглі, дала К. Маслах: «емоційне вигорання – це синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистісних досягнень, який може виникати серед фахівців, які займаються різними видами та допомагають професій» [45].

В.Є. Орел розглядає психічне вигорання як «складне інтегральне освіту, що містить емоційні, мотиваційні, когнітивні, поведінкові симптоми, які об'єднуються в симптомокомплекси, а симптомокомплекси об'єднуються в три базові компоненти вигорання (психоемоційне виснаження, деперсоналізація, занижене) [52].

В.В. Бойко основою емоційного вигорання вважає стрес, він зазначає, що «потрібно брати до уваги не тільки інтенсивність стресового стану, яка залежить, в першу чергу, від умов впливу стресорів, але також і мотиваційні та соціальні характеристики людини, які є провідними у поведінці при стресі. [1].

Автор описує структуру синдрому емоційного вигорання так: напруга, що включає симптоми: переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, почуття загнаності в клітину, тривогу і депресію;

- резистенції – включає неадекватне виборче емоційне реагування,
- емоційно – моральну дезорієнтацію, розширення сфери економії емоцій, редукцію професійних обов'язків;
- виснаження – включає симптоми: емоційний дефіцит, емоційну відстороненість, особистісну відстороненість (деперсоналізацію), психосоматичні та психовегетативні порушення »[13].

Деякі дослідники розглядають синдром емоційного вигоряння як одновимірну конструкцію. «Емоційне вигоряння – це стан фізичного та психічного виснаження, викликане тривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях» [73].

За визначенням О.В. Хухлаєвої основною складовою емоційного вигоряння є емоційне виснаження, яке проявляється в загальному зниженні емоційного фону або прояви емоційної втоми і байдужості. Емоційний світ людини наповнюється такими почуттями як незахищеність, пригніченість, відсутність бажань, страх помилок, страх неконтрольованих ситуацій, страх здатися недостатньо скоєним »[67].

До ознак вигоряння С.А. Чистякова відносить такі:

- «перша стадія – згладжується гострота почуттів та переживань; начебто все нормально, але ... нудно і порожньо на душі; зникають позитивні емоції, з'являється деяка відстороненість у відносинах із членами сім'ї; виникає тривожність, незадоволеність; прийшовши додому, ви все частіше відчуваєте бажання сказати: «не лізьте до мене, дайте спокій!»;
- друга стадія – зневажливі відгуки у колі колег про деякі з них; відкритий прояв ворожості, антипатії, роздратування;
- третя стадія – байдужість до всього, навіть до свого життя; втрата інтересу до чого б там не було, холодна байдужість» [71].

На формування «синдрому вигоряння» може впливати незадоволення потреб людини, які розглядаються як «внутрішні істотні сили, які спонукають до здійснення певної діяльності» [46].

Останнім часом багато говорять та пишуть про таке явище, як професійне вигоряння. У вітчизняній літературі це поняття з'явилося порівняно недавно, хоча за кордоном цей феномен виявлено та активно досліджується вже чверть століття.

Явище вигоряння, як зазначає Н. Ю. Семенова, «проявляється у вигляді цілого ряду симптомів, які утворюють так званий синдром професійного вигоряння» [60].

Незадоволення особистісних потреб у професійній реалізації може призводити до виникнення «професійного вигоряння».

Традиційно як кінцеві результати синдрому професійного вигоряння розглядається зниження наступних показників: ефективність діяльності, задоволеність працею, ідентифікація себе з організацією, зацікавлене ставлення до праці, стану здоров'я.

Емоційне професійне вигоряння є «набутою професійною поведінкою, що дозволяє людині економно дозувати і витратити енергетичні та емоційні ресурси» [44].

На розвиток цього синдрому впливають зовнішні та внутрішні фактори. До зовнішніх факторів відносять:

- хронічну напружену психоемоційну діяльність, пов'язану з інтенсивним спілкуванням та емоціями;
- завищені норми контингенту;
- нечітку організацію та планування діяльності;
- підвищену відповідальність за виконувані функції;
- психологічно некомфортну атмосферу професійної діяльності;
- психологічно складний контингент[8].

Через війну впливу цього чинників людина вдається до економії емоційних ресурсів, тобто. до емоційного ігнорування конфліктних ситуацій.

До внутрішніх чинників відносять схильність до емоційної ригідності. Емоційне вигоряння виникає швидше у тих, хто більш стриманий.

Кожна напружена ситуація у професійній діяльності залишає у таких людей глибокий слід у душі, викликає інтенсивне співпереживання, безсоння. Поступово емоційні ресурси виснажуються і виникає потреба берегти їх, вдаючись до механізмів психологічного захисту. У людей імпульсивних, емоційно гнучких, чуйних розвиток симптомів вигорання проходить повільніше. [9]

Найбільш схильні до вигорання ті, хто реагує на напружені ситуації агресивно, нестримно. До «згораючих» відносять і «трудоголіків» – тих, хто вирішив повністю присвятити себе роботі та працювати до самозабуття. [12]

Особистісні властивості людей, які у професію, як і характер професійної діяльності, грають найважливішу роль формуванні синдрому емоційного вигорання.

«Вигорання – це результат невідповідності між особистістю та роботою. Збільшення цієї невідповідності підвищує ймовірність виникнення вигорання» [42].

А.А. Авдошина стверджує, що більша ймовірність виявитися жертвою «згорання» у людей, які віддаються роботі цілком і повністю, з особливою запопадливістю та інтересом. Протягом тривалого часу допомагаючи іншим, вони починають відчувати розчарування, оскільки очікуваного ефекту діяльності не досягається. Така робота тягне у себе велику втрату психологічної енергії, і навіть призводить до емоційного виснаження (вичерпування) і психосоматичної втоми (виснаження)[2].

Як зазначає А.А.Авдошина, синдром емоційного вигорання характеризується п'ятьма основними групами симптомів:

Фізичні симптоми:

- фізична втома, втома, виснаження;
- дефіцит або профіцит ваги;
- проблеми зі сном;
- погане загальне самопочуття;

- утруднене дихання, задишка;
- запаморочення, нудота, тремтіння, надмірна пітливість;
- гіпертонія;
- шкірні захворювання, виразки; хвороба;
- системи.

Емоційні симптоми:

- дефіцит емоцій;
- байдужість, втома;
- цинізм, песимізм, черствість як у роботі, так і в особистому житті;
- дратівливість, агресивність;
- відчуття безпорадності, безнадійності;
- посилення ірраціонального занепокоєння, тривожність, проблеми з вином стану, душевні страждання, істерики, втрата надії, ідеалів, професійних перспектив;
- посилення деперсоналізації – люди перетворюються на «безликих манекенів»;

Поведінкові симптоми:

- тривалість роботи перевищує 45 годин на тиждень;
- під час робочої діяльності виникає втома і прагнення відпочити;
- байдужість або надмірно сильна потяг до їжі;
- мале фізичне навантаження;
- виправдання на користь вживання ліків, алкоголю;
- нещасні випадки: нещасні випадки: аварії тощо;
- імпульсивна емоційна поведінка.
- Інтелектуальний стан: зниження пізнавального інтересу в роботі, зайва відсталість;
- туга, нудьга, байдужість, падіння інтересу до життя;
- зниження креативності;
- байдужість чи скептичне ставлення до нововведень;

- відмова або неактивна участь у розвиваючих програмах та проектах;
- формальне виконання роботи.

Соціальні симптоми:

- низька соціальна активність;
- зниження інтересу до хобі, розваг;
- соціальні контакти обмежуються спілкуванням на роботі;
- мізерні міжособистісні стосунки з членами сім'ї, друзями;
- відчуття відособленості, нерозуміння інших та іншими;
- відчуття дефіциту підтримки з боку колег, друзів [2].

Важливо відзначити, що автори статей та робіт з емоційного вигоряння говорять про нього неоднозначно. В одному випадку як про професійну деформацію, яка негативно відбивається на професійній діяльності педагогів, а в іншому – як про механізм психологічного захисту, який дозволяє регулювати психіку та захищати її від негативних емоційних впливів. [20]

Провівши огляд чинників, які впливають розвиток вигоряння, ми можемо дійти висновку, що численні дослідження цих чинників не дали відповіді питання, що є головним у виникненні цього явища. Вирішення цих проблем особливо важливе, перш за все, для розробки заходів щодо запобігання вигоранню. [25]

У дослідженні взяли за основу концепцію В. В. Бойка, який розглядає емоційне вигоряння з погляду стресу Г. Сельве і дає таке визначення «емоційне вигоряння – вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на обрані психотравмуючі впливи» [1].

1.2 Особливості емоційного вигорання студентів – психологів

Емоційне вигорання студентів – психологів, розглядали дослідників як зарубіжних (К. Маслач[18], С. Джексон[18], Е. Пайнс[4], В. Шауфелі[17], І. Аронсон[4]), так і вітчизняних (Т.І. Ронгінська[56], Н.Є. Водоп'янова[17], Л.М. Мітіна[50], В.В. Бойко[14], І.В.Вачков[16], І.Б.Гріншпун[16], Н.С.Пряжніков[53], О.С.Глазачов[22], Н.А.Ларін[43], Є.Н.Басов[36], Г.К.Коротько[36], В.Н.Ниживенко[36], Д.А.Романов[36], О.А.Снімщикова[36], І.Є.Лук'янова[44], Є.А.Сігіда[61], О.Н.Шутенко[72], Є.І. Кудрявцева[38], М.І.Еникеев[24], Є.В.Серкіна[65], О.Н.Федиско[65], Т.А.Казанцева[29], Ю.Н.Олейник[29], Л.Б.Козьмінова[34], В.Г.Маралова[47], Т.П.Маралова[47], Є.А.Горшков[23], В.І.Косоногова[23], В.М. Кузіна[16], Л.В.Федина[64], К.В.Безбородов[11]).

На даний момент існує кілька моделей синдрому емоційного вигорання. Згідно з однофакторною моделлю (І.Аронсон, А.Пайнс), вигорання – це стан емоційного, когнітивного та фізичного виснаження, яке викликане тривалим перебуванням у ситуаціях, що характеризуються емоційним навантаженням. Виснаження виступає головним чинником, тоді як інші прояви відхилень є наслідком. У межах цієї концепції ймовірність емоційного вигорання висока у представників професій соціального спектру, а й у студентів – психологів вищих навчальних закладів, службовців тощо. [4].

Н.В.Водоп'янова зазначає, що у двофакторної моделі (Д.Дірендонк, Х. Сіксма, В. Шауфелі) синдром емоційного вигорання представлений у вигляді двомірної конструкції, до складу якої входить емоційне виснаження та деперсоналізація. Перший компонент, що називається «афективним», відносять до області скарг на стан здоров'я, нервову перенапругу. Друга складова – деперсоналізація – знаходить своє прояв у зміні взаємин із колегами, клієнтами чи самовідношенні. Цей компонент називається «установчим»[17].

О.С. Глазачов вказує, що в рамках трифакторної моделі (К.Маслач, С.Джексон) синдром емоційного вигорання є тривимірним конструктом, до складу якого входять емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистісних досягнень. Перший компонент є головною складовою даного синдрому і знаходить своє прояв у зниженні емоційного тла, байдужості чи перенасичення емоціями. Другий компонент – деперсоналізація – виявляється у деформації відносин із іншими людьми (цинічність, посилення негативізму чи збільшення залежності від оточуючих). Третій компонент – редукція особистісних досягнень – виявляється у низьку оцінку своєї особистості, своїх кар'єрних успіхів, досягнень у професійній галузі, в обмеження своїх повноважень і обов'язків [22].

Н.А.Ларін стверджує, що емоційне вигорання може бути зумовлене не тільки професійною діяльністю, а й життєдіяльністю як такою. Інакше висловлюючись, емоційне вигорання виникає у умовах заняття хобі, у сімейній ситуації тощо. На думку автора, найчастіший зв'язок емоційного вигорання з роботою детермінована тим, що переважна частка населення проводить на роботі багато часу, і у зв'язку з цим трудова діяльність виступає як основне джерело психологічного напруження [43].

Т.І.Ронгінська зазначає, що даному синдрому більшою мірою схильні мешканці великих мегаполісів, умови життя яких відрізняються взаємодією з величезною кількістю незнайомих у громадських місцях [56].

Останнім часом вчені наголошують на проблемі досить широкого поширення синдрому емоційного вигорання серед студентів – психологів. Зростає інтерес до умов та принципів побудови освітнього процесу в освітніх установах усіх рівнів. Є.Н.Басов, Г.К.Коротько, В.Н.Ниживенко, Д.А.Романов, О.А.Снімщикова стверджують, що освітнє середовище не можна вважати безпечним, якщо спостерігається

емоційне вигоряння його суб'єктів, зокрема студентів – психологів [36]. У свою чергу, І.Є.Лук'янова та Є.А.Сігіда наголошують на необхідності формування у бакалаврів здібності знаходити собі у різноманітних обставин можливість комфортної діяльності, яка призводитиме до стану психічного напруження і емоційного вигоряння[44].

На думку О.Н.Шутенко, емоційна включеність студентів – психологів до процесу навчання є необхідним чинником для успішної самореалізації у вузі. Водночас надмірна емоційність учнів може призвести до емоційного виснаження. Внаслідок цього втрачається інтерес до навчання, приходить розчарування у вибраній спеціальності, і на виході з навчального закладу стоїть не професіонал, готовий приступити до роботи та максимально реалізувати існуючий потенціал, а людина з підірваним психічним здоров'ям, нездатна до продуктивної діяльності[72].

