

Рівненський державний гуманітарний університет

Психолого-природничий факультет

Кафедра загальної психології та психодіагностики

ДИПЛОМНА РОБОТА
Освітній ступінь «Магістр»

НА ТЕМУ:

**«Шляхи подолання емоційного вигорання у
юнаків»**

Виконала здобувачка
другого (магістерського) рівня вищої освіти
за ОПП «Психологія» зі спеціальності
053 Психологія 2 курсу групи МП-61
Болюх Тетяна Петрівна

Керівник:
к.психол.н., доц. Главінська О.Д.

Рецензенти:
к.психол.н., доц. НУВГП Шпак С.Г.

Рівне, 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЮНАКІВ	8
1.1. Основні підходи до розуміння синдрому емоційного вигорання у сучасній психології	8
1.2. Психологічні особливості емоційного вигорання юнаків	20
1.3. Психологічні засоби профілактики та корекції емоційного вигорання юнаків	30
Висновки до першого розділу	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЮНАКІВ	39
2.1. Організація та проведення дослідження	39
2.2. Аналіз результатів дослідження	45
Висновки до другого розділу	56
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЮНАКІВ	58
3.1. Опис та обґрунтування психокорекційної програми	58
3.2. Перевірка ефективності психокорекційної програми	63
Висновки до третього розділу	68
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	73
ДОДАТКИ	81

ВСТУП

Сучасний стрімкий, нерівномірний та стресовий розвиток суспільства справляє негативний вплив на особистість, гармонічність її розвитку та ефективність використання особистісного потенціалу. За таких невизначених нестабільних зовнішніх умов внутрішній світ людини реагує виникненням негативних емоційних станів, нестабільністю емоційних реакцій. Часте переживання негативного емоційного навантаження призводить до виснаження особистісних ресурсів індивіда, позначається на його взаємодії з оточуючим світом, його ставленні до суспільства і до визначення свого місця у ньому, а також впливає на процес соціально-психологічної адаптації особистості. Такий стан справ зумовлює появу як позитивних, так і негативних соціально-психологічних явищ, до яких відноситься синдром емоційного вигорання.

Ця проблема є на стільки актуальною, що «29 листопада 2016 року міністр охорони здоров'я Бельгії Меггі Де Блок заявила, що влада королівства офіційно визнає «професійне вигорання» захворюванням. ... У Бельгії «професійне вигорання» змушує звертатися за медичною допомогою до 10 тисяч осіб щорічно» [24].

На сьогодні проблема емоційного вигорання відноситься до достатньо розроблених у науковому плані. Теоретичні аспекти проблеми емоційного вигорання розглянуто у працях як зарубіжних (С.Джексон, К.Маслач, Т.Марек, Г.Сельє, Г.Фрейденберга та ін.), так і вітчизняних (В.Бойко, Н.Водоп'янова, О.Єрмакова, Т.Колтунович, М.Міщенко, В.Орел, М.Пономарьова, М.Смульсон, О.Старченкова та ін.) науковців. Вивченню синдрому емоційного вигорання у представників різних професійних груп присвячено чимало наукових праць. (О.Батюх, О.Бурдака, Т.Ковальков, К.Маслач, І.Назаренко, І.Радул, Л.Туз, Л.Юр'єва, Л.Борисова, Т.Колтунович, С.Максименко, Г.Моспаненко, Г.Пономарьова, В.Швченко, Н.Янковська, Г.Кизим, Г.Майборода, К.Максименко, Т.Некіз, Л.Карамушка, Н.Мірошник, М.Пономарьова та ін.).

Вікові особливості емоційного вигорання знайшли своє відображення у наукових доробках Г.Вашека, С.Тукаєва, А.Цюприк, С.Федорович та ін., присвячених студентству. Практичні аспекти (діагностика, профілактика, психологічна корекція) проблеми емоційного вигорання розкрито у працях В.Бойка, М.Авраменко, Н.Водоп'янової, Л.Карамушки, Т.Колтунович, О.Мірошниченко, В.Старченкової та ін.

Психологічний термін «емоційне вигорання» використовують для опису особливостей професійної взаємодії представників професій системи «людина-людина», які впродовж тривалого часу вимушені взаємодіяти з іншими людьми. Але така система взаємодії існує не лише в умовах професійної діяльності, вона виникає і в умовах навчальної діяльності. Цей вид діяльності також передбачає достатньо велике коло учасників комунікації (однолітки, дорослі), яке функціонує впродовж тривалого часового проміжку. Крім того сучасні вимоги до організації освітнього процесу є достатньо високими і вимагають високоефективної діяльності від кожної зі сторін. Тому емоційне вигорання може виникати і на цій стадії особистісного становлення індивіда. Навчання, пов'язане з опануванням професії, виступає провідною діяльністю у пізньому юнацькому віці.

Проблема емоційного вигорання студентської молоді відноситься до нагальних проблем сучасної психології, оскільки щороку збільшується кількість здобувачів освіти з певним ступенем вираженості емоційного вигорання. За своїм змістом вигорання здобувачів освіти різних курсів різняться сутністю та причинами виникнення. Якщо на молодших курсах його виникнення можна пояснити освоєнням нової соціальної ролі студента, початком самостійного життя та особливостями освітнього процесу у закладах вищої освіти, то на випускних курсах емоційне вигорання може зумовлюватися невпевненістю у вірності власного вибору та можливістю подальшої професійної самореалізації, розчаруванням у майбутній професії тощо. Крім того навчання у закладах вищої освіти, незалежно від курсу, пред'являє

достатньо високі вимоги до фізичних та психологічних ресурсів особистості.

Актуальність проблеми емоційного вигорання юнаків полягає ще і в тому, що дуже важливо, щоб юнаки розпочинали свою професійну діяльність не з розчарування, невпевненості, а сповненими енергії, нових сил та креативних ідей. Тому важливо керувати процесом емоційного вигорання студентів з метою зниження ступеня його вираженості. Саме тому темою нашого дослідження ми обрали тему: «Шляхи подолання емоційного вигорання у юнаків».

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити психологічні особливості синдрому емоційного вигорання у юнаків та психологічні засоби його подолання та корекції.

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання студентів.

Предмет дослідження – психологічні засоби подолання емоційного вигорання студентів.

Завдання дослідження полягають у наступному:

1) Здійснити теоретичний аналіз наукової психолого-педагогічної літератури з метою визначення стану вивчення феномену емоційного вигорання юнаків, а також шляхів його профілактики та корекції.

2) Емпірично вивчити психологічні особливості прояву синдрому емоційного вигорання у студентів.

3) Розробити та апробувати програму корекції емоційного вигорання студентів.

Методи дослідження. З метою вивчення психологічних особливостей розвитку синдрому емоційного вигорання та пошуку психологічних шляхів його профілактики та корекції було використано такі методи: теоретичні – аналіз наукових розробок проблеми емоційного вигорання та його корекції у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці – діагностичні методи (методика «Дослідження синдрому вигорання» Дж.Грінберга, методика «Визначення психічного вигорання» О.О.Рукавішнікова та методика «Особистісний

диференціал»; математико-статистичні методи (метод рангової кореляції Ч.Спірмена, Т-критерій Вілкоксона (p) з їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилося на базі Рівненського державного гуманітарного університету. У вибірку емпіричного дослідження ввійшли 68 здобувачі вищої освіти, які навчаються на третьому курсі.

Дослідження здійснювалося у 2020-2021 рр. У ньому можна виділити три етапи. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, розроблено програму констатувального етапу дослідження визначено мету, завдання, підібрано валідні й надійні методи та методики психологічної діагностики, сформовано вибірку дослідження.

Другий етап — реалізація програми констатувального етапу дослідження, кількісний та якісний аналіз отриманих даних.

Третій етап — розробка програми формуального етапу дослідження та її апробація, кількісний та якісний аналіз отриманих результатів щодо її ефективності.

Теоретичне значення дослідження. У дослідженні здійснено спробу систематизувати теоретичні підходи до розуміння сутності синдрому емоційного вигорання, його стадій, симптомів та чинників, вікових особливостей вияву, в юнацькому віці зокрема, проаналізовано основні шляхи профілактики та психокорекції вигорання у юнаків.

Практичне значення дослідження. У ході емпіричного вивчення проблеми розроблено та апробовано програму корекції емоційного вигорання юнаків, яка може бути використана як у навчальній діяльності на заняттях з дисциплін професійної підготовки майбутніх психологів, так і у практичній роботі психологічної служби закладів освіти з метою психологічної профілактики та корекції емоційного та особистісного виснаження юнаків в

умовах освітнього чи професійного середовища.

Апробація. Основні результати дослідження проблеми емоційного вигорання юнаків представлено на XIII Міжнародній науково-практичній інтернет-конференції «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (Луцьк, 25-26 березня 2021 року) (тема виступу: «Профілактика емоційного вигорання молоді»); засіданні секції «Прикладні проблеми сучасної психології» звітної наукової конференції викладачів, співробітників та здобувачів вищої освіти РДГУ за 2020 рік (тема виступу: «Особистісні детермінанти емоційного вигорання молоді»); Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія життєвого простору сучасної молоді» (Рівне, РДГУ, 26-27 листопада 2021 року) (тема виступу: «Психологічні особливості емоційного вигорання юнаків»); Всеукраїнській науково-практичній інтернет-конференції «Траєкторія розвитку життєвих перспектив особистості в умовах сучасного освітнього простору» (тема виступу: «Психологічні особливості емоційного вигорання студентів - першокурсників») (Бердянськ, 30 листопада 2021 року); УІ науково-практичному семінарі «Актуальні проблеми практичної психології на Рівненщині» (Рівне, РДГУ, 30 листопада 2021 р.) (тема виступу: «Способи та методи профілактики емоційного вигорання здобувачів освіти»).

За результатами дослідження опубліковано тези доповідей у альманасі студентського наукового товариства «Актуальні питання психологічної науки» (Випуск 15, 2021) та збірниках тез міжнародної та всеукраїнської науково-практичних конференцій (листопад, 2021).

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків у кінці кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел, що включає 74 найменування, у роботі розміщено 7 таблиць, 6 рисунків, 4 додатки. Загальний обсяг дипломної роботи складає 106 сторінок. Основний зміст викладено на 72 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЮНАКІВ

1.1. Основні підходи до розуміння синдрому емоційного вигорання у сучасній психології

Проблема емоційного вигорання не втрачає своєї актуальності в психології уже майже 50 років. Її вивчення розпочалося у 1974 року, коли у Сполучених штатах Америки стали з'являтися соціальні служби допомоги безробітним, інвалідам, дружинам алкоголіків, ветеранам в'єтнамської війни, людям, які пережили насилля та іншим верствам населення, яке потребувало психологічної допомоги. Персонал для таких закладів підбирався дуже ретельно. Працівники проходили спеціальне навчання, організоване на високому рівні, однак через деякий час відвідувачі стали скаржитися на їх неухважність, байдужість, а інколи навіть і на грубість. Були проведені службові розслідування, наукові дослідження, в результаті яких було зроблено заяву про існування професійного виснаження, або «стресу спілкування». Для опису цього стану американський психіатр Х. Фрейнденберг використав термін «burnout» («синдром згоряння»): «синдром згоряння» співробітників зумовлював «виснаження та розчарування, відмову від роботи, які відбуваються в людини внаслідок різко завищених вимог до власних ресурсів і сил» [24]. Сьогодні цей термін перекладають як «емоційне вигорання» або «професійне вигорання», розглядаючи при цьому комплекс особливих психічних проблем, які виникають у людини через її професійну діяльність.

У 1981 році американська вчена Катерина Маслач описала симптоми синдрому «емоційного вигорання» у медичних працівників та запропонувала методи його діагностики: «Burnout is a syndrome of emotional exhaustion, depersonalization and reduced personal accomplishment that can occur among

individuals who do «people work» of some kind» [74.]. Берн-аут – це синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і зниження особистісної результативності, який може виникати серед спеціалістів, зайнятих у різних видах «допомагаючих професій». Таким чином, синдром емоційного вигорання стали розглядати як специфічний вид професійної деформації осіб, які під час виконання своїх обов'язків повинен тісно спілкуватися з людьми. Показники частоти переживання синдрому емоційного вигорання спеціалістами «допомагаючих професій», отримані за допомогою тесту, розробленого К.Маслач (Maslach Burnout Inventory) у США, перебувають у межах від 10 до 25 %.

А.Ленгле розглядав синдром емоційного вигорання як вид депресії, який виникає без травматизації та органічних порушень, а лише через поступову втрату життєвих цінностей. Синдром вигорання спричиняє бідність відносин: зовнішніх – з іншими людьми та внутрішніх – з самим собою та власною емоційністю. Як наслідок, виникає пустота і дратівливість, або депресія виснаження.

Американські вчені А.Пайнз та Е.Аронсон довели, що синдром емоційного вигорання виникає не лише у спеціалістів «допомагаючих професій». Вони розглядають синдром вигорання як перевтому, яка виникає у будь-якій професії, а також за межами професійної діяльності (наприклад, домашня робота).

С.Херрера розглядає синдром вигорання як «емоційне виснаження, зменшення або втрату емпатії та самодостатності, а також зниження самооцінки [24, 6].

Вітчизняний дослідник проблеми емоційного вигорання В.Бойко тлумачить його як процес, який протікає у відповідності з основними фазами розвитку стресу, визначає основну симптоматику кожного етапу вигорання, включає вироблений особистістю механізм психологічного захисту, який повністю або частково виключає емоції або знижує їх енергетику у відповідь на

обрані психотравмуючі впливи. Науковець вважає, що розвиток синдрому емоційного вигорання протікає на фоні хронічного стресу і призводить до виснаження емоційно-енергетичних та творчих ресурсів працюючої людини [4].

Г.Робертс, Є.Махер та К.Кондо оцінюють синдром емоційного вигорання як різновид стресу, стресогенними факторами якого виступають клієнти. К.Маслач, В.Бойко предикторами цього синдрому вважають вплив різних стресогенних факторів.