Є.І. Кудрявцева стверджує, що у більшості досліджень, сконцентрованих на проблемі зв'язку академічної результативності та емоційного вигоряння, другий феномен сприймається як небажаний результат, який свідчить про виснаження адаптаційних механізмів за умов високих вимог навчальної середовища[38].

М.І.Еникеев стверджує, що у розвиток синдрому емоційного вигоряння у студентів – психологів впливають та його особистісні акцентуації, психовегетативні особливості. Від цього факту залежить тяжкість та специфіка симптомів цього синдрому в динаміці навчання. Автор зазначає, що у деяких дослідженнях відзначається визначальна роль стресогенних ситуацій, життєвих подій у розвитку синдрому емоційного вигоряння. Цей синдром надає значний негативний вплив на академічну успішність та стан здоров'я студентської молоді [24].

У своєму дослідженні Є.В.Серкіна та О.Н.Федиско емоційному вигорянню студентів – психологів надають значення педагогічної проблеми. З погляду авторів, які навчаються третіх курсів здебільшого

прагнуть знайти роботу, а багато хто вже працює, тому мають можливість співвіднести зміст отримуваної освіти з реаліями професійної діяльності за профілем своєї підготовки. Поєднання навчання та роботи збільшує і фізичне, і психічне навантаження, і поступово в деяких студентів – психологів з'являються симптоми розвитку емоційного вигорання [65].

Т.А.Казанцева і Ю.Н.Олейник зазначають, що з третьокурсників проти першокурсниками виявляються негативні зміни емоційно-особистісної сфери. Студенти стають консервативнішими, менш емоційно стійкими. Вони значно знижується рівень суб'єктивного контролю, насамперед у галузях професійних і міжособистісних відносин. Крім того, за час навчання у студентів – психологів знижується здатність до емпатії. Все вищезгадане може вплинути на розвиток синдрому емоційного вигорання на третьому та наступних курсах [29].

На думку Л.Б.Козьминой, поширеною мотивацією вибору професії психолога є вирішення своїх психологічних проблем[34]. Дослідження В.Г.Маралова та Т.П.Маралової показує, що вже до середини навчання студенти затверджуються в намірі не працювати за обраною спеціальністю. Однією з причин такої позиції є відчуття особистісної неспроможності, психологічного неблагополуччя, що, своєю чергою, також може бути чинником розвитку синдрому емоційного вигорання на останніх курсах у студентів – психологів, які обрали професію типу «людина-людина»[47].

І.В.Вачков, І.Б.Гріншпун та Н.С.Пряжніков, ґрунтуючись на спостереженнях за студентами та вже працюючими фахівцями, виділяють 7 етапів професійного розвитку психолога. Можна припустити, що учні 3 та 4 курсів проходять етап «перших розчарувань», а також етап, який передбачає початок самостійного вирішення деяких психологічних проблем з використанням уже відомих

технологій та методів. Ці періоди професійного становлення автори вважають найбільш відповідальними. Це пов'язано з тим, що студенти вчаться долати «кризи розчарування», перебувають у пошуку нових особистісних смислів у навчанні та подальшій роботі. Також накопичується негативний досвід використання прийомів, вивчених у рамках теоретичної програми, і як наслідок, виробляються нові стратегії поведінки майбутніх фахівців. Таким чином, вже в процесі навчання у вузі студенти роблять перші спроби реалізації себе у професійній сфері, які, як описано вище, не завжди мають позитивний результат[16]. Можна припустити, що аналогічна ситуація спостерігається і у студентів – психологів, які обрали інші професії на кшталт «людина – людина». Отже, вище описані факти здатні виступати предиктором розвитку синдрому емоційного вигорання вже у студентські роки.

Є.А.Горшков та В.І.Косоногова наголошують, що період навчання на останніх курсах вишу пов'язаний із проходженням студентами активної практики, близьким знайомством з професією, інтенсивним спілкуванням та взаємодією учнів. До того ж, це час закінчення навчання, написання випускних кваліфікаційних робіт та відповідальних іспитів. Цілком природно це викликає сильні психоемоційні навантаження [23]. За даними дослідження І.В.Вачкова, В.М. Кузіной, М.М.Митиной, студенти вже у період професійної підготовки набувають характерних рис, властиві особам, котрі займаються професійної діяльністю[16]. Отже, описані вище феномени також підтверджують можливість появи синдрому емоційного вигорання у студентів – психологів.

Дослідник Л.В.Федина зазначає, що емоційне вигорання у студентів – психологів також може бути спровоковано недостатнім самоприйняттям. Автор підкреслює, що дослідники А. Chowb, Т. Hofkensa, Y. – Ch. Huang, Sh. – H. Lin, K. Salmela – Aroc, M. – T. Wanga виділили також і неакадемічні причини (фінансові труднощі, побутові

складності , соціально – психологічні проблеми), що викликають емоційне вигоряння, які позначаються негативним чином на академічній успішності студентів – психологів не менше ніж негативні фактори, пов'язані з самим процесом навчання [66].

Як було зазначено вище, В.В.Бойко під емоційним вигорянням розуміє механізм психологічного захисту, який полягає у повному чи частковому виключенні емоцій[15]. Однак варто відзначити, що даний механізм дозволяє до певної міри адаптуватися до психотравмуючих обставин, але не сприяє конструктивному вирішенню проблемної ситуації. К.В.Безбородих та О.Н.Шутенко, спираючись на результати досліджень, проведених на студентській вибірці, стверджують, що у всіх фазах емоційного вигоряння в учнів переважають такі его – захисту: регресія, заміщення і компенсація. Дане явище свідчить про загальну незрілість захисних механізмів студентів – психологів [72]. Отже, це також свідчить про негативні особливості емоційного вигоряння.

1.3 Профілактика емоційного вигоряння студентів – психологів під час воєнного стану

Вже на першому курсі студенти нерідко відчують розчарування та занепад сил. Подібне емоційне вигоряння може викликати безліч обставин: велика кількість завдань, новий колектив, «не ті» предмети. Студенти мають і специфічні причини емоційного вигоряння. Серед них — велике навчальне навантаження (у тому числі дистанційне навчання) та дуже широке коло взаємодій (з викладачами, однокурсниками тощо). Емоційне вигоряння проявляється у почутті розгубленості, спустошеності та безсилля. Колишні цілі та цінності розчарували, нові поки що не з'явилися. У такому стані складно вчитися та працювати, ставати фахівцем у своїй галузі. Воно може призвести і до професійного вигоряння, коли людина втрачає інтерес до своєї спеціальності. [59]

Способи боротьби з емоційним вигорянням:

- знайдіть інтереси, не пов'язані з навчанням: сім'я, спорт, хобі, захоплення, які приносять задоволення. Будьте відкриті до нового досвіду;
- використання "тайм – аутів", що необхідне для забезпечення психічного та фізичного благополуччя (відпочинок від навчання);
- уникнення непотрібної конкуренції (бувають ситуації, коли її не можна уникнути, але надмірне прагнення до виграшу породжує тривогу, робить людину агресивною, що сприяє виникненню синдрому емоційного вигоряння);
- емоційне спілкування (коли людина аналізує свої почуття і ділиться ними з іншими, ймовірність вигоряння значно знижується або цей процес виявляється не настільки вираженим);
- підтримка хорошої фізичної форми (не варто забувати, що між станом тіла і розумом існує тісний зв'язок: неправильне харчування, зловживання спиртними напоями, тютюном, зменшення ваги або ожиріння посилюють прояви синдрому емоційного вигоряння).
- участь у наукових дослідженнях, тобто активне включення до "академічного контексту". Це допомагає учням відчувати себе потрібними, відчувати «смак» науки та переваги колективної роботи;
- не намагатися бути найкращим завжди і в усьому;
- оволодіння вміннями та навичками саморегуляції (релаксація, визначення цілей та позитивне внутрішнє мовлення сприяють зниженню рівня стресу, що веде до вигоряння). [58]

Способи, пов'язані з керуванням диханням

Управління диханням – це ефективний засіб впливу на тонус м'язів та емоційні центри мозку. Повільне та глибоке дихання (з участю м'язів живота) знижує збудливість нервових центрів, сприяє м'язовому

розслабленню, релаксації. Часте (грудне) дихання, навпаки, забезпечує високий рівень активності організму, підтримує нервово-психічну напруженість. [66]

У ситуації роздратування, гніву ми забуваємо робити нормальний видих. Щоб заспокоїтися:

- глибоко видихніть;
- затримайте дихання так довго, як зможете;
- зробіть кілька глибоких вдихів;
- знову затримайте дихання. [71]

Способи, пов'язані з керуванням тонусом м'язів, рухом

Під впливом психічних навантажень виникають м'язові затискачі, напруга. Вміння їх розслабляти дозволяє зняти нервово – психічну напруженість, швидко відновити сили. [6]

Оскільки досягти повноцінного розслаблення всіх м'язів відразу не вдається, потрібно зосередити увагу на найбільш напружених частинах тіла:

- сядьте зручно, якщо є можливість, заплющити очі;
- дихайте глибоко та повільно;
- пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу, починаючи від верхівки до кінчиків пальців ніг (або у зворотній послідовності) і знайдіть місця максимальної напруги (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт);
- намагатися ще сильніше напружити місця затискачів (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху;
- відчуйте цю напругу;
- різко скиньте напругу – робіть це на видиху;
- зробіть так кілька разів. [19]

У добре розслабленому м'язі ви відчуєте появу тепла та приємної тяжкості.

Якщо затискач зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого масажу круговими рухами пальців (можна зробити гримаси – здивування, радості тощо). [41]

Способи, пов'язані з впливом слова

Словесно впливає свідомий механізм самонавіювання, йде безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму. [41]

Формулювання самонавіювання будуються у вигляді простих і коротких тверджень, з позитивною спрямованістю (без частки «не»). [41]

Люди часто не отримують позитивної оцінки своєї поведінки збоку.

Це одна з причин збільшення нервозності, подразнення, особливо в ситуаціях підвищених нервово – психічних навантажень. Тому важливо заохочувати себе до себе. [41]

Способи, пов'язані з візуалізацією (використання образів)

Візуалізація – уявне уявлення, програвання, бачення образів. Вона активно впливає на всю систему почуттів та уявлень.

Щоб використовувати образи для саморегуляції:

- 1) Спеціально запам'ятовуйте ситуації, події, в яких ви відчували себе комфортно, розслаблено, спокійно – це ваші ресурсні ситуації.
- 2) Робіть це у трьох основних модальностях, властивих людині. Для цього запам'ятовуйте:
 - зорові образи події (що ви бачите: хмари, квіти, ліс);
 - слухові образи (які звуки ви чуєте: спів птахів, дзюрчання струмка, шум дощу, музика);
 - відчуття в тілі (що ви відчуваєте: тепло сонячних променів на своєму обличчі, бризки води, запах квітучих яблунь, смак полуниці).
- 3) При відчутті напруженості, втоми:
 - сядьте зручно, по можливості, заплющивши очі;

- дихайте повільно та глибоко;
- згадайте одну із ваших ресурсних ситуацій;
- проживіть її заново, згадуючи всі зорові, слухові і тілесні відчуття, що її супроводжували;
- спонукайте в цій ситуації кілька хвилин;
- розплющте очі і поверніться до роботи.

«Визнання своїх переваг» [58]

Допомагає за зайвої самокритичності. Одна з протитрут – усвідомити, що ви – так само, як і інші люди, – не можете і не повинні бути досконалістю. Але ви досить гарні для того, щоб жити, радіти і, звісно, бути успішним. Людям, які за фахом постійно взаємодіють із війною, фахівці радять:

- навчитися розпізнавати симптоми психологічного стресу та вигоряння;
 - знати та розуміти негативні наслідки процесів вигоряння;
 - мати бажання протистояти негативним наслідкам стресів – розвивати мотивацію;
 - освоювати прийоми саморегуляції (самоорганізації) та подолання ключових причин вигоряння – дефіцит особистісних та професійних компетентностей, а також подолання відчуження особистих життєвих смислів від смислів виконуваної професійної діяльності. Простими словами – намагатися відокремлювати професійне життя від особистого. [41]
- Бути ефективним у будь-якій роботі, не допустити професійного вигоряння під час війни допоможуть такі поради:
- Беріться тільки за завдання, які вам під силу;
 - Виконуйте ту роботу, яка вам добре вдається;

- Закладайте більше часу на завдання, ніж ви закладали на нього раніше;
- За потреби просіть про допомогу. Не вдавайте, що війна нічого не змінила, це не так, зараз нам потрібно більше підтримки, ніж раніше;
- По можливості займайтеся звичайними речами: готуйте їжу, мийте вікна, робіть ремонти, займайтеся городом;
- Відпочинок та дозвілля має стати обов'язковою частиною кожного дня. Для того, щоб відновити психологічний ресурс, ходіть на прогулянки, дивіться фільми, грайте в ігри;
- Жартуйте, переглядайте гумористичні повідомлення та меми на злобу дня. Гумор – чудовий захисний механізм психіки.
- Не варто думати, що прямо завтра ми повернемося до звичного життя, того, яке було до повномасштабної війни. Ухвалюйте ситуацію такою, як вона є, і робіть все, що у ваших силах. [60] Таким чином, під «емоційним вигорянням» розуміється стан фізичного, емоційного та розумового виснаження. Цей синдром включає три складові: емоційну виснаженість, деперсоналізацію і редукацію професійних досягнень. Існує цілий спектр теоретичних уявлень про проблему емоційного вигоряння. У вітчизняній та зарубіжній психології існує два погляди на суть синдрому емоційного вигоряння. У факторних моделях емоційне вигоряння представлено конструкцією, що включає декілька компонентів. Процесуальні моделі акцентують свою увагу на динамічності та етапності процесу вигоряння. Однак у більшості моделей є загальна риса – виділення подібних когнітивних, емоційних та поведінкових проявів. В рамках цього дослідження ми розглядаємо емоційне вигоряння з позиції вітчизняної процесуальної моделі В.В.Бойка. Ми віддаємо перевагу цьому підходу, оскільки в ньому акцентується увага на індивідуальному

прояві емоційного вигорання як синдрому, і навіть враховується цілий комплекс різноманітних чинників, які впливають погіршення психологічного здоров'я людини. Внаслідок цього теоретичні положення теорії В.В.Бойка дають можливість розробити найбільш ефективну програму, що розвиває, в контексті проблеми емоційного вигорання у студентів – психологів. Навчання у ВНЗ є стресом для більшості студентів – психологів. Адже, починаючи з самого початку навчальної діяльності, стрес різною мірою постійно переслідує студента і є причиною порушень поведінкової, емоційної, когнітивної, мотиваційної сфер діяльності. Опанування способів профілактики дозволить знизити або запобігти появі емоційного вигорання у студентів – психологів.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Характеристика

вибірки

Дослідження емоційного вигорання студентів – психологів під час воєнного стану було проведено на вибірці студентів – психологів 1 та 6 курсів у віці від 17 до 24 років. Загальну вибірку склали 60 студентів – психологів (1 курс – 8 дівчат та 2 хлопців, 2 курс – 8 дівчат та 2 хлопців, 3 курс – 10 дівчат та 4 хлопців, 4 курс – 8 дівчат та 2 хлопців, 5 курс – 8 дівчат та 2 хлопців, 6 курс – 5 дівчат та 1 хлопець). Дослідження проводились на базі «Національного аерокосмічного університету ім. М. Є. Жуковського «ХАІ» в м. Харків. З загальної вибірки було сформовано 2 дослідницькі групи, за допомогою методики опитувальник вигорання Маслач (МВІ), (в адаптації професійне вигорання)[48], за шкалою системний індекс синдрому перегорання, а саме за результатом від 0 до 0,5 (не мають синдрому перегорання), від 0,51 до 1 (мають синдром перегорання). В результаті групу 1 – склали 24 студентів – психологів, які мають синдром перегорання (17 жінок та 7 чоловіків), та групу 2 – склали 36 студентів – психологів, які не мають синдрому перегорання (30 жінок та 6 чоловіків). Вибір студентів – психологів у віці 17 – 24 років обумовлений тим, що цей віковий період вважається одним з ключових етапів в емоційному вигоранні під час воєнного стану. Студенти – психологи стоять на порозі важливих змін, які починають послідовно впливати на всі аспекти їх біологічного, психічного, соціального та матеріального розвитку. Вони намагаються зосередитись на самих себе, своє оточення та шукають своє місце в житті. Прояв різких змін реакцій та поведінки у студентів – психологів говорить про те, що є проблема, яку вони не бачать, але вона дає про себе знати. Через воєнний стан, ситуація з

емоційним вигоранням у студентів – психологів, лише погіршується через звуки повітряної тривоги, через вибухи, через поганий зв'язок, бо не знаєш, як там родичі, через хвилювання за те чи буде можливість придбати ліки та продукти харчування та найбільший їх страх чи буде можливість дожити до завтрашнього дня.

2.2 Характеристика методів дослідження

При проведенні дослідження відповідно до його мети та завдань були використані наступні методики:

Для діагностики рівня емоційного вигорання – опитувальник «Діагностики рівня емоційного вигорання»(В.В. Бойка)[14];

1. Для діагностики професійного вигорання – «Опитувальник професійного вигорання» Маслач (МВІ, адаптований Н. Є. Водоп'янова, Є. С. Старченкова) [48];

2. Для діагностики поведінки у стресових ситуаціях – опитувальник «Копінг – поведінка в стресових ситуаціях(CISS)» (С. Норман,Д.Ф. Ендлер, Д.А Джеймс, М.І Паркер – адаптований Т.А Крюковою)[17];

3. Для діагностики мотивації – тест «Мотивація досягнення успіху та уникнення невдач» (Елерс)[54].

Далі представлений більш детальний опис використаних методик. «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка[14]. Методика представляє собою опитувальник рівня емоційного вигорання, за допомогою якої є можливість діагностувати провідні симптоми «емоційного вигорання» та визначити, до якої фази розвитку стресу вони відносяться: «напруги», «резистенції», «виснаження». Оперуючи смисловим змістом та кількісними показниками, підрахованими для різних фаз формування синдрому «вигорання», можна дати досить об'ємну характеристику особистості, оцінити

адекватність емоційного реагування у конфліктній ситуації, намітити індивідуальні заходи. Випробовуваним пропонується 84 судження, на які треба було дати відповідь: «Так» або «Ні». Методика дозволяє діагностувати три симптоми до яких входять шкали «емоційного вигорання»: напруга: переживання обставин, незадоволеність собою, «загнаність у клітку», тривога та депресія; резистенція: неадекватне реагування, емоційна дезорієнтація, розширення сфери економії, редукції професійних обов'язків; виснаження: емоційний дефіцит, емоційна відстороненість, особиста відзраненість, психоматичні порушення. Кожна фаза стресу діагностується на основі чотирьох, характерних для неї симптомів. В результаті отримано результати відносно кількості випробуваних за кожною шкалу окремо.

«Опитувальник професійного вигорання» Маслач (МВІ, адаптований Н. Є. Водоп'янова, Є. С. Старченкова) [48]. Методика представляє собою опитувальник професійного вигорання, призначена для діагностики емоційного виснаження, деперсоналізації та професійних досягнень. Завдяки останній шкалі системний індекс синдрому перегорання, було зроблено вибірку. Студентам пропонується 22 твердження про почуття та переживання, пов'язані з виконанням робочої діяльності, на які потрібно було відповісти: «Ніколи», «Дуже рідко», «Рідко», «Іноді», «Часто», «Дуже часто», «Щодня». В результаті отримано результати відносно кількості випробуваних за кожною шкалу окремо.

«Копінг – поведінка в стресових ситуаціях(CISS)» (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А Джеймс, М.І Паркер – адаптований Т.А Крюковою)[17]. Методика представляє собою опитувальник копінг – поведінки в стресових ситуаціях, який включає перелік заданих реакцій на стресові ситуації і націлений на визначення домінуючих допінг – стресових поведінкових стратегій. Всього 5 шкал: «Проблемно – орієнтований копінг», «Емоційно – орієнтований копінг», «Копінг,

орієнтований на уникнення», «Субшкала «Відволікання», «Субшкала «Соціальне відволікання». Випробовуваному пропонується 48 суджень, на які потрібно відповісти: «Дуже рідко», «Іноді», «Часто», «Дуже часто», «Майже завжди». В результаті отримано результати відносно кількості випробуваних за кожною шкалу окремо. «Тест мотивація досягнення успіху та уникнення невдач» (Елерс)[54]. Методика представляє собою тест мотивація досягнення успіху та уникнення невдач. Тест мотивації на успіх дозволяє оцінити силу мотивації для досягнення успіху у діяльності людини. Тест мотивації уникнення невдач вимірює рівень орієнтації захисту, використання стратегії уникнення невдач. Студентам на досягнення успіху пропонується 41 судження, на які потрібно було відповісти: «Так» або «Ні», на уникнення невдач пропонується 30 слів по 3 слова у групі. З кожної групи потрібно обрати одне з трьох слів, яке, на думку студента, найточніше характеризує його. Для математично статистичної обробки використано наступні методи математичної статистики: U – критерій Манна – Уїтні, коефіцієнт рангової кореляції Кендалла. Статистична обробка отриманих результатів проводилася за допомогою програми SPSS 13.0.

РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ – ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

3.1 Розбіжності у показниках рівня емоційного та професійного вигорання під час воєнного стану у студентів – психологів з різним проявом емоційного вигорання

На підставі результатів дослідження, отриманих за допомогою методики діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойка[14] та діагностики професійного вигорання Маслач[48], побудовані результати у двох досліджуваних групах – з високим проявом емоційного вигорання (група 1) та низьким проявом емоційного вигорання (група 2).

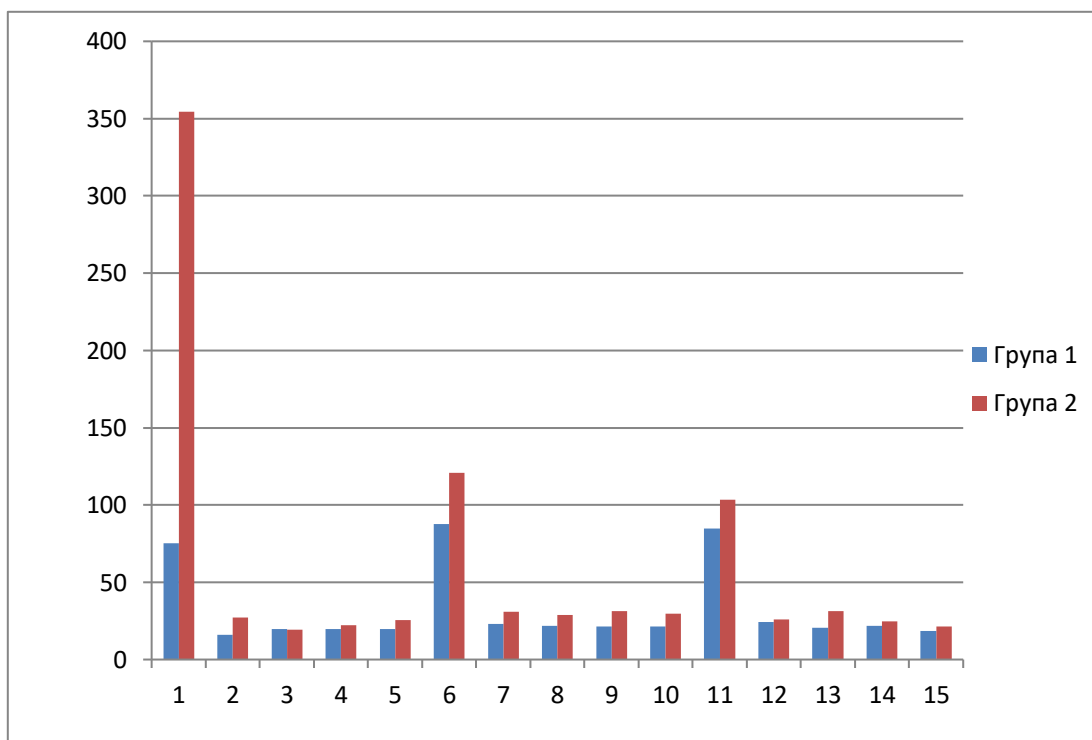


Рис. 3.1. Усереднені форми рівня емоційного вигорання в досліджуваних групах.

Примітка: 1 – фаза напруги; 2 – переживання обставин; 3 – незадоволеність собою; 4 – «загнаність у клітку»; 5 – тривога та депресія; 6 – фаза резистенції; 7 – неадекватне реагування; 8 – емоційна дезорієнтація; 9 – розширення сфери економії емоцій; 10 – редукції

професійних обов'язків; 11 – фаза виснаження; 12 – емоційний дефіцит; 13 – емоційна відстороненість; 14 – особиста відзраненість; 15 – психоматичні порушення.

З рисунку видно, що показники незадоволеність собою в обох групах збігаються. Також бачимо що показники фаза резистенції та фаза виснаження в групі 1 доміную над іншими показниками. В групі 2 найбільш домінує показник фаза напруги. У показниках «загнаність у клітку», тривога та депресія, емоційна дезорієнтація, емоційний дефіцит, особиста відзраненість та психоматичні порушення результати практично збігаються в обох групах. За результатами показників переживання обставин, неадекватне реагування, розширення сфери економії емоцій, редукції професійних обов'язків та емоційна відстороненість у групі 2 з низьким проявом емоційного вигорання показники вище ніж у групі 1 – з високим проявом емоційного вигорання. Група 2 домінує по всім показникам над групою 1. Для перевірки достовірності в розбіжності між результатами форм емоційного вигорання було використано U – критерій Манна – Уїтні. Результати представлені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Розбіжність в формах емоційного вигорання між групами студентів – психологів з високим (група 1) та низьким (група 2) проявом емоційного вигорання

Форми емоційного вигорання	Сума рангів (група 1)	Сума рангів (група 2)	U – критерій	Рівень значущості ($p \leq$)
Фаза напруги	834,50	995,50	329,5	0,122
Переживання обставин	650,00	1180,00	350	0,215
Незадоволеність собою	898,00	932,00	266	0,012
«Загнаність у клітку»	846,00	984,00	318	0,084
Тривога та депресія	774,50	1055,50	389,5	0,520
Фаза резистенції	800,50	1029,50	363,5	0,301
Неадекватне реагування	773,50	1056,50	390,5	0,530
Емоційна дезорієнтація	774,00	1056,00	390	0,525
Розширення сфери економії емоцій	733,00	1097,00	431	0,988
Редукції професійних обов'язків	733,50	1096,50	430,5	0,982
Фаза виснаження	876,00	954,00	288	0,030
Емоційний дефіцит	902,00	928,00	262	0,010

Продовження таблиця 3.1

Форми емоційного вигорання	Сума рангів (група 1)	Сума рангів (група 2)	U – критерій	Рівень значущості ($p \leq$)
Емоційна відстороненість	695,50	1134,50	395,5	0,581
Особиста відзраненість	841,00	989,00	323	0,099
Психоматичні порушення	792,50	1037,50	371,5	0,359

З таблиці видно, що досліджувані мають статистично значущий рівень, якщо ($p \leq 0,05$), тоді розбіжності форм емоційного вигорання між групами студентів – психологів з високим та низьким проявом емоційного вигорання виявлено не було. Досліджувані з низьким проявом емоційного вигорання на відміну від першої групи мають вищий рівень виразності таких показників емоційного вигорання, як незадоволеність собою ($U=266$, $p < 0,012$), фаза виснаження ($U=288$, $p < 0,030$) та емоційний дефіцит ($U=262$, $p < 0,010$). Тому що студенти – психологи можуть приховати дійсні відповіді, щоб інші не змогли здогадатися що з ним щось не так, або в нього є якісь тяжкі ситуації. Таким чином, досліджувані з низьким проявом емоційного вигорання більш схильні до незадоволеності собою – це може бути через занижену самооцінку, або невпевненості у собі; фаза виснаження – може бути через постійне стомлення, або через велику кількість роботи, як в університеті так і в особистому житті; емоційний дефіцит – через те що немає вже змоги та сил проявляти якісь емоції.