В.Орел вважає, що вигорання – це полісистемне утворення, яке входить до складу кількох систем різного рівня, які взаємодіють між собою. Базовою системою, в якій зароджується та розвивається вигорання, вважається система професійного становлення особистості [48]. Основними ознаками професійного вигорання науковець вважає відчуття байдужості та емоційного виснаження, деперсоналізацію, відчуття власної некомпетентності, недостатньої професійної майстерності, невпевненості в позитивних результатах професійної діяльності [33, 432].

Л. Китаєв-Смик трактує емоційне вигорання як психологічний захист. Він назвав цей стан «сплющеними емоціями», а людину, яка перебуває в ньому – «живим мерцем». Завдяки такому «сплющенню» вона захищає свій організм від стресогенних психосоматичних хвороб (інфаркт, інсульт, виразка, коліт тощо) [25, 27].

ВООЗ характеризує вигорання як стан фізичного й емоційного виснаження у відповідь на стрес, пов'язаний з виконанням професійних вимог, що виявляється у порушеннях продуктивності роботи, втомі, безсонні, депресії, вживанні для тимчасового полегшення алкоголю та/чи інших наркотичних речовин, які викликають залежність, а у окремих випадках у суїцидальній поведінці [25 27].

Синдром вигорання включений до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ - 10) під назвою «Перевтома» (код Z73,0 – проблеми, пов'язані зі

складнощами управління власним життям) і до блоку «Звернення в заклади охорони здоров'я у зв'язку з іншими обставинами». Він входить до класу факторів, що впливають на стан здоров'я населення та передбачає звернення за фаховою допомогою в заклади охорони здоров'я [3, 40; 41].

Сучасне трактування синдрому емоційного вигорання сформульовано Г.Кизим. Вона розглядає його як «набуту професійну поведінку, механізм психологічного захисту, вироблений особистістю у відповідь на психотравмуючі дії, має форму часткового чи повного виключення емоцій, яке дає їй можливість дозувати та економно витратити емоційні та енергетичні ресурси» [23;18, 134].

Узагальнюючи загальновідомі наукові підходи, С.Мощак пропонує розглядати вигорання як «синдром емоційного, розумового та фізичного виснаження через тривале емоційне навантаження». Його негативні прояви науковець вбачає у депресивних станах, почутті втоми, спустошеності, негативних професійних установок, небажання передбачати позитивні результати у власному житті [45, 445].

Отже, вигорання – це психологічний феномен, який формується і проявляється в професійній діяльності (найчастіше), негативно впливаючи на її протікання та результати. На відміну від інших професійних деструкцій емоційне вигорання характеризує повний професійний регрес особистості, який проникає практично у всі її підструктури і порушує їх оптимальне функціонування. Специфіка вигорання як самостійного феномену полягає в тому, що це психічний феномен, який об'єднує в єдине ціле традиційні стани, але відрізняється від них ступенем незворотності та стійкості у часі. Це наближає його до психічних властивостей особистості. Не зважаючи на якісні відмінності функціонування вигорання у різних системах, його зміст зберігається і знаходить своє відображення у специфіці змісту та загальної спрямованості впливу на параметри особистості та діяльності.

Синдром емоційного вигорання можна розглядати як негативний

результат міжособистісних відносин. Його відносять до специфічних видів професійної деформації осіб, які вимушені часто перебувати у когнітивно складних та емоційно насичених міжособистісних відносинах. Це підтверджують спроби введення синонімічних термінів: «хвороба спілкування» стосовно професії педагога; «вилітаність» для пілотів; «отруєння людьми» для працівників медичних закладів. Не зважаючи на різницю професійних обов'язків зміст синдрому залишається незмінним: втрата задоволення від професійної діяльності, психологічне та соматичне виснаження, небажання працювати, безпричинна дратівливість, вибуховість, необґрунтовані вчинки, сухість та байдужість [25, 19].

Відповідно до різниці у визначеннях синдрому емоційного вигорання науковці по-різному розглядають особливості його протікання – стадії та вплив на особистісний розвиток. Так, наприклад Х.Фрейденбергер на початку 80-х років минулого століття виділив лише дві стадії: ранню, коли почуття ще збережені, та наступну, яка характеризується повною їх відсутністю [Фрейденберг]. Пізніше таких стадій було виділено дванадцять. Початкова стадія характеризується нав'язливим прагненням проявити себе шляхом включення в активну діяльність. На наступних стадіях спостерігається зневажливе ставлення до власних потреб, переоцінка цінностей, заперечення проблем, які виникають. Завершальна стадія характеризується феноменами відступу (апатія, людина внутрішньо «здається»), деперсоналізації, внутрішньої пустоти аж до повного емоційного та фізичного виснаження.

К.Маслач виділяє чотири стадії, основними характеристиками яких є: 1) ідеалізм і надмірні вимоги до себе; 2) емоційне та психічне виснаження; 3) дегуманізація як спосіб захисту; 4) синдром огиди (до себе – до інших – до всього). Все це призводить до повного краху (звільнення або хвороби) [74]/

В.Бойко) [44] розглядає емоційне вигорання як динамічний процес, який виникає поетапно. Відповідно до цього він виділяє три фази стресу:

1) нервово (тривожне) напруження – виникає в умовах хронічної

психоемоційної атмосфери, дестабілізуючої обстановки, підвищеної відповідальності та складності контингенту;

2) резистенція, або супротив – людина намагається більше або менш успішно захистити себе від неприємних вражень;

3) виснаження – виснаження психічних ресурсів, зниження емоційного тону, яке настає внаслідок того, що виявлений опір не був ефективним.

Кожен з вищеперерахованих етапів характеризується наявністю певних ознак або симптомів емоційного вигорання, яке постійно наростає. Так, на першій початковій стадії у людини, яка починає згоряти, можуть з'явитися помірні, недовгі і випадкові ознаки цього процесу. Вони проявляються у легкій формі і відображаються у турботі про себе, наприклад, шляхом розслаблення або організації перерви у роботі. Стадія «напруження» розпочинається з усвідомлення психотравмуючих факторів професійної діяльності, незадоволення собою, обраною професією, відчуттям «загнаності в клітку», виникнення тривоги та депресії. Нервове напруження є результатом підвищеної відповідальності, важкості контингенту, хронічної психоемоційної атмосфери тощо.

На стадії «резистенції» виникають симптоми неадекватного вибіркового емоційного реагування (черствість, невічливість, байдужість до колег та клієнтів), емоційно-моральної дезорієнтації, поширення сфери економії емоцій на позапрофесійну діяльність – спілкування з родичами, знайомими, а також редукацією та спрощенням професійних обов'язків. На цій стадії вигорання симптоми з'являються регулярно, мають більш затяжний характер та важче піддаються корекції. Професіонал може почуватися виснаженим після хорошого сну та навіть вихідних.

В.Орел вважає, що перерви у роботі справляють позитивний ефект та знижують рівень згорання, але він має лише тимчасовий характер: рівень згорання частково повертається через три дні після повернення до роботи і повністю відновлюється через три тижні [48].