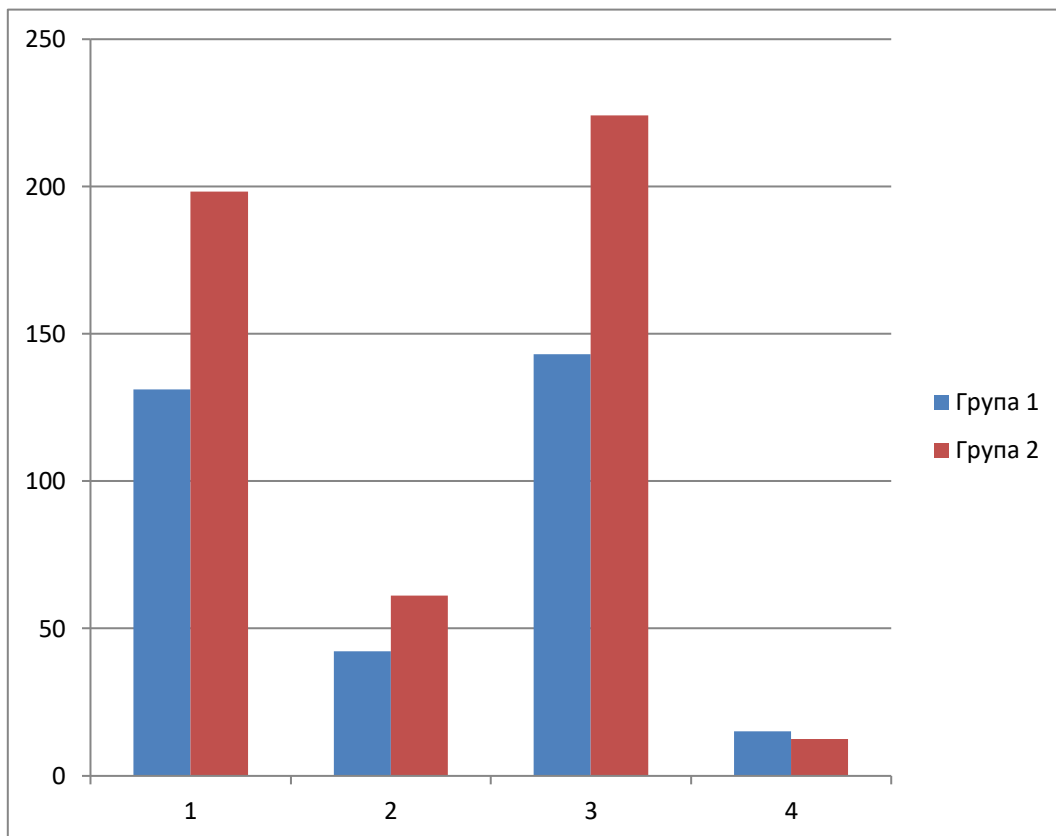


Рис. 3.1.1. Усереднені форми професійного вигорання в досліджуваних групах.

Примітка: 1 – емоційне виснаження; 2 – деперсоналізація; 3 – редукція професійних досягнень; 4 – системний індекс синдрому перегорання.

З рисунку видно, що показник системний індекс синдрому перегорання в обох групах майже збігається. Показник редукція професійних досягнень в групі 2 домінує над іншими показниками в цілому та для групи 1 цей показник також домінує. В групі 2 показники емоційне виснаження та деперсоналізація домінують над групою 1. Також ми бачимо, що група 2 з низьким проявом емоційного вигорання домінує по всім показникам групи 1 з високим проявом емоційного вигорання.

Для перевірки достовірності в розбіжності між результатами форм професійного вигорання було використано U – критерій Манна – Уїтні. Результати представлені в таблиці 3.1.1.

Таблиця 3.1.1

Розбіжність в формах професійного вигорання між групами студентів – психологів з високим (група 1) та низьким (група 2) проявом емоційного вигорання

Форми професійного вигорання	Сума рангів (група 1)	Сума рангів (група 2)	U-критерій	Рівень значущості ($p \leq$)
Емоційне виснаження	692,00	1138,00	392	0,544
Деперсоналізація	727,00	1103,00	427	0,939
Редукція професійних досягнень	682,50	1147,50	382,5	0,454
Системний індекс синдрому перегорання	1161,50	668,50	2,500	0

З таблиці видно, що досліджувані мають статистично значущий рівень, якщо ($p \leq 0,05$), тоді розбіжності форм професійного вигорання між групами студентів – психологів з високим та проявом емоційного вигорання виявлено не було. Досліджувані з низьким проявом емоційного вигорання на відміну від першої групи мають вищий рівень виразності таких показників професійного вигорання, як системний індекс синдрому перегорання ($U=2,500$, $p < 0$). Тому що студенти –

психологи можуть приховати дійсні відповіді, або щоб про нього не думали погано та щоб інші не знала що в нього є проблеми. Завдяки шкалі системного індексу синдрому перегорання, була сформована вибірка студентів – психологів.

3.2 Розбіжності у показниках копінг – поведінки в стресових ситуаціях під час воєнного стану між групами студентів – психологів з різним проявом емоційного вигорання

На підставі результатів дослідження, отриманих за допомогою методики діагностики копінг – поведінка в стресових ситуаціях (CISS) (С. Норман, Д.Ф. Ендлер, Д.А Джеймс, М.І Паркер – адаптований Т.А Крюковою)[17], побудовані результати у двох досліджуваних групах – з високим проявом емоційного вигорання (група 1) та низьким проявом емоційного вигорання (група 2).

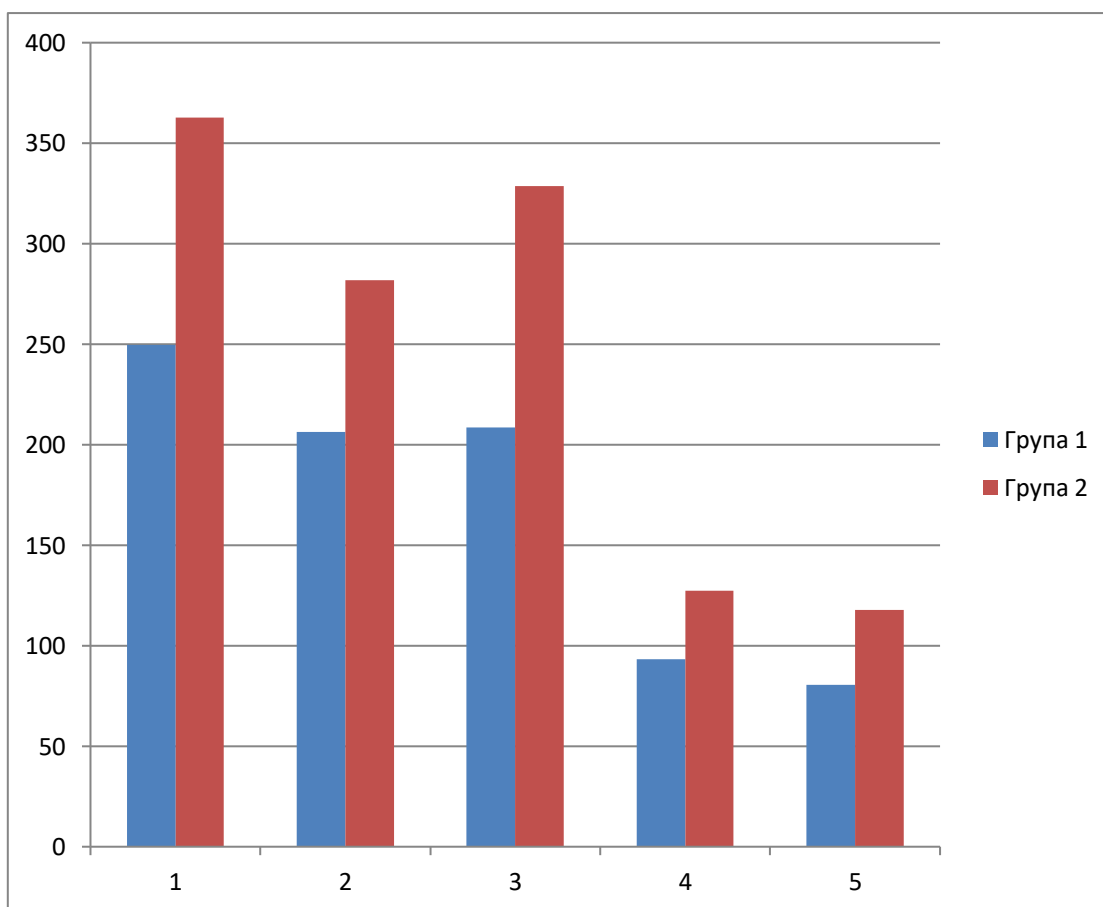


Рис. 3.2. Усереднені результати форм копінг – поведінки в стресових ситуаціях в досліджуваних групах.

Примітка: 1 – проблемно – орієнтований копінг; 2 – емоційно – орієнтований копінг; 3 – копінг, орієнтований на уникнення; 4 – субшкала «Відволікання»; 5 – субшкала «Соціальне відволікання».

З рисунку видно, що в групі 2 найбільше домінує показник проблемно – орієнтований копінг, так як і в групі 1. У показниках субшкала «Відволікання» та субшкала «Соціальне відволікання» результати практично збігаються в обох групах. За результатами показників емоційно – орієнтований копінг та копінг, орієнтований на уникнення в групі 2 домінують над групою 1, але для групи 1 результати по цим показникам збігаються. Також ми бачимо, що група 2 з низьким проявом емоційного вигорання домінує по всім показникам над групою 1 з високим проявом емоційного вигорання.

Для перевірки достовірності в розбіжності між результатами форм копінг – поведінки в стресових ситуаціях було використано U – критерій Манна – Уїтні. Результати представлені в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Розбіжність в формах копінг – поведінки в стресових ситуаціях між групами студентів – психологів з високим (група 1) та низьким (група 2) проявом емоційного вигорання

Форми Копінг – поведінки в стресових ситуаціях	Сума рангів (група 1)	Сума рангів (група 2)	U – критерій	Рівень значущості ($p \leq$)
Проблемно-орієнтований копінг	769,00	1061,00	395	0,576
Емоційно-орієнтований копінг	787,50	1042,50	376,5	0,401
Копінг, орієнтований на уникнення	624,50	1205,50	324,5	0,104
Субшкала «Відволікання»	775,00	1055,00	389	0,514
Субшкала «Соціальне відволікання»	727,00	1103,00	427	0,940

З таблиці видно, що досліджувані мають статистично незначущий рівень, якщо ($p \leq 0,05$), тоді розбіжності форм копінг – поведінки в стресових ситуаціях між групами студентів - психологів з високим та низьким проявом емоційного вигорання виявлено не було. Тому що студенти – психологи можуть приховувати дійсні відповіді, щоб не привертати до себе увагу, що в нього є проблеми, або він боїться попросити допомогу для вирішення його ситуацій.

3.3 Розбіжності у показниках мотивації під час воєнного стану між групами студентів – психологів з різним проявом емоційного вигорання

На підставі результатів дослідження, отриманих за допомогою методики діагностики мотивація досягнення успіху та уникнення невдач Елерс[54], побудовані результати у двох досліджуваних групах – з високим проявом емоційного вигорання (група 1) та низьким проявом емоційного вигорання (група 2).

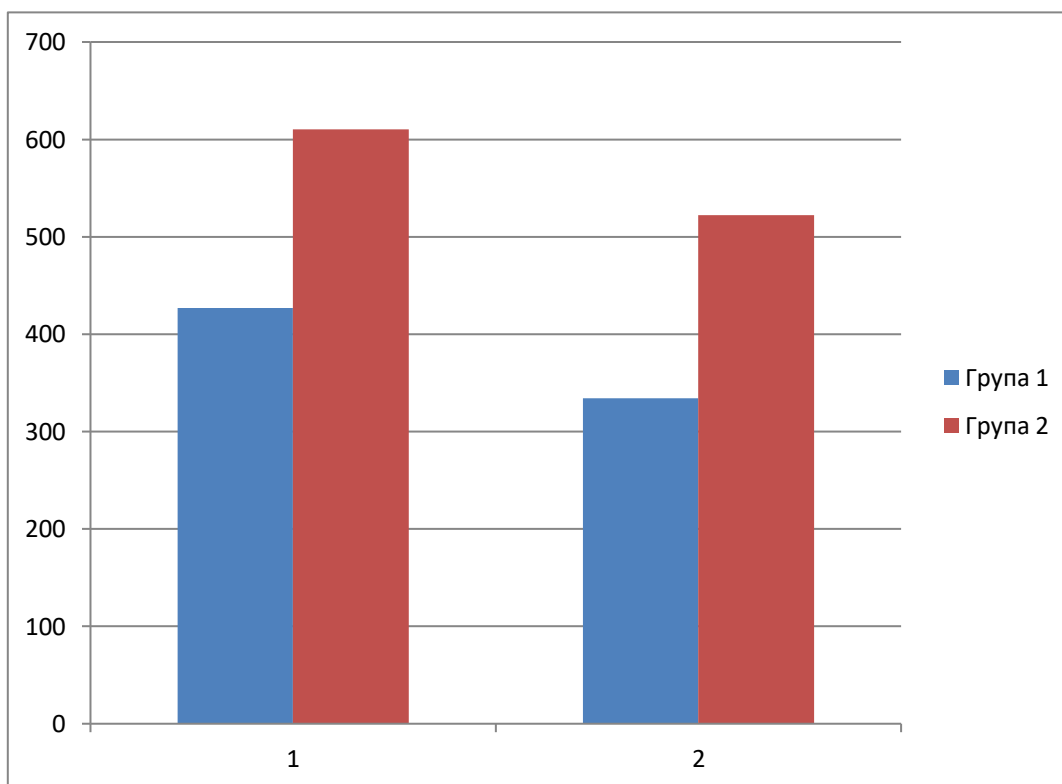


Рис. 3.3. Усреднені результати форм мотивації в досліджуваних групах. Примітка: 1 – шкала мотивації до успіху; 2 – шкала мотивації для уникнення невдач.

З рисунку видно, що в групі 2 найбільше домінує показник шкала мотивації до успіху, так як і в групі 1. Показник шкала мотивації для уникнення невдач у групі 2 домінує над групою 1. Також ми бачимо, що

в групі 2 з низьким проявом емоційного вигорання, повністю домінують над показниками групи 1 з високим проявом емоційного вигорання. Для перевірки достовірності в розбіжності між результатами форм мотивації було використано U – критерій Манна – Уїтні. Результати представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Розбіжність в формах мотивації між групами студентів – психологів з високим (група 1) та низьким (група 2) проявом емоційного вигорання

Форми мотивація успіху	Сума рангів (група 1)	Сума рангів (група 2)	U – критерій	Рівень значущості ($p \leq$)
Шкала мотивації до успіху	741,50	1088,50	422,5	0,885
Шкала мотивації для уникнення невдач	696,00	1134,00	396	0,586

З таблиці видно, що досліджувані мають статистично незначущий рівень, якщо ($p \leq 0,05$), тоді розбіжності форм мотивації між групами студентів – психологів з високим та низьким проявом емоційного вигорання виявлено не було. Тому що студенти – психологи можуть приховувати дійсні відповіді, або не хочуть хизуватися своїми успіхами чи говорити про свої невдачі.

3.4 Взаємозв'язок показників рівня емоційного вигорання та копінг – поведінки в стресових ситуаціях у студентів – психологів під час воєнного стану

Згідно завданням дослідження було визначено взаємозв'язок між методиками «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка[14] та «Копінг – поведінка в стресових ситуаціях(CISS)» (С. Норман,Д.Ф. Ендлер, Д.А Джеймс, М.І Паркер – адаптований Т.А Крюковою)[17]. Для цього був використаний коефіцієнт рангової кореляції τ – Кендалла. Результати представлені в таблиці 3.4 та таблиця 3.4.1.

Продовження таблиці 3.4

Показники	Емоційний дефіцит	Емоційна відстороненість	Особиста відраженість	Психоматичні порушення	Проблемно – орієнтований копінг	Емоційно – орієнтований копінг	Копінг, орієнтований на уникнення	Субшкала «Відволікання»	Субшкала «Соціальне відволікання»
1	0.067	-0.053	-0.189	0.087	-0.015	0.118	0.007	-0.09	0.176
2	0.114	0.061	-0.136	0.291	-0.056	-0.093	-0.065	-0.298	-0.031
3	0.106	-0.415**	-0.015	0.168	0.19	0.294*	-0.026	0.255	0.304*
4	-0.088	0.008	-0.115	-0.159	0.015	0.14	0.069	0.035	0.066
5	-0.023	0.189	-0.065	0.027	-0.159	-0.068	0.069	-0.247	0.046
6	-0.147	-0.213	-0.191	-0.004	-0.022	0.134	0.079	0.183	-0.034
7	-0.149	-0.077	0.008	0.008	-0.101	0.214	0.122	0.177	0.261
8	-0.08	-0.252	-0.019	0.103	-0.183	0.037	0.178	0.237	-0.126
9	-0.023	-0.207	-0.31*	-0.019	0.015	-0.18	-0.091	-0.054	-0.038
10	-0.08	0.088	-0.019	-0.188	0.195	0.225	0.118	-0.031	-0.126
11	0.509**	0.026	0.454**	0.43**	-0.092	-0.055	-0.191	-0.068	0.18
12		-0.054	0.148	0.1	0.034	-0.034	0.069	-0.173	-0.031
13			-0.187	-0.066	0.075	-0.091	0.023	-0.309*	-0.1
14				0.122	-0.138	-0.041	-0.265	0.118	0.3*
15					-0.068	-0.076	-0.127	-0.015	0.062
16						0.214	-0.011	-0.143	0.034
17							0.086	0.219	0.237
18								-0.004	-0.294
19									0.243

Примітка 1: * $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,01$.

Примітка 2: 1 – фаза напруги; 2 – переживання обставин; 3 – незадоволеність собою; 4 – «загнаність у клітку»; 5 – тривога та депресія; 6 – фаза резистенції; 7 – неадекватне реагування; 8 – емоційна дезорієнтація; 9 – розширення сфери економії емоцій; 10 – редукції професійних обов'язків; 11 – фаза виснаження; 12 – емоційний дефіцит;

13 – емоційна відстороненість; 14 – особиста відзраненість; 15 – психоматичні порушення, 16 – проблемно – орієнтований копінг; 17 – емоційно – орієнтований копінг; 18 – копінг, орієнтований на уникнення; 19 – субшкала «Відволікання»; 20 – субшкала «Соціальне відволікання».

Аналіз таблиці 3.4. дозволяє зробити наступні висновки. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між фаза напруги та переживання обставин ($\tau=0,361$, $p\leq 0,05$), це може вказувати на те, що виявляється усвідомленням психотравмуючих факторів професійної діяльності, що посилюється, які важко або зовсім непереборні. Якщо людина не ригідна, то роздратування ними поступово зростає, накопичується розпач і обурення. Нерозв'язність ситуації призводить до розвитку інших явищ вигорання. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між фаза напруги та тривога та депресія ($\tau=0,316$, $p\leq 0,05$), це може вказувати на те, що через почуття незадоволеності навчання і собою породжує потужну енергетичну напругу у формі переживання ситуативної чи особистісної тривоги, розчарування в собі, в обраній професії. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між фаза резистенції та неадекватне реагування ($\tau=0,321$, $p\leq 0,05$), це може вказувати на те, що через опір наростаючому стресу починається з моменту появи тривожної напруги, яка виникає через нездатність відрізнити принципові явища. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між «загнаність у клітку» та емоційна дезорієнтація ($\tau=0,348$, $p\leq 0,05$), це може вказувати на те, що через неадекватну реакцію у відносинах з одногрупниками, починає себе «загоняти у рамки». У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між фаза резистенції та

розширення сфери економії ($\tau=0,366$, $p\leq 0,05$), це може вказувати на те, що через дана форма захисту здійснюється поза межі навчальної діяльності у спілкуванні з рідними, приятелями та знайомими. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між особиста відзраненість та розширення сфери економії емоцій ($\tau=-0.31$, $p\leq 0,05$), це може вказувати на те, що студенту – психологу не цікаве навчання, та спілкування з родичами, друзями та одногрупниками. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між незадоволеність собою та емоційно – орієнтований копінг ($\tau=0,294$, $p\leq 0,05$), це може вказувати на те, що через незадоволеність собою, студенти – психологи шукають емоційної підтримки. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між субшкала «Відволікання» та емоційна відстороненість ($\tau=-0.309$, $p\leq 0,05$), це може вказувати на те, що через втечу від власних емоцій, він не викликає ніякого емоційного відгуку – ні на позитивні обставини, ні на негативні. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між субшкала «Соціальне відволікання» та незадоволеність собою ($\tau=0.304$, $p\leq 0,05$), це може вказувати на те, що через при виникненні будь-якої проблеми, відволікаються від неї, намагаючись бути на людях. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між субшкала «Соціальне відволікання» та особиста відзраненість ($\tau=0.3$, $p\leq 0,05$), це може вказувати на те, що відзначається повна чи часткова втрата інтересу до одногрупників, друзів чи родичів. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між фаза напруги та незадоволеність собою ($\tau=0,434$, $p\leq 0,01$), це може вказувати на те, що через напруження у нього відчувається незадоволеність собою, чи він не зробив те що хотів. У студентів – психологів, що мають

високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між «загнаність у клітку» та фаза напруги ($\tau=0,441$, $p\leq 0,01$), це може вказувати на те, що через напруження виникає стан інтелектуально – емоційного затору, глухого кута. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між емоційна дезорієнтація та фаза резистенції ($\tau=0,436$, $p\leq 0,01$), це може вказувати на те, що він ніби поглиблює неадекватну реакцію у відносинах із одногрупниками або викладачами. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між емоційний дефіцит та фаза виснаження ($\tau=0,509$, $p\leq 0,01$), це може вказувати на те, що приходить відчуття, що емоційно він не може допомагати своїм одногрупникам, рідним, друзям. Не в змозі увійти в їхнє становище, брати участь і співпереживати, відгукуватися на ситуації, які повинні чіпати, спонукати посилювати інтелектуальну, волюву та моральну віддачу. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між емоційна відстороненість та незадоволеність собою ($\tau=-0,415$, $p\leq 0,01$), це може вказувати на те, що через незадоволеністю собою, він повністю виключає емоції, та не намагається їх якось проявити. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між особиста відзраненість та фаза виснаження ($\tau=0,454$, $p\leq 0,01$), це може вказувати на те, що виявляється у широкому діапазоні умонастроїв та вчинків студента – психолога у процесі спілкування. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між психоматичні порушення та фаза виснаження ($\tau=0,43$, $p\leq 0,01$), це може вказувати на те, що проявляється на рівні фізичного та психічного самопочуття.

Таким чином, за результатами методик «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка[14] та «Копінг – поведінка в стресових

ситуаціях(CISS)» (С. Норман,Д.Ф. Ендлер, Д.А Джеймс, М.І Паркер – адаптований Т.А Крюковою)[17] стало зрозуміло, що з вибірки групи – 1 з високим проявом емоційного вигорання у студентів – психологів, більш вразлива переживання обставин, незадоволеність собою, «загнаність у клітку», тривога та депресія, неадекватне реагування, емоційна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, емоційний дефіцит, емоційна відстороненість, особиста відзраненість, психоматичні порушення, емоційно – орієнтований копінг, субшкала «Соціальне відволікання» можуть спостерігати швидкі та значимі зміни.

Продовження таблиці 3.4.1

Показники	Емоційний дефіцит	Емоційна відстороненість	Особиста відзраненість	Психоматичні порушення	Проблемно – орієнтований копінг	Емоційно – орієнтований копінг	Копінг, орієнтований на уникнення	Субшкала «Відволкання»	Субшкала «Соціальне відволкання»
1	0.057	0.036	0.199	0.049	0.044	0.114	-0.031	-0.139	0.034
2	0.158	-0.067	0.131	0.075	0.027	0.164	-0.042	-0.136	-0.034
3	0.036	0.015	0.239	0.089	0.007	0.128	0.044	-0.159	-0.041
4	-0.053	0.027	0.092	0.097	-0.032	0.032	-0.058	-0.171	-0.015
5	-0.041	0.141	0.054	-0.112	0.086	0.065	0.028	0.054	0.116
6	0.043	-0.074	-0.011	0.1	0.19	0.121	0.145	-0.1	-0.08
7	0.065	-0.007	0.037	0.094	0.094	-0.062	0.243*	-0.201	-0.026
8	-0.037	-0.01	-0.214	0.014	0.121	-0.108	0.085	-0.113	-0.005
9	-0.01	-0.107	0.15	0.061	-0.007	0.268*	-0.088	0.002	-0.139
10	0.23	-0.042	0.087	0.087	0.101	0.19	0.017	0.024	0.007
11	0.575* *	0.214	0.49**	0.492* *	-0.136	0.146	0.051	-0.32**	0.085
12		0.008	0.352* *	0.413* *	-0.209	0.16	0.059	-0.153	0.041
13			-0.158	-0.15	-0.017	-0.11	0.182	0.093	0.015
14				0.392* *	-0.135	0.192	-0.221	-0.267*	0.066
15					-0.119	0.081	0.027	-0.431**	0.156
16						-0.066	0.203	0.162	0.065
17							0.01	0.008	-0.147
18								-0.094	0.156
19									-0.233

Примітка.1:

* $p \leq 0,05$,** $p \leq 0,01$.

Примітка.2: 1 – фаза напруги; 2 – переживання обставин; 3 –

незадоволеність собою; 4 – «загнаність у клітку»; 5 – тривога та депресія; 6 – фаза резистенції; 7 – неадекватне реагування; 8 – емоційна дезорієнтація; 9 – розширення сфери економії емоцій; 10 – редукції професійних обов'язків; 11 – фаза виснаження; 12 – емоційний дефіцит; 13 – емоційна відстороненість; 14 – особиста відзраненість; 15 – психоматичні порушення; 16 – проблемно – орієнтований копінг; 17 – емоційно – орієнтований копінг; 18 – копінг, орієнтований на уникнення; 19 – субшкала «Відволікання»; 20 – субшкала «Соціальне відволікання».