На стадії «виснаження» знижується загальний енергетичний тонус та слабшає нервова система. Це проявляється у грубості, різкості, роздратованості, емоційній та особистісній відстороненості, психосоматичних та вегетативних порушеннях (безсоння, почуття страху, депресія, головні болі, неприємні відчуття в області серця, судинні реакції, загострення хронічних захворювань тощо). В.Бойко зазначає, що емоційне вигорання як стереотип емоційного сприймання формується під впливом дії ряду зовнішніх та внутрішніх факторів. Симптоми третьої стадії вигорання хронічні. Можуть розвиватися фізичні та психологічні проблеми на зразок язв та депресії; спроби турбуватися про себе, зазичай, не дають бажаного результату, а професійна допомога може не приносити швидкого полегшення.

О.Котова умовно симптоми емоційного вигорання розподіляє на поведінкові, фізичні та психологічні. До фізичних симптомів відносять стомленість, почуття виснаження, сприйнятливність до змін показників зовнішнього середовища, астенизації, часті головні болі, розлади шлунково-кишкового тракту, надлишок або недостатність ваги, безсоння. Психологічні та поведінкові симптоми проявляються у переживаннях фрустрації, безпорадності та безнадійності, відчуття занепокоєння, нудьги; зниження рівня ентузіазму; почуття образи; розчарування, невпевненості, вини; незатребуваність; нудьга; роздратованість, підозрілість, відчуття всемогутності; ригідність; нездатність приймати рішення, дистанціювання від клієнтів та від колег; підвищене почуття відповідальності; загальна негативна установка на життєві перспективи, зловживання алкоголем тощо [27, 17].

Аналіз основних підходів до визначення синдрому емоційного вигорання дозволяє розподілити всі його симптоми на групи:

- фізичні – втома, виснаження, надлишок або нестача ваги; безсоння, погане самопочуття, головні болі, підвищений артеріальний тиск, болі в області серця;
- емоційні – песимізм, цинізм, сухість у робочих та особистих

відносинах; байдужість та втома; роздратованість, агресивність, тривожність, нездатність зосередитися, депресія, почуття вини, втрата ідеалів, надій або професійних перспектив, розвиток почуття самотності;

- поведінкові – втома під час роботи і бажання відпочити; байдужість до їжі, відсутність фізичних навантажень, часте вживання алкоголю, ліків та куріння;

- інтелектуальні – зменшення інтересу до нових ідей в роботі; байдужість до нововведень, формальне виконання роботи;

- соціальні – відсутність часу або енергії; зниження активності соціальні контакти обмежуються роботою; відчуття ізоляції, нерозуміння оточуючих; відчуття нестачі підтримки з боку сім'ї, друзів та колег.

Т.Большакова вважає, що синдром емоційного вигорання – це симптомокомплекс, дія якого поширюється на всі базові структурні рівні особистості: особистісний (зміна особистісних рис); мотиваційний (якісна та змістовна зміна мотивації); соціально-психологічний (зміна міжособистісних стосунків); регулятивно-ситуативний (зміна станів та емоційних стосунків) [5; 18, 135].

А.Ленгле визначає синдром емоційного вигорання як затяжне виснаження, яке виникає у діяльності [Лангле]. Він вважає, що виснаження – це провідний симптом синдрому емоційного вигорання, на основі якого розвиваються інші симптоми. Спочатку виснаження впливає лише на самопочуття, потім воно починає впливати безпосередньо на переживання, а тоді його вплив поширюється на прийняття рішень, установки та дії людини. Виснаження охоплює прояви усіх трьох вимірів людського буття: соматичного (тілесна слабкість, безсоння, зниження імунітету тощо), психічного (відсутність бажань, радості, роздратованість) та ноетичного, або свідомого (втеча від ситуації та з відносин, обезцінювання установок по відношенню до себе та світу) [37.].

О.Котова [27], розглядаючи вплив емоційного вигорання на процеси

особистісного розвитку, приходять до висновку, що цей вплив за спрямованістю протилежний до традиційних функцій будь-якого психічного явища: антимотиваційний, антикогнітивну та антирегулятивну. Антимотиваційна функція вигорання полягає у дестимуляції суб'єкта на виконання його професійних обов'язків, зниження рівня досягнень та поставлених цілей. Антикогнітивна функція вигорання відображається на спрощенні когнітивних структур особистості, спрямованих на пізнання соціальних об'єктів, звуженні сфери професійного досвіду суб'єкта і формуванні негативних оцінних суджень щодо його професійної компетентності та ефективності виконання трудових функцій, а також відносно соціального оточення. Дерегуляторна функція вигорання проявляється в руйнуванні системи професійної діяльності, яке знаходить своє відображення у зниженні професійної ефективності та низького ступеню задоволеності життям [Котова, 14]. Таким чином, вигорання можна розглядати як дезаптаційний симптом, який порушує протікання не лише процесу професійної адаптації у її власне професійному та соціально-психологічному аспекті, але і як фактор негативного впливу на життєдіяльність особистості.

А. Балахонов, вивчаючи особливості емоційного вигорання медичних працівників, виділяє три типи факторів, які його спричиняють, а саме: соціальний, особистісний та фактор середовища (місця роботи). Науковець вважає, що у особистісному факторі визначальне значення для розвитку вигорання мають такі особистісні утворення як орієнтація на інших людей та значущість діяльності. Тоді як фактор середовища включає в себе соціально-психологічний клімат колективу (комунікація з колегами, спільне виконання професійних завдань) та умови роботи (рівень матеріально-технічного забезпечення та рівень надання медичної допомоги, добові чергування тощо) [27]

Головні чинники виникнення синдрому емоційного вигорання Н. Пузак розподіляє на особистісні та ситуативні. Ситуативні чинники, на її думку,

справляють більший вплив на психічне виснаження, ніж особистісні. Психічне виснаження, в свою чергу, провокує виникнення професійного стресу, який спричиняє невирішені ситуації у міжособистісних взаєминах та структурі міжособистісної взаємодії, нечітке визначення соціальних ролей та функцій, недостатність емоційної підтримки з боку колег та керівництва. Схильність до зараження синдромом емоційного вигорання на багато вища у тих, хто має велике робоче навантаження та затяжні міжособистісні конфлікти [33, 433].

Детальний аналіз чинників емоційного вигорання запропоновано О.Котовою. Вона виділяє наступні групи факторів, які детермінують виникнення і формування синдрому емоційного вигорання: особистісний, рольовий, організаційний, фактор «особливого контингенту», мотиваційний та екзистенціальний [27, 23-25].

Дослідження впливу емоційного вигорання на особистісний розвиток і навпаки особливостей особистісного розвитку на його виникнення та розвиток складає значну частину усіх досліджень проблеми у психологічній науці. Такий стан наукової розробки цього аспекту проблеми вказує на важливість впливу особистісних особливостей на розвиток емоційного вигорання порівняно з демографічними характеристиками та факторами робочого середовища. У ході вивчення гендерних особливостей було встановлено, що емоційне виснаження частіше виникає у жінок, ніж у чоловіків. Крім того, О.Котова виділяє типи особистостей, найбільш схильних до вигорання: гіпервідповідальний тип, односпрямований на роботу співробітник, авторитарний працівник, самовпевнений адміністратор, трудоголік. Ці типи особистостей повністю віддаються роботі, втрачаючи самого себе у інших сферах життя.