Аналіз таблиці 3.4.1 дозволяє зробити наступні висновки. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між тривога та депресія та переживання обставин ($\tau=0,243$, $p\leq 0,05$), це може вказувати на те, що виявляється у зв'язку з професійною діяльністю в особливо ускладнених обставинах, що спонукають до емоційного вигорання як психологічного захисту. Почуття незадоволеності роботою і собою породжують потужні енергетичні напруження у формі переживання ситуативної чи особистісної тривоги, розчарування у собі, обраної професії. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між розширення сфери економії емоцій та незадоволеність собою ($\tau=0,267$, $p\leq 0,05$), це може вказувати на те, що в результаті невдач або нездатності вплинути на психотравмуючі обставини, людина зазвичай відчуває невдоволення собою, обраною професією, діє механізм «емоційного перенесення» - енергетика прямує не тільки і не стільки назовні, скільки на себе. Принаймні виникає замкнутий енергетичний контур «Я та обставини», враження від зовнішніх факторів діяльності постійно травмують особистість і спонукають її знову і знову переживати психотравмуючі елементи навчальної діяльності. Дана форма захисту здійснюється поза навчальною областю – у спілкуванні з рідними, приятелями та

знайомими. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між емоційно – орієнтований копінг та розширення сфери економії емоцій ($\tau=0,268$, $p\leq 0,05$), це може вказувати на те, що дана форма захисту здійснюється поза навчальною областю – у спілкуванні з рідними, приятелями та знайомими, та коли відбувається зміна власних установок щодо ситуації.

У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між копінг, орієнтований на уникнення та неадекватне реагування ($\tau=0,243$, $p\leq 0,05$), це може вказувати на те, що відповідно до якої людина прагне ухилитись від контакту з оточуючою дійсністю, відійти від вирішення проблем. Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, занурення в хворобу або вживання алкоголю, наркотиків тощо, та перестає вловлювати різницю між двома явищами, що принципово відрізняються: економічний прояв емоцій і неадекватне виборче емоційне реагування.

У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між особиста відзраненість та субшкала «Відволікання» ($\tau=-0,267$, $p\leq 0,05$), це може вказувати на те, що передбачає вірогідність реагування людини у складній чи пресовій ситуації перенесенням себе у приємну сприятливу ситуацію (наприклад, переглянути улюблений кінофільм), та виникає деперсоналізований захисний емоційно-вольовий антигуманістичний настрій. Особистість стверджує, що робота з людьми не цікава, не приносить задоволення, не становить соціальної цінності.

У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між фаза напруги та переживання обставин ($\tau=0,518$, $p\leq 0,01$), це може вказувати на те, що нервова (тривожна) напруга служить провісником і «запускає» механізмом у формуванні емоційного вигорання. Напруга має динамічний характер, що обумовлюється виснажливою сталістю або посиленням психотравмуючих факторів.

Виявляється усвідомленням психотравмуючих факторів навчальної діяльності, які посилюються, які важко або зовсім непереборні. Якщо людина не ригідна, то роздратування ними поступово зростає, накопичується розпач і обурення. Нерозв'язність ситуації призводить до розвитку інших явищ вигорання. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між фаза напруги та незадоволеність собою ($\tau=0,482$, $p\leq 0,01$), це може вказувати на те, що внаслідок невдач чи нездатності вплинути на психотравмуючі обставини, людина зазвичай відчуває невдоволення собою, обраною професією, конкретними обов'язками. Діє механізм «емоційного перенесення» – енергетика прямує не тільки і не так зовні, як на себе. Принаймні виникає замкнутий енергетичний контур «Я та обставини», враження від зовнішніх факторів діяльності постійно травмують особистість і спонукають її знову і знову переживати психотравмуючі елементи навчальної діяльності. На початкових етапах «вигорання» вони нагнітають напругу, але в наступних провокують психологічний захист. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між фаза напруги та «загнаність у клітку» ($\tau=0,478$, $p\leq 0,01$), це може вказувати на те, що виникає не в усіх випадках, хоча виступає логічним продовженням стресу, що розвивається. Коли психотравмуючі обставини дуже тиснуть і усунути їх неможливо, до нас часто приходять почуття безвиході. Ми намагаємося щось змінити, ще й вкотре обмірковуємо незадовільні аспекти своєї роботи. Це призводить до посилення психічної енергії за рахунок індукції ідеального працює мислення, діють плани, цілі, установки, смисли, підключаються образи належного та бажаного. Зосередження психічної енергії досягає значних обсягів. І якщо вона не знаходить виходу, якщо не спрацював будь-який засіб психологічного захисту, включаючи емоційне вигорання, людина переживає відчуття «загнаності в клітину». Це стан інтелектуально-емоційного затору,

глухого кута. У житті ми часто відчуваємо стан «загнаності у клітку», і не лише з приводу професійної діяльності. У таких випадках ми у розпачі вимовляємо: «невже це не має меж», «немає сил із цим боротися», «я відчуваю безвихідь ситуації». Нас кидає у несамоовитість бюрократична казенщина, організаційна безглуздя, людська непорядність, повсякденна рутинність. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між фаза напруги та тривога та депресія ($\tau=0,53$, $p\leq 0,01$), це може вказувати на те, що виявляється у зв'язку з професійною діяльністю в особливо ускладнених обставинах, що спонукають до емоційного вигорання як психологічного захисту. Почуття незадоволеності роботою і собою породжують потужні енергетичні напруження у формі переживання ситуативної чи особистісної тривоги, розчарування у собі, обраної професії, у конкретній посаді чи місці служби. Симптом «тривоги та депресії», о – мабуть, крайня точка у формуванні тривожної напруженості при розвитку емоційного вигорання. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між фаза резистенції та неадекватне реагування ($\tau=0,367$, $p\leq 0,01$), це може вказувати на те, що неадекватне обмеження діапазону та інтенсивності включення емоцій у спілкування інтерпретується одногрупниками як неповага до їх особистості, тобто переходить у площину моральних оцінок. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між фаза резистенції та емоційна дезорієнтація ($\tau=0,342$, $p\leq 0,01$), це може вказувати на те, що подібні думки та оцінки безперечно свідчать про те, що емоції не пробуджують або недостатньо стимулюють моральні почуття. Адже професійна діяльність, побудована на людському спілкуванні, не знає винятків. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між фаза резистенції та розширення сфери економії емоцій ($\tau=0,399$,

$p \leq 0,01$), це може вказувати на те, що на навчанні ви ще тримаєтеся відповідно до нормативів та обов'язків, а вдома замикаєтеся або, гірше того, готові послати всіх подалі, а то й просто, «гарчіть» на шлюбного партнера та дітей. Можна сказати, що ви перенасичені людськими контактами Ви переживаєте симптом «отруєння людьми». У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між фаза резистенції та редукції професійних обов'язків ($\tau=0,405$, $p \leq 0,01$), це може вказувати на те, що редукція означає спрощення. У професійній діяльності, що передбачає широке спілкування з людьми, редукція проявляється у спробах полегшити чи скоротити обов'язки, які потребують емоційних витрат. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між фаза виснаження та емоційний дефіцит ($\tau=0,575$, $p \leq 0,01$), це може вказувати на те, що він може увійти у їх становище, брати участь і співпереживати, відгукуватися ситуації, які мають чіпати, спонукати посилювати інтелектуальну, волюву і моральну віддачу. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між фаза виснаження та особиста відзраненість ($\tau=0,049$, $p \leq 0,01$), це може вказувати на те, що відзначається повна чи часткова втрата інтересу до людини – суб'єкта професійної дії. Він сприймається як неживий предмет, як об'єкт для маніпуляцій – із нею доводиться щось робити. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між емоційний дефіцит та особиста відзраненість ($\tau=0,352$, $p \leq 0,01$), це може вказувати на те, що її майже нічого не хвилює, майже нічого не викликає емоційного відгуку – ні позитивні обставини, ні негативні. Причому це не вихідний дефект емоційної сфери, не ознака ригідності, а набутий за роки обслуговування людей емоційний захист. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між фаза виснаження та

психоматичні порушення ($\tau=0,0492$, $p\leq 0,01$), це може вказувати на те, що проявляється на рівні фізичного та психічного самопочуття. Зазвичай він утворюється за умовно-рефлекторним зв'язком негативної властивості. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між емоційний дефіцит та психоматичні порушення ($\tau=0,0492$, $p\leq 0,01$), це може вказувати на те, що перехід реакцій із рівня емоцій до рівня психосоматики свідчить у тому, що емоційний захист – «вигоряння» – самостійно не справляється з навантаженнями, і енергія емоцій перерозподіляється між іншими підсистемами індивіда. У такий спосіб організм рятує себе від руйнівної сили емоційної енергії. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між особиста відзраненість та психоматичні порушення ($\tau=0,0492$, $p\leq 0,01$), це може вказувати на те, що виявляється у широкому діапазоні умонастроїв та вчинків професіонала у процесі спілкування. Насамперед відзначається повна чи часткова втрата інтересу до людини – суб'єкту професійної дії. Він сприймається як неживий предмет, як об'єкт для маніпуляцій – із нею доводиться щось робити. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між субшкала «Відволікання» та фаза виснаження ($\tau=-0,32$, $p\leq 0,01$), це може вказувати на те, що характеризується більш менш вираженим падінням загального енергетичного тону і ослабленням нервової системи. Емоційний захист у формі «вигоряння» стає невід'ємним атрибутом особистості. У студентів – психологів, що мають високий прояв емоційного вигорання виявлена пряма кореляція між субшкала «Відволікання» та психоматичні порушення ($\tau=-0,0431$, $p\leq 0,01$), це може вказувати на те, що стосується суб'єктів професійної діяльності, що провокує відхилення в соматичних чи психічних станах. Часом навіть думка про таких суб'єктів чи контакт із нею викликає погані настрої, погані асоціації, безсоння, почуття страху, неприємні відчуття у сфері

серця, судинні реакції, загострення хронічних захворювань. Таким чином, за результатами методик стало зрозуміло, що з вибірки групи – 1 з високим проявом емоційного вигорання та групою – 2 з низьким проявом емоційного вигорання у студентів – психологів, більш вразлива переживання обставин, незадоволеність собою, «загнаність у клітку», тривога та депресія, неадекватне реагування, емоційна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, редукації професійних обов'язків, емоційний дефіцит, емоційна відстороненість, особиста відзраненість, психоматичні порушення, емоційно – орієнтований копінг, субшкала «Відволікання», субшкала «Соціальне відволікання», можуть спостерігати швидкі та значні зміни в прояві емоційного вигорання.

ВИСНОВКИ

1. Проведено теоретичний аналіз проблеми особливості емоційного вигорання. Таким чином, узагальнюючи вище викладене, можна відзначити, «емоційним вигоранням» розуміється стан фізичного, емоційного та розумового виснаження. Цей синдром включає три складові: емоційну виснаженість, деперсоналізацію і редукцію професійних досягнень.
2. Розкрили особливості емоційного вигорання студентів - психологів. Існує цілий спектр теоретичних уявлень про проблему емоційного вигорання. У вітчизняній та зарубіжній психології існує два погляди на суть синдрому емоційного вигорання. У факторних моделях емоційне вигорання представлено конструкцією, що включає декілька компонентів. Процесуальні моделі акцентують свою увагу на динамічності та етапності процесу вигорання. Однак у більшості моделей є загальна риса - виділення подібних когнітивних, емоційних та поведінкових проявів. В рамках цього дослідження ми розглядаємо емоційне вигорання з позиції вітчизняної процесуальної моделі В.В.Бойка. Ми віддаємо перевагу цьому підходу, оскільки в ньому акцентується увага на індивідуальному прояві емоційного вигорання як синдрому, і навіть враховується цілий комплекс різноманітних чинників, які впливають погіршення психологічного здоров'я людини. Внаслідок цього теоретичні положення теорії В.В.Бойка дають можливість розробити найбільш ефективну програму, що розвиває, в контексті проблеми емоційного вигорання у студентів – психологів.
3. Досліджено рівні емоційного та професійного вигорання під час воєнного стану у студентів – психологів з різним проявом емоційного вигорання. Визначено, що розбіжностей у показниках рівні емоційного та професійного вигорання між студентами –

психологами з різним проявом емоційного вигорання виявлено не було. Тому що студенти – психологи можуть приховати дійсні відповіді, щоб інші не змогли здогадатися що з ним щось не так, або в нього є якісь тяжкі ситуації.

4. Визначено копінг – поведінку в стресових ситуаціях під час воєнного стану у студентів – психологів з різним проявом емоційного вигорання. Визначено, що розбіжностей у показниках копінг – поведінку в стресових ситуаціях у студентів – психологів з різним проявом емоційного вигорання виявлено не було. Тому що студенти – психологи можуть приховувати дійсні відповіді, щоб не привертати до себе увагу, що в нього є проблеми, або він боїться попросити допомогу для вирішення його ситуацій.
5. Вивчено мотивації під час воєнного стану, у студентів – психологів з різним проявом емоційного вигорання. Визначено, що розбіжності форм мотивації у студентів – психологів з різним проявом емоційного вигорання виявлено не було. Тому що студенти – психологи можуть приховувати дійсні відповіді, або не хочуть хизуватися своїми успіхами чи говорити про свої невдачі.
6. Виявили зв'язок між рівнями емоційного вигорання та копінг – поведінки в стресових ситуаціях у студентів – психологів під час воєнного стану. Таким чином, за результатами методик стало зрозуміло, що з вибірки групи – 1 з високим проявом емоційного вигорання та групою – 2 з низьким проявом емоційного вигорання у студентів – психологів, більш вразлива переживання обставин, незадоволеність собою, «загнаність у клітку», тривога та депресія, неадекватне реагування, емоційна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, редукції професійних обов'язків, емоційний дефіцит, емоційна відстороненість, особиста відзраненість, психоматичні порушення, емоційно – орієнтований копінг, субшкала «Відволікання», субшкала «Соціальне

відволікання», можуть спостерігати швидкі та значні зміни в прояві емоційного вигорання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авдеева, Ю.В. Эмоциональное выгорание у воспитателей детского сада / Ю.В. Авдеева // Вопросы психологии. – 2015. – № 2. – С. 13–20.
2. Авдошина, А.В. Распространенность синдрома эмоционального выгорания в студенческой среде / А.В. Авдошина, О.В. Калмыкова, А.Ю. Новоселова // Психологическое знание в контексте современности: теория и практика. Сборник статей по материалам II Всероссийской научнопрактической конференции 17 февраля 2012 года, под общ. ред. Л.М. Попова, Н.М. Швецова. Йошкар-Ола. – 2012. – С. 3-7.
3. Авидон, И. 100 разминок, которые украсят ваш тренинг / И. Авидон, О. Гончукова. – СПб: Речь, 2010. – 256 с.
4. Агибалова Т.В. Козин В.А. Синдром «эмоционального выгорания» // Независимость личности. 2012. Т.4, № 2(9). С . 33 – 41.
5. Айламазьян, А.М. Движение и становление личности / А.М. Айламазьян // Национальный психологический журнал. – 2017. – №2 (26). – С.73-84.
6. Акулинина, Ю.Н. Профилактика профессионального «выгорания» специалистов социальной сферы / Ю.Н. Акулинина // Социальная педагогика. – 2013. – № 5. – С. 94 – 102.
7. Андрунь, С.В. Синдром профессионального выгорания у педагогов и его влияние на психологическое здоровье детей / С.В. Андрунь // Дошкольная педагогика. – 2009. – № 2 . – С. 50 – 51.
8. Анненкова, Е.А. Личностные детерминанты оценки тяжести трудных жизненных событий и выбора стратегий совладания / Е.А. Анненкова. – 2009. – №5. – С.49-51.
9. Асмаковец, Е.С. Взаимосвязь синдрома «эмоционального выгорания» и копинг-поведения / Е.С. Асмаковец // Психология и школа. – 2012. – № 2. – С. 94 - 99.

10. Батоцыренов, В.Б. Понятие «Саморегуляция»: терминология и основные подходы / В.Б. Батоцыренов // Вестник ЗабГУ. – 2011. – №6. – С.67-72.
11. Безбородых, К.В. Психологические характеристики защитных механизмов студентов с разной степенью эмоционального выгорания / К.В. Безбородых, Е.Н. Шутенко // Интеграция современных научных исследований в развитие общества: сборник материалов Международной научно-практической конференции (28 – 29 декабря 2016 года). Том II – Кемерово: ЗапСибНЦ. – 2016 – С. 205-207.
12. Биктина, Н.Н. Изучение особенностей саморегуляции и синдрома эмоционального выгорания педагогов / Н.Н. Биктина // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 5. – С. 236.
13. Бойко В. В. Энергия эмоций. СПб., 2014. 474 с.
14. Бойко В.В. Психоэнергетика. СПб.: Питер, 2008.- 416 с.
15. Бойко, В.В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2009. – 278 с.
16. Вачков, И.В. Введение в профессию психолог / И.В. Вачков, И.Б. Гриншпун, Н.С. Пряжников // Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2015. – 528 с.
17. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – Издательский дом "Питер", 2013. – 338 с.
18. Водопьянова, Н.Е., Современные подходы к превенции синдрома выгорания / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного,

- Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова. – Курск: Курск. гос. ун-т, 2008. – С. 235-249.
- 19.Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова .- СПб.: Питер, 2009. – 178 с.
- 20.Гаврилова, А.В. Исследование взаимосвязи психического выгорания с коммуникативными качествами педагогов / А.В. Гаврилова // Психология обучения. – 2015. – № 8. – С. 84 – 91.
- 21.Гасанова, Р.Р. Личностные качества, особенности, факторы саморегуляции субъекта учебно-профессиональной деятельности / Р.Р. Гасанова // Проблемы современного образования. – 2010. – №2. – С.84-89.
- 22.Глазачев, О.С. Психосоматическое здоровье студентов-медиков: возможности коррекции на основе оптимизации образовательных технологий / О.С. Глазачев // Социально-экологические технологии. – 2011. – №1. – С. 63- 78.
- 23.Горшков, Е.А. Исследование синдрома эмоционального выгорания у студентов-старшекурсников / Е.А. Горшков, В.И. Косоногова // Молодой ученый. – 2015. — №23.2. — С. 51-55.
- 24.Еникеев М.И., Общая и социальная психология. Учебник для вузов — 2002
- 25.Зелеева, В.П. Творческое самоопределение студентов в условиях курса «Основы психодрамы» / В.П. Зелеева // Вестник КазГУКИ. – 2013. – №4-1. – С.86-90.
- 26.Зливков В.Л., Лукомська С.О., & Федан О.В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Педагогічна думка.
- 27.Зобков, А.В. Саморегуляционные особенности студента субъекта учебной деятельности /А.В. Зобков // Вестник Костромского

- государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2010. – №2. – С.250-254.
- 28.Иванов, А.И. Формирование устойчивости у студентов педагогического вуза к эмоциональному выгоранию / А.И. Иванов, З.Р. Рабаданов // Вестник РМАТ. – 2016. – №1. – С.57-62.
- 29.Казанцева, Т.А. Взаимосвязь личностного развития профессионального становления студентов-психологов / Т.А. Казанцева, Ю.Н. Олейник // Психологический журнал. – 2002. – №6. – С. 51-60.
- 30.Кацero, А.А. Подходы к трактовке саморегуляции в психологии / А.А. Кацero, А.В. Кобзарь // Психологические науки: теория и практика: материалы II Междунар. науч. конф. (г. Москва, март 2014 г.). — М.: БукиВеди, 2014. — С. 10-12.
- 31.Каширский, Д.В. Ценности спасателей с различной степенью эмоционального выгорания / Д.В. Каширский, Н.В. Сабельникова, А.Н. Овчинникова // Психологическая наука и образование. – 2013. – № 2. – С. 14 – 23.
- 32.Киселева, Н.В. Коррекция стратегий преодоления кризисов профессионального становления личности / Н.В. Киселева // Дошкольная педагогика. – 2013. – № 5. – С. 58 – 62.
- 33.Князев, В.Н. Современное состояние проблемы эмоционального выгорания в психологической науке / В.Н. Князев, К.А. Ремизова // Вестник ГУУ. – 2017. – С. 181-189.
- 34.Козьмина, Л.Б. Самоотношение и самооценка как предикторы психологического благополучия личности студентов-психологов / Л.Б. Козьмина // ИСОМ. – 2013. – №1. – С. 193-197.
- 35.Колесникова, Е.И. Личностные и ценностные аспекты саморегуляции субъектов образовательного процесса в вузе / Е.И. Колесникова // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. – 2012. – №1. – С.9-26.

- 36.Коротько, Г.К. Диагностика безопасности образовательной среды на основе современных математических методов / Г.К. Коротько [и др.] // Ученые записки университета Лесгафта. – 2017. – №2 (144). – С.106-110.
- 37.Крылова, Н.Н. Самоотношение и саморегуляция студента: феноменология и плоскости пересечения понятий / Н.Н. Крылова // Вестник ПензГУ. – 2014. – №1 (5). – С.25-30.
- 38.Кудрявцева, Е.И. Психологическая цена академической результативности / Е.И. Кудрявцева // Психологическая служба университета: реальность и перспективы. Материалы научно-практической конференции. – М.: НИУ ВШЭ. – 2017. – С. 145-149.
- 39.Кузнецова, Л.Э. Индивидуально-стилевые особенности саморегуляции учебной деятельности и личность студента: теоретический анализ проблемы / Л.Э. Кузнецова, Н.В. Эллис // Молодой ученый. — 2015. — №9. — С. 1261-1263.
- 40.Кулыгина, И. В. Повседневный копинг: операциональные средства и комплексы саморегуляции психических состояний субъекта / И.В. Кулыгина, А.О. Прохоров // Психология совладающего поведения: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / отв. ред. Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. — Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007. — 426 с.
- 41.Кустова, В.В. Синдром эмоционального выгорания и его профилактика у студентов-социальных педагогов: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.07 / В.В. Кустова. – Иркутск, 2007. – 24 с.
- 42.Лазарева, Н.В. Диагностика синдрома эмоционального выгорания / Н.В. Лазарева // Школьные технологии. – 2009. – №1. – С. 171–176.

- 43.Ларин, Н.А. К вопросу современного исследования эмоционального выгорания / Н.А. Ларин // Наука молодых – Eruditio Juvenium. – 2015. – №4. – С. 116-120.
- 44.Лукьянова, Н.А. Профессиональное самосознание педагога и синдром эмоционального выгорания / Н.А. Лукьянова // Начальная школа плюс до и после. – 2012. – № 4. – С. 72 – 74.
- 45.Лэнгле, А. Эмоциональное выгорание с позиций экзистенциального анализа / А. Лэнгле // Вопросы психологии. – 2008. – № 2. – С. 3 – 16.
- 46.Майстренко, В. И. Взаимосвязь синдрома эмоционального выгорания и степени удовлетворенности профессиональных потребностей учителей / В. И. Майстренко // Психологическая наука и образование. – 2010. –№ 1. – С. 21 – 29.
- 47.Маралов, В.Г. Готов ли студент-психолог быть психологом? / В.Г. Маралов, Т.П. Маралова // Психология в вузе. – 2011. – № 1. – С. 71-86.
- 48.Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. Практикум по социальной психологии / К. Маслач. — СПб.: Питер, 2011. — 432 с.
- 49.Милованова, С.Р. Проблемы и способы коррекции синдрома выгорания / С.Р. Милованова // Педагогика: традиции и инновации: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, июнь 2014 г.). — Челябинск: Два комсомольца. – 2014. — С. 116-118.
- 50.Митина, Л.М. Психология труда и профессионального развития учителя / Л.М. Митина. – М.: ИЦ «Академия», 2008. – 349 с.
- 51.Огнерубов, Н.А. Синдром эмоционального выгорания у врачей и студентов медицинских вузов / Н.А. Огнерубов, Е.Б. Карпова // Вестник Тамбовского университета. Серия: Естественные и технические науки. – 2017. – №1. – С.222-232.

52. Орел, В.Е. Синдром психического выгорания личности / В.Е. Орел. – М.: Институт психологии РАН, 2005. – 128 с.
53. Пряжников, Н.С. Стратегии преодоления синдрома "эмоционального выгорания" в работе педагога / Н.С. Пряжников, Е.Г. Ожогова // Психологическая наука и образование. – 2008. – № 2. – С. 87 – 95.
54. Райгородский Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие.—Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», 2001. — 672 с.
55. Ракицкая, А. В. Синдром эмоционального выгорания у педагогов с различным уровнем реактивной агрессии / А.В. Ракицкая // Психология обучения. –2015. – № 11. – С. 70 – 76.
56. Ронгинская, Т.И. Синдром выгорания в социальных профессиях / Т.И. Ронгинская // Психологический журнал. – М.: Наука, 2002. – Т. 23. № 3. – С. 85-95.
57. Рочев, В.П. Связь между фазами синдрома эмоционального выгорания и уровнями успеваемости у студентов ВУЗ / В.П. Рочев, Л.В. Крашевский // Научные революции: сущность и роль в развитии науки и техники: сборник статей Международной научно-практической конференции. В 3 ч. Ч. 1. – Уфа: АЭТЕРНА, 2018. – С. 211-214.
58. Самойлова, А.А. Важность саморегуляции для профилактики эмоционального выгорания / А.А. Самойлова // Молодой ученый. — 2017. — №4. — С. 350-351.
59. Самоукина, Н. В. Синдром профессионального выгорания / Н. В. Самоукина. // Элитариум. – 2011.
60. Семенова, Н. Ю. Работа с педагогами по профилактике синдрома профессионального выгорания / Н. Ю. Семенова // Дошкольная педагогика. - 2014. - № 3. - С. 53-54.

61. Сигида, Е.А. Рефлексивно-контекстная модель формирования компетентности бакалавров / Е.А. Сигида, И.Е. Лукьянова // Вестник ассоциации вузов туризма и сервиса. – 2012. – №2. – С.82-86.
62. Сташкова, Т. Н. Проблемы эмоционального выгорания педагогов детского сада / Т. Н. Сташкова // Современное дошкольное образование. Теория и практика. – 2010. – № 5 . – С. 66 – 73.
63. Сыманюк, Э. Противодействие профессиональным деформациям / Э. Сыманюк // Народное образование. – 2010. – № 9. – С. 265 – 269.
64. Федина, Л.В. Особенности выраженности компонентов самоактуализации у студентов различных специальностей / Л.В. Федина // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2016. – №2 (25). – С.65-70.
65. Федиско, О.Н. Эмоциональное выгорание студентов как психологическая проблема / О.Н. Федиско, Е.В. Серкина // Современные технологии: актуальные вопросы, достижения и инновации: сборник статей XV Международной научно-практической конференции. В 2 ч. Ч. 2. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2018. – С. 215-217.
66. Филина, С.В. Коррекция и профилактика синдрома выгорания / С.В. Филина // Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий: коллективная монография / под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова. – Курск: Курск. гос. ун-т, 2008. – С. 249-265.
67. Хухлаева, О.В. Основные направления профилактики эмоционального выгорания педагогов / О.В. Хухлаева // Народное образование. – 2010. – № 7. – С. 278 – 282.