В.Орел до особистісних факторів виникнення вигорання відносить риси характеру, які провокують вигорання («каталізатори вигорання») та характеристики, які гальмують його функціонування («інгібітори вигорання»). Провідним фактором структури особистісних детермінант вигорання виступає фактор нейротизму, від рівня вираженості якого та специфіки включеності,

залежить стабілізуючий або провокуючий його характер [48].

В.Бойко до важливих особистісних факторів, які сприяють розвитку синдрому емоційного вигорання, відносить схильність до емоційної холодності, схильність до інтенсивних переживань негативних обставин професійної діяльності, слабка мотивація емоційної віддачі у професійній діяльності [Бойко].

Рольовий фактор емоційного вигорання представлений нечітким та нерівномірним розподілом відповідальності за свої професійні дії. Сприяють виникненню не узгоджені спільні дії, відсутність їх інтеграції в умовах, коли успішний результат залежить від злагоджених зусиль колег.

Організаційний фактор розвитку синдрому емоційного вигорання полягає у наявності напруженої психоемоційної діяльності: інтенсивне спілкування, підкріплення його емоціями, інтенсивне сприймання, переробка отриманої інформації та прийняття рішень. До організаційних факторів також відносять несприятливу психологічну атмосферу, нечітку організацію та планування праці, наявність бюрократизму, багатогодинна важка робота, наявність конфліктів.

Фактор «особливий контингент» передбачає наявність психологічно важкого контингенту (важкі хворі, конфліктні покупці, засуджені особи, важковиховувані підлітки). Це зумовлює необхідність працювати в одноманітному та напруженому ритмі, з високим емоційним навантаженням.

Мотиваційний фактор сприяє виникненню синдрому в умовах відсутності відповідної винагороди (не лише матеріальної, але і психологічної) за виконану роботу. Це змушує людину думати, що її робота і вона сама не мають а ні найменшої цінності.

Екзистенційний фактор долучається до системи чинників розвитку емоційного вигорання за умов зневажливого ставлення до внутрішньої цінності інших та власної цінності.

Важливу роль у розвитку вигорання відіграють соціально-демографічні

фактори. На складні взаємозв'язки між рівнем вигорання, віком, стажем та ступенем задоволеності професійним зростанням звертає увагу Н.Водоп'янова. Вона посилається на результати досліджень про те, що кар'єрне зростання, яке сприяє підвищенню соціального статусу особистості, знижує ступінь вигорання. У такому випадку між вигоранням та стажем може існувати негативний зв'язок: зі збільшенням стажу вигорання буде зменшуватися. У випадку незадоволеності або відсутності кар'єрного зростання трудовий стаж сприяє вигоранню працівників [8].

Ця думка знаходить своє підтвердження і у дослідженні І. Омері, яка досліджувала психологічні особливості емоційного вигорання у викладачів вищої школи. За результатами його проведення було сформульовано висновок про те, що як на формування, так і розвиток синдрому вигорання суттєвий вплив справляють такі чинники як вік, стать, професійний стаж, сімейний статус респондентів, а також наявність та кількість дітей у сім'ї. Дані, отримані у ході дослідження, підтвердили негативний вплив на розвиток професійного вигорання такого чинника як стаж роботи. Встановлено, що викладачі зі стажем педагогічної діяльності від 10 до 19 років мають найбільш виражені прояви симптомів «професійного вигорання». Найнижчий рівень їх прояву мають науково-педагогічні працівники, які викладають менше 10 років. Цікавим є те, що викладачі зі стажем науково-педагогічної діяльності понад 30 років мають прояви симптомів професійного вигорання не набагато вищі, ніж викладачі зі стажем роботи від 10 до 19 років. Це свідчить про послаблення проявів симптомів зі збільшенням терміну викладацької діяльності. В цілому отримані у ході дослідження результати підтверджують, що емоційне вигорання, виразність його фаз мають не монотонно зростаючий характер, а є певна закономірність його проявів, яка тісно пов'язана з віковими особливостями та кризами професійної діяльності особистості [47і, 117].

С.Мошак звертає нашу увагу на те, що процес емоційного вигорання, як і всі психічні явища, є індивідуальним. Він зумовлюється особливостями

емоційної сфери особистості та умовами перебігу її професійної діяльності. Згідно проведених досліджень вигорання відбувається поступово. Перша стадія триває впродовж 3-5 років, друга – від 5 до 15 років, а третя може тривати від 10 до 20 років, що сприяє загостренню хронічних захворювань та виникненню нових [45, 448].

Аналізуючи чинники емоційного вигорання особистості, більшість науковців сходяться на думці, що виникнення вигорання у конкретному випадку неможливо пояснити тими або іншими організаційними, ситуаційними чи індивідуальними факторами. Швидше за все воно є результатом складної взаємодії особистісних якостей людини, її міжособистісних відносин у системі професійної діяльності та робочої ситуації, в якій вона перебуває.

Отже, аналіз наукової психологічної літератури з проблеми емоційного вигорання дає нам підстави трактувати його як динамічний, довготривалий, складний процес, який спричиняє емоційне, психологічне, розумове і фізичне виснаження в умовах тривалого емоційного та фізичного навантаження. Вигорання розпочинається у тому випадку, коли людина впродовж тривалого періоду часу віддає надто багато сил та енергії і майже ніяк не поповнює їх запаси. Тому кожен повинен навчитися змінювати пріоритети як у професійній діяльності, так і у особистому житті.

1.2. Психологічні особливості емоційного вигорання юнаків

Важливим етапом онтогенетичного розвитку особистості вважається юність. Це етап входження у доросле життя, освоєння професії, побудови нових міжособистісних взаємин, освоєння нових соціальних ролей, які у подальшому будуть визначати життєвий шлях особистості.

На складність цього вікового періоду вказує відсутність чітких його хронологічних меж. Найчастіше науковці виділяють ранню юність – старший

шкільний вік (від 15 до 18 років) і пізню юність (від 18 до 23 років). [70, 606].

У психосоціальной концепції розвитку особистості Е.Еріксона юнацький вік охоплює віковий проміжок від 11 до 20 років і характеризується як етап цілісного формування егоїдентичності особистості, знаходження свого «Я», вірності собі та визнання людьми.

Л.Виготський вважав, що юність не відноситься до схеми вікових періодів дитинства, оскільки це суттєво розширить його межі. На цій підставі віковий етап від 18 до 25 років він вважав швидше початковою ланкою зрілого віку, ніж завершальною ланкою дитинства [10, 255].

К.Абульханова-Славська, характеризуючи юність як соціально зрілий вік, вважає, що починаючи з юності періодизація життєвого шляху особистості перестає співпадати з віковою періодизацією і стає особистісною [1].

У дослідженнях І.Кона юності відводиться період з 16-17 до 22-23 років, які розподілені на три етапи: 16-17 років - рання юність, 17-21 рік - власне юність, 22-23 роки - пізня юність. Кожен з етапів юнацького періоду характеризується певними особливостями, але в той же час вони об'єднані спільними рисами, які І.Кон вкладає у його психологічний зміст. Для нього «юність» означає фазу переходу від залежного дитинства до самостійної і відповідальної дорослості, що передбачає, з одного боку, завершення фізичного, зокрема статевого, дозрівання, а з іншого - досягнення соціальної зрілості» [26, 7].