68. Черкашина, О.А. Формирование механизмов саморегуляции студентов в процессе учебной деятельности / О.А. Черкашина // Ученые записки РГСУ. – 2010. – №3. – С.181-185.
69. Черникова, Т.В. Синдром эмоционального выгорания у студентов-выпускников медицинского университета как предмет учебного взаимодействия / Т. В. Черникова // Психология обучения. – 2012. – № 11. – С. 83 –102.
70. Чистякова, С. Что делать, если вы заметили первые признаки выгорания? / С. Чистякова // Директор школы. – 2010. – № 4 . – С. 51– 54.
71. Штанько, И.В. Искусство как средство профилактики эмоционального «выгорания» педагога / И. В. Штанько // Современный детский сад. –2013. – № 7. – С. 26 – 31.
72. Шутенко, Е.Н. Самореализация студентов в современном вузе как гуманитарная проблема социализации молодежи / Е.Н. Шутенко // ПНиО. – 2014. – №1 (7). – С.149-152.
73. Янковская, Н. Проблемы эмоционального выгорания педагогов: советы специалиста / Н. Янковская // Воспитание школьников. – 2009. – №3 . –С. 89 –101.

ДОДАТКИ

Додаток А

Стимульний матеріал «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В.

Бойко

Інструкція: Прочитайте судження і, у разі згоди, відповідайте «Так», а в у разі незгоди - «Ні».

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. Тепло́та взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою – гарного чи поганого.
6. Від мене, як професіонала, мало залежить благополуччя партнера.
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 (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно не можу дати партнерам те, що потребує професійного обов'язку.
10. Моя робота притупляє емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.
12. Буває, я погано засинаю (сплю) через переживання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами вимагає від мене великого напруги.
14. Робота з людьми приносить мені все менше задоволення.
15. Я б змінив місце роботи, якби з'явилася 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 чи напруги часто приділяю увагу партнеру менша, ніж належить.
21. Іноді звичайнісінькі ситуації спілкування на роботі викликають роздратування.

22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукало мене цуратися людей.
24. При згадці про деяких колег по роботі чи 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, складною
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має статися, як би не припуститися помилки, чи зможу я зробити все як треба, чи не скоротять і т.д.
29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюся обмежити час спілкування з ним чи менше приділяти йому уваги.
30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу: «Не роби людям добра, не отримаєш зла».
31. Я охоче розповідаю домашнім про свою роботу.
32. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше роблю, знижується якість, трапляються конфлікти).
33. Часом я відчуваю, що треба виявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.
34. Я дуже переживаю за свою роботу
35. Партнерам по роботі віддаєш уваги та турботи більше, ніж отримуєш 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) стосунки з безпосереднім керівником.
38. Я часто радію, бачачи, що моя робота приносить користь людям.
39. Останнім часом (або як завжди) мене переслідують невдачі на роботі.
40. Деякі сторони (факти) моєї роботи викликають глибоке розчарування, кидають у зневіру.
41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.
42. Я поділяю ділових партнерів (суб'єктів діяльності) на приємних та неприємних.
43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити спілкування з друзями та знайомими.
44. Я зазвичай виявляю інтерес до особи партнера (крім того) що стосується справи.
45. Зазвичай я приходжу на роботу тим, хто відпочив, зі свіжими силами, в хорошому настрої.
46. Я іноді ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.
47. На роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.

48. Після спілкування з неприємними партнерами у мене буває погіршення психічного та фізичного самопочуття.
49. На роботі я відчуваю постійні фізичні та психічні навантаження.
50. Успіхи в роботі надихають мене.
51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, видається безвихідною.
52. Я втратив спокій через роботу.
53. Протягом останнього року були скарги (була скарга) до моєї адреси з боку партнерів.
54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що багато що відбувається з партнерами я не приймаю близько до серця.
55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.
56. Я часто працюю через силу.
57. Насамперед я був більш чуйним і уважним до партнерів, ніж тепер.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не витрачай нерви, бережи здоров'я.
59. Іноді йду працювати з тяжким почуттям: як усе набридло, нікого би не бачити і не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю нездужання.
61. Контингент партнерів, з якими 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 у мене серйозні проблеми.
65. Іноді я роблю зі своїми партнерами так, як не хотів би, щоб чинили зі мною.
66. Я засуджую партнерів, які розраховують на особливе поблажливість, увага.
67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил займатися домашніми справами.
68. Зазвичай я кваплю час: скоріше б робочий день скінчився.
69. Стану, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.
70. Працюючи з людьми, я зазвичай ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, я часто вживаю 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 нервуюся 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 домашніми та друзями.
80. Якщо випадок надається, 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, живе почуття.
83. Робота з людьми погано вплинула на мене як професіонала – розлютила, зробила нервовим, притупила емоції.
84. Робота з людьми явно підриває моє здоров'я.

Додаток Б

Стимульний матеріал «Опитувальник професійного вигоряння» Маслач
 Інструкція: Будь ласка, дайте відповідь: «Ніколи», «Дуже рідко», «Рідко», «Іноді», «Часто», «Дуже часто», «Кожен день», як часто Ви відчувають почуття, перераховані в кожному з пунктів опитувальника. Над відповідями довго не замислюйтесь, відповідайте, керуючись першим враженням.

1. Я відчуваю себе емоційно виснаженим/-ою через свою волонтерську діяльність
2. Після волонтерства я почуваю себе як "вичавлений лимон"
3. Зранку я відчуваю втому і небажання йти на волонтерство
4. Я легко розумію дії та почуття своїх колег/керівників
5. Я відчуваю, що спілкуюсь з деякими колегами та людьми, яким я допомагаю, беземоційно, як з предметами
6. Після волонтерства хочеться усамітнитись від усього та усіх
7. Я успішно вирішую проблеми інших людей
8. Я відчуваю пригніченість та апатію
9. Я впевнений/-а, що моя діяльність потрібна людям
10. Я став/-ла більш черствим/-ою до людей відтоді, як почав/-ла займатись волонтерством
11. Я помічаю, що волонтерство озлоблює мене
12. Я відчуваю себе повним/-ою енергії
13. Я відчуваю розчарування від волонтерства
14. Я відчуваю, що працюю занадто важко
15. Буває, що мене не дуже цікавить те, що відбувається з багатьма моїми колегами або людьми, яким я допомагаю
16. Прямий контакт з людьми на роботі – це занадто стресово
17. Мені легко створити невимушену атмосферу у своєму волонтерському середовищі
18. У процесі волонтерства я відчуваю мотивованість та приємне поживлення
19. Я досяг багатьох важливих цілей завдяки волонтерству
20. Я відчуваю себе на межі своїх можливостей
21. У процесі волонтерства я спокійно справляюсь з емоційними проблемами
22. У мене таке відчуття, що мої колеги звинувачують мене в деяких своїх проблемах

Додаток В

Стимульний матеріал «Копінг – поведінка в стресових ситуаціях(CISS)»

С. Норман

Нижче наведено можливі реакції людини на різні важкі стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поведетесь подібним чином у важкій стресовій ситуації і оберіть відповідну цифру від 0 до 5, де 0 - ніколи, 1 - рідко, 2 - іноді, 3 - часто, 4 - дуже часто.

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Зосереджуюсь на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось хороше, що було у моєму житті.
4. Намагаюся бути серед людей.
5. Звинувачую себе за нерішучість.
6. Роблю те, що вважаю найкращим у даній ситуації.
7. Занурююся у свій біль і страждання.
8. Звинувачую себе за те, що опинився у даній ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене найголовніше.
11. Намагаюся більше спати.
12. Балую себе улюбленою їжею.
13. Переживаю, що не можу впоратися з ситуацією.
14. Відчуваю нервову напругу.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Кажу собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе за надто емоційне ставлення до ситуації.
18. Іду кудись перекусити або пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю напрямок дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе за те, що не знаю, як вчинити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся вникнути в ситуацію.
25. Застигаю (як заморожений) і не знаю, що робити.
26. негайно вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Обмірковую подію, яка сталася або своє ставлення до неї.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося або своє ставлення до того, що трапилося.

29. Іду в гості до друга.
30. Турбуюся про те, що я буду робити
31. Проводжу час з близькою людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Кажу собі, що це ніколи не трапиться знову.
34. Зосереджується на своїх загальних недоліках.
35. Розмовляю з тим, кого я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную другу.
38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер найважливіше робити.
40. Дивлюся фільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб все зробити.
43. Розробляю декілька різних рішень проблеми.
44. Беру відпустку або відгул, віддаляюся від ситуації.
45. Відриваюся на інших.
46. Використовую ситуацію, щоб довести, що я можу зробити це.
47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем з ситуації.
48. Дивлюся телевізор.

Додаток Г

Стимульний матеріал «Тест мотивація досягнення успіху та уникнення невдач» Елерс

Мотивація досягнення успіху. На кожне із тверджень слід відповісти «так» чи «ні».

1. Коли є вибір між двома варіантами, його краще зробити швидше, ніж відкласти на певний час.
2. Я легко дратуюся, коли помічаю, що не можу на всі 100% виконати завдання.
3. Коли я працюю, це виглядає так, ніби я все ставлю на карту.
4. Коли виникає проблемна ситуація, я найчастіше приймаю рішення одним з останніх.
5. Коли у мене два дні поспіль немає справи, я втрачаю спокій.
6. У деякі дні мої успіхи нижче середніх.
7. По відношенню до себе я більш строгий, ніж по відношенню до інших.
8. Я більш доброзичливий, ніж інші.
9. Коли я відмовляюся від важкого завдання, я потім суворо засуджую себе, бо знаю, що в ньому я домогся б успіху.
10. У процесі роботи я потребую невеликих пауз для відпочинку.
11. Старанність - це не основна моя риса.
12. Мої досягнення в праці не завжди однакові.
13. Мене більше приваблює інша робота, ніж та, якою я зайнятий.
14. Осуд стимулює мене сильніше, ніж похвала.
15. Я знаю, що мої колеги вважають мене діловою людиною.
16. Перешкоди роблять мої рішення більш твердими.
17. У мене легко викликати честолюбство.
18. Коли я працюю без натхнення, це зазвичай помітно.
19. При виконанні роботи я не розраховую на допомогу інших.
20. Іноді я відкладаю те, що повинен був зробити зараз.
21. Потрібно покладатися тільки на самого себе.
22. У житті мало речей, важливіших, ніж гроші.
23. Завжди, коли мені треба буде виконати важливе завдання, я ні про що інше не думаю.
24. Я менш честолюбний, ніж багато інших.
25. У кінці відпустки я зазвичай радію, що скоро вийду на роботу.

26. Коли я розташований до роботи, я роблю її краще і більш кваліфіковано, ніж інші.
27. Мені простіше і легше спілкуватися з людьми, які можуть наполегливо працювати.
28. Коли у мене немає справ, я відчуваю, що мені не по собі.
29. Мені доводиться виконувати відповідальну роботу частіше, ніж іншим.
30. Коли мені доводиться приймати рішення, я намагаюся робити це якомога краще.
31. Мої друзі іноді вважають мене ледачим.
32. Мої успіхи в якійсь мірі залежать від моїх клег.
33. Безглуздо протидіяти волі керівника.
34. Іноді не знаєш, яку роботу доведеться виконувати.
35. Коли щось не ладиться, я нетерплячий.
36. Я зазвичай звертаю мало уваги на свої досягнення.
37. Коли я працюю разом з іншими, моя робота дає великі результати, ніж роботи інших.
38. Багато чого, за що я беруся, я не доводжу до кінця.
39. Я заздрю людям, які не завантажені роботою.
40. Я не заздрю тим, хто прагне до влади і положенню.
41. Коли я впевнений, що стою на правильному шляху, для доведення своєї правоти я йду аж до крайніх заходів.

Мотивація уникнення невдач. Інструкція: «Вам пропонується список слів із 30 рядків, по 3 слова у кожному рядку. У кожному рядку виберіть лише одне з трьох слів, яке найбільш точно Вас характеризує, та підкресліть його».

1. Сміливий, пильний, підприємливий
2. Короткий, боязкий, упертий
3. Обережний, рішучий, песимістичний
4. Непостійний, безцеремонний, уважний
5. Нерозумний, боягузливий, недумаючий
6. Спритний, жвавий, передбачливий
7. Холоднокровний, хитливий, завзятий
8. Стрімкий, легковажний, боязкий
9. Незамислений, манірний, непередбачливий
10. Оптимістичний, сумлінний, чуйний
11. Меланхолійний, який сумнівається, нестійкий

12. Боягузливий, недбалий, схвильований
13. Обачливий, тихий, боязкий
14. Уважний, нерозсудливий, сміливий
15. Розважливий, швидкий, мужній
16. Заповзятливий, обережний, передбачливий
17. Схвильований, розсіяний, боязкий
18. Малодушний, необережний, безцеремонний
19. Палохливий, нерішучий, нервовий
20. Виконавчий, відданий, авантюрний
21. Передбачливий, жвавий, відчайдушний
22. Приборканий, байдужий, недбалий
23. Обережний, безтурботний, терплячий
24. Розумний, дбайливий, хоробрий
25. Передбачливий, безстрашний, сумлінний
26. Поспішний, полохливий, безтурботний
27. Розсіяний, необачний, песимістичний
28. Обачний, розважливий, заповзятливий
29. Тихий, неорганізований, боязкий
30. Оптимістичний, пильний, безтурботний