У сучасній віковій психології межі юнацького віку охоплюють період від 14-15 до 18 років (Р.В.Павелків) [51], від 15-16 до 20 років (М.Савчин) [56], з 12 до 18 років (Г.Крайг) [30] та ін. Р.Павелків називає юність початком дорослого життя, коли завершуються процеси фізичного дозрівання, активно формується соціальна зрілість: «розширюється діапазон соціальних ролей та інтересів, з'являється все більше дорослих ролей та інтересів з відповідною їм мірою самостійності та відповідальності... В юності відбувається розширення часового горизонту – майбутнє стає головним виміром. Змінюється основна

спрямованість особистості, яка тепер може позначатися як прагнення до майбутнього, визначення подальшого життєвого шляху, вибір професії» [51, 264-265]. М.Рубінштейн констатував, що в юнацькому віці філософський інтерес об'єднує все, що пов'язане з проблемою прямого пізнання світу: пошуки сенсу, проблеми добра та зла, проблеми вічності тощо [34, 44]

Юнацький вік – це пік інтелектуальних можливостей, індивідуального структурування інтелекту, що дає можливість самостійно розбиратися у складних життєвих питаннях. Це період формування власного світогляду як цілісної системи поглядів, знань, переконань, створення власних концепцій життя та максималізм суджень, який може супроводжуватися невинуватою критичністю та недовірою, нехтуванням порад дорослих. В юності завершується становлення характеру, зростає воляова регуляція, розвиваються воляові риси: самостійність, критичність та самокритичність, відповідальність. Такі зміни у всіх сферах психічного життя юнака готують його до прийняття відповідальних рішень та важливих виборів: вибору професії та оволодіння нею, вибору стилю життя і свого місця в ньому, вибору супутника та створення власної сім'ї. Завершується цей етап онтогенетичного розвитку формуванням професійного мислення, самоствердженням у професійній та соціальній сферах, оволодінням набором соціальних ролей дорослої людини та початком власної «економічної активності».

Періоди власне юності та пізньої юності за класифікацією І.Кона співпадають за своїми хронологічними межами зі студентським віком, який вирізняється навчально-професійною діяльністю, спрямованою на освоєння професії, розвиток професійно-важливих якостей, пошук свого місця у житті в цілому та професії зокрема. Процес опанування професією супроводжується постійними інформаційними перевантаженнями та емоційними переживаннями з приводу організації та ефективності процесу формування знань, умінь, навичок, загальних і фахових компетенцій та програмних результатів, адекватності вибору професії здібностям та здатностям особистості, а також

можливості успіху в ній. Все це призводить до виникнення емоційного вигорання. У студентів цей синдром можна розглядати як прояв дистресу, зумовленого неоптимальними умовами навчання. Він проявляється індивідуальною комбінацією симптомів різного рівня залежно від індивідуальних особливостей особистості.

Таким чином, синдром емоційного вигорання студентів – це стан, який характеризується погіршенням фізичного та психічного здоров'я, зниженням працездатності, неефективними відносинами з оточуючими, що негативно впливає на навчання.

Ю.Скоробогатова виникнення емоційного вигорання у студентів пов'язує з тим, що студенти відносяться до категорії людей з найбільш напруженою мозковою діяльністю. Постійна активна робота мозку спричиняє втому, апатію та депресію. Все це є симптомами синдрому емоційного вигорання. Серед основних причин емоційного вигорання студентів Ю.Скоробогатова виділяє проблеми у взаєминах з однолітками (особливо протилежної статі), з викладачами та батьками, великий потік інформації, напружена інтелектуальна діяльність в період сесії, невірно організована робота з навчальним матеріалом, незадоволеність матеріальним становищем та суміщення навчання та роботи і т. д. Наслідками або симптомами синдрому емоційного вигорання, на думку автора, стає незадоволення собою, порушення сну, зниження імунітету, розсіяність та подразливість, підвищена стомлюваність [58].

А.Пацей [52] до симптомів емоційного вигорання студентів відносить:

- проблеми зі здоров'ям, які можуть виражатися в головних болях, нудоті, безсонні, сонливості;

- зміни у ставленні до навчання: зниження інтересу до навчального процесу, зниження креативності у ході виконання роботи, спізнення на заняття або пропуски занять, уникання контактів з оточуючими, наприклад, одногрупниками, викладачами, з сім'єю. До критичних проявів наявності синдрому емоційного вигорання варто віднести розвиток шкідливих звичок або

залежностей: куріння, вживання алкоголевмісних та/або наркотичних речовин, ігроманія, інтернет-залежність тощо.

Автор виділяє три групи причин формування синдрому емоційного вигорання: організаційні, особистісні та рольові. У групі організаційних виділяють напружену емоційну діяльність, пов'язану з інтенсивним спілкуванням з усіма учасниками освітнього процесу, кожен з яких має свої особистісні особливості, які впливають на ефективність міжособистісної взаємодії. Погана організація навчального процесу виявляється у невмінні розподіляти виконання великої кількості різноманітних завдань – вивчення теорії, підготовка до практичних занять, науково-дослідницька та проектна діяльність, відсутність підтримки та конфлікти з викладачами та іншими людьми, які працюють в закладі освіти. Щодо особистісних факторів, то емоційному вигоранню в першу чергу піддаються особистості, які вирізняються м'яккістю, інтровертованістю, емоційною нестійкістю та тривожністю. Рольовий фактор проявляється в усвідомленні помилки щодо вибору майбутньої спеціальності [52].

Період навчання у вузі вважається стресогенним, оскільки студенту потрібно розв'язувати велику кількість життєвих проблем, зумовлених перебудовою його життя, побуту та діяльності. Адже не всі здобувачі освіти на початковому етапі навчання у вузі вміють розраховувати власні сили, раціонально організовувати свою роботу.

Зі вступом до закладу вищої освіти кардинально змінюється ритм життя особистості, адже тепер самостійно потрібно визначати розпорядок дня, свої соціально-побутові правила проживання у гуртожитку або на квартирі, керувати фінансовими засобами, які йому виділяють батьки або він сам вимушений заробляти. З іншого боку – на новий стиль життя суттєво впливають вимоги, які встановлює заклад освіти до нього як до студента.

Л.Іванцев та Н.Іванцев емоційне вигорання студента визначають як стійкий стан його емоційного, фізичного й розумового виснаження, який

супроводжується особистісним відчуженням і знеціненням навчальних досягнень [18].

Г.Кизим, досліджуючи особливості професійного вигорання практичних психологів, дійшла висновку, що вікові особливості працівника впливають на особливості протікання синдрому емоційного вигорання. Найменш уразливою категорією фахівців є психологи у віці 30-39 років. Найбільш уразливими є вікові категорії 20-29 років та 40-47 років. У психологів першої вікової групи емоційне вигорання зумовлюються недостатністю досвіду роботи та невмінням налагоджувати міжособистісну взаємодію як з колегами, так і з клієнтами. У психологів, які належать до вікової групи 40-47 років, факторами виникнення емоційного вигорання стає переосмислення життєвого досвіду, нереалізовані плани та наближення виходу на пенсію. Але незалежно від віку неадекватна вибірковість емоційного реагування відіграє провідну роль у симптомокомплексі емоційного вигорання. Г.Кизим вважає, що з віком симптом емоційного вигорання розвивається, емоційно-моральна дезорієнтація прогресує. Основні його чинники у практичних психологів науковиця вбачає у тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності та конфліктності [23; 33, 433].

У дослідженні А.Зубкової та М.Кондратьєва було визначено роль факторів мотивації навчальної діяльності, соціального статусу та особливостей міжособистісної взаємодії у процесі навчальної діяльності. За результатами дослідження не отримано статистично значимих відмінностей у ступені емоційного вигорання юнаків залежно від особливостей міжособистісної взаємодії з учасниками освітнього процесу, однолітками та вчителями. Відсутність таких відмінностей автори дослідження пояснюють самою природою навчального стресу, основними факторами виникнення якого вважають постійне зростання потоку інформації, складнощі міжособистісної взаємодії з однокласниками та вчителями, надлишкову укомплектованість навчальних груп. І хоча цінність відносин з дорослими у ранньому юнацькому віці помітно знижується на фоні міжособистісних відносин з однолітками, в

умовах освітнього процесу педагог зберігає свою референтність для здобувачів освіти цього вікового періоду. Таким чином, міжособистісна взаємодія і з однолітками, і з педагогами є факторами формування синдрому емоційного вигорання юнаків [17, 89-90].

У ході аналізу результатів дослідження не було виявлено суттєвих відмінностей у рівнях емоційного вигорання юнаків з високим та низьким соціальним статусом. Але підтвердилася гіпотеза про те, що у середньостатусних юнаків рівень вигорання нижчий, ніж у високостатусних і низькостатусних. Такі результати А.Зубкова та М.Кондратьєв пояснюють тим, що підтримка високого статусу в групі вимагає постійних витрат особистісних ресурсів. В той же час низькостатусні юнаки намагаються зберегти та підтримати позитивну ідентичність, оптимізувати свою статусну позицію у групі, тобто зайняти вищий статус. Що стосується середньостатусної категорії юнаків, то вони виступають сполучною ланкою між лідерами та аутсайдерами. Вони адекватно представляють собі структуру групи і вирізняються найбільш прогнозованою поведінкою, стабільністю зусиль потрібних для взаємодії у групі [17, 92].

Статистично значимі результати було отримано у ході аналізу даних щодо ролі мотивації навчальної діяльності у розвитку емоційного вигорання. Внутрішньомотивовані юнаки мають нижчі показники рівня вигорання, ніж ті, у яких переважає зовнішня мотивація. А.Зубкова та Ю.Кондратьєв пояснюють отримані результати тим, що внутрішня мотивація поведінки безпосередньо спрямовує її на задоволення власних потреб, розвиток особистісного ресурсу. Такий процес супроводжується отриманням задоволення і у ході самого процесу, і від його результатів. Зовнішня мотивація діяльності вимагає від особистості, незалежно від віку, значних енергетичних затрат, спрямованих на її виконання. Така діяльність не приносить внутрішнього задоволення, оскільки відбувається під впливом середовища і заради потенційно можливих досягнень та вигод (відзнаки, високі оцінки, стипендія тощо.) [17, 89].

Т.Зайчикова [16], вивчаючи психологічні особливості прояву синдрому емоційного вигорання та його взаємозв'язок з соціально-демографічними факторами у студентів, майбутніх психологів, прийшла до висновку про актуальність проблеми у студентському віці. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що половина опитаних студентів перебувають під впливом третього компоненту синдрому емоційного вигорання – редукції особистісних досягнень, третина відчуває на собі вплив деперсоналізації, чверть опитаних характеризують свій стан симптомами першого компоненту синдрому емоційним виснаження. Автор дослідження такі результати обґрунтовує складністю та емоційною затратністю процесу формування власного професійного «Я» та усвідомлення себе у майбутній професії. Високі показники редукції особистих досягнень вказують на те, що студенти часто недооцінюють себе, занижують власні професійні досягнення та успіхи, не бачать повного спектру власних можливостей. В умовах перенавантаження активізують такий захисний механізм як звуження кола власних обов'язків щодо інших.

Статистично значимі зв'язки було встановлено між віком та компонентами синдрому емоційного вигорання. Найбільш схильними до проявів редукції особистих досягнень 19-річні учасники дослідження, показники деперсоналізації вищі у 20-22 річних юнаків. Надмірний стрес, зневіра у власних можливостях, невпевненість у правильності вибору професії можуть стати чинником зниження власних професійних успіхів. У подальшому їх поглиблення може негативно вплинути на взаємодію з оточуючими і сприяти розвитку деперсоналізації (підвищення залежності від думки інших, негативізм у стосунках з ними тощо).

Щодо впливу статі на особливості емоційного вигорання студентів, то Т.Зайчикова констатує різницю у розвитку компонентів синдрому у чоловіків та жінок. Жінки більше страждають від емоційного виснаження, тоді як чоловіки мають вищі показники щодо редукції особистих досягнень.

Т.Зайчикова пояснює це тим, що професійне вигорання у жінок супроводжується економією емоційного фону діяльності, тоді як чоловіки переходять до згортання кола власних обов'язків щодо інших та схильні до проявів негативізму щодо обраної професії та власного представлення у ній.

Цікавими виявилися отримані у ході дослідження дані щодо шлюбу, сімейного стану як чинника емоційного вигорання студентів. Одружені/заміжні учасники дослідження мали суттєво нижчі показники компонентів синдрому, ніж ті, які не перебували у шлюбі. Приблизно такі ж результати було отримано щодо наявності дітей у студентських сім'ях. Здобувачі освіти, які мали дітей, зазнавали меншого впливу редукції професійних обов'язків, ніж ті, що не мали дітей. Статистична значущість зв'язку була встановлена на рівні $p < 0,01$. На цьому ж рівні статистичної значущості було встановлено взаємозв'язок між спеціальністю та професійним вигоранням. Студенти-психологи зазнають суттєво меншого впливу компонентів синдрому, ніж здобувачі освіти за технічними спеціальностями [16].

В.Чумак пояснює такі результати тим, що майбутні психологи навчаються керувати власними емоціями, краще пізнають себе, але в той же час вони схильні до вибіркового емоційного реагування, психосоматичних порушень. Синдром емоційного вигорання у студентів технічних спеціальностей виникає під впливом нерівномірного розвитку інтелектуальної та емоційної складової у освітньому процесі [68, 189].

Як бачимо, у науці існує багато точок зору стосовно того, які фактори і яким чином впливають на виникнення синдрому емоційного вигорання взагалі, і у студентів зокрема. Усі ці фактори можна розподілити на особистісні та соціальні.

В якості важливого соціального фактору В.Котова [27] розглядає мотивацію до професійної діяльності та наявність хобі. У ході проведеного нею дослідження було встановлено, що здобувачі освіти, які свідомо обрали заклад освіти і які мають хобі, менше страждають від емоційного вигорання. Суттєвий

вплив на виникнення і розвиток синдрому емоційного вигорання у студентів має спосіб життя. Здоровий спосіб життя значно підвищує їх адаптаційні можливості і тим самим зменшує вплив компонентів емоційного вигорання.

До групи особистісних факторів емоційного вигорання студентів потрапили тип темпераменту, психічні стани та міжпівкульна асиметрія мозку, яка визначає особливості реагування особистості на стрес, та ін. Зокрема, проведені емпіричні дослідження виявили більшу схильність до впливу компонентів емоційного вигорання у студентів з домінуючою правою півкулею. Вони більш схильні до тривоги та депресії, емоційно-моральної дезорієнтації, переживання психотравмуючих обставин та загального напруження.

Таким чином, синдром емоційного вигорання, який пов'язувався з професійною діяльністю, сьогодні значно омолодився і його витoki варто вивчати ще до її початку – на стадії професійного самовизначення, вибору та опанування професією. Аналіз наукових розвідок з проблеми засвідчив, що чинниками виникнення синдрому можуть бути як соціальні (соціально-демографічні показники, зміна звичного способу життя, соціальний статус та особливості міжособистісної взаємодії з однолітками та дорослими, нерівномірний розподіл інтелектуальних та емоційних навантажень, невдоволеність професійним вибором і своїм баченням себе у обраній професій, спосіб життя тощо), так і особистісні фактори (тип темпераменту, риси характеру тощо), а також їх поєднання. Визначений у дослідженнях рівень розвитку синдрому емоційного вигорання студентів зумовлює необхідність ефективних засобів його профілактики та психологічної корекції. При цьому рекомендації, запропоновані науковцями, охоплюють різні сфери життя студентів.

1.3. Психологічні засоби профілактики та корекції емоційного вигорання юнаків

Емоційне вигорання заважає бути ефективним у виконанні професійних обов'язків та спілкуванні, тому дуже важливо вчасно звернути увагу на появу його симптомів та вносити відповідні корективи як у власну діяльність, так і у спілкування, щоб максимально знизити його негативний вплив. Вітчизняні (М.Авраменко, С.Арефнія, А.Дроздова, Ю.Жогно, Т.Зайчикова, Л. та Н.Іванцев, З.Карпенко, Г.Кизим, Т.Колтунович, Т.Кривоніс, Л.Карамушка, С.Максименко, О.Мірошниченко, М.Міщенко, Н.Назарук, В.Федорчук, А.Цюприк, О.Чепляка, Л.Шепелева, Т.Яценко та ін.) та закордонні науковці (М.Грабе, Т.Большакова, Н.Водоп'янова, О.Старченкова, В.Волобаєв, Є.Котова, В.Кустова, А.Ленгле, В.Орел, О.Петрова, Ю.Скоробогатова, Д.Трунов та ін.) пропонують достатньо потужну систему використання психологічних методів профілактики та подолання професійного вигорання особистості на різних етапах вікового розвитку та професійного становлення у різних сферах життєдіяльності (медицина, освіта, психологія, юриспруденція, спорт, державна служба та ін.).

Ефективність профілактичної роботи щодо попередження виникнення та зменшення негативного впливу емоційного вигорання на особистість може бути досягнута за умови включеності в неї всіх учасників професійної діяльності, а у нашому випадку освітнього процесу: здобувачів освіти, науково-педагогічних працівників та адміністрації освітнього закладу. Основними принципами організації профілактично-корекційної роботи повинні стати принципи послідовності, диференційованості та комплексного характеру впливу.

Одним з основних напрямків попередження негативного впливу емоційного вигорання на особистість є її профілактика. С.Арефнія вважає, що ця робота повинна бути спрямована на активізацію мотиваційно-спонукальних

ресурсів особистості, які сприяють її самореалізації засобами обраної нею професії. Основним напрямком профілактично-корекційної роботи щодо подолання професійного вигорання повинен стати саморозвиток, який базується на цілеспрямованому та систематичному розвитку самосвідомості. Провідними у корекційній роботі щодо зниження рівня емоційного вигорання мають стати механізми самоусвідомлення, самоприйняття, прийняття інших і самовизначення [2, 4-5].

С.Мощак вважає, що система вияву та подолання професійного вигорання особистості повинні сприяти обмеженню дії чинників стресу: зняття психічної напруги, підвищення професійної мотивації, вирівнювання балансу між витраченими зусиллями, матеріальною, моральною винагородою, соціальним схваленням. Спеціально організована профілактична робота професійного вигорання повинна включати розвиток умінь і навичок рівномірного розподілу професійних навантажень; швидкого переключення з одного виду діяльності на іншій; конструктивне вирішення конфліктів, підвищення професійної майстерності та кваліфікації шляхом самоосвіти та короткострокового навчання, вивчення досвіду успішних фахівців [45, 450-451].

Аналіз наукових розвідок з проблеми пошуку ефективних шляхів подолання емоційного вигорання дозволив В.Кустовій виділити основні напрями та способи психологічної допомоги. Одним з ефективних способів подолання емоційного стресу, набутого у процесі вигорання, є розвиток саногенного мислення, яке виробляє ці емоції. Саме саногенне мислення сприяє психічному оздоровленню особистості, постійній підтримці її ресурсів. У процесі занять відбувається відокремлення суб'єкта від власних емоційних переживань, спостерігаючи за якими ніби збоку, він виробляє тактику поведінки та пристосування до них. Дієвим методом формування саногенного мислення є ведення щоденника. Це дає можливість сформулювати звички саногенної поведінки та проаналізувати причини емоційних потрясінь, тобто

керувати їх переживанням, контролювати їх. Такий метод сприяє угасанню звички переживати[34].

Т.Колунович основним методом корекції професійного вигорання вихователів дитсадків обрала інтерактивний тренінг, орієнтований на гармонізацію та оптимізацію особистісного розвитку його учасників. Тренінг розроблено шляхом поєднання когнітивно-поведінкового, особистісно-орієнтованого, діалогічного та екзистенційно-рефлексивного підходів у психокорекції. На думку авторки тренінгу, когнітивно-поведінковий підхід дозволяє поєднати поведінкові, когнітивні та емоційні стратегії корекції ставлень особистості до стресорів, які діють на неї, сприяє розвитку саногенного мислення. Особистісно-орієнтована спрямованість корекційної роботи сприяє диференціації учасників відповідно до їх індивідуально-психологічних особливостей. Діалогічний підхід сприяє створенню сприятливих умов для саморозвитку та опанування навичками діалогічної взаємодії. Розвиток пізнання та розуміння сенсу буття, критичне переосмислення власної професійної діяльності та свого місця в професії забезпечує екзистенційно-рефлексивний підхід у психокорекційній роботі [25, 186-187].

На важливості саме екзистенційно-рефлексивного аналізу у процесі профілактично-корекційної роботи щодо професійного вигорання наголошував А.Лангле. Отримання повних і зрозумілих відповідей на запитання: «Для чого це мені?», «Що це мені дає?», «Мені подобається те, що я роблю?», «Мені подобається лише результат чи процес також?», «Що я отримую від процесу?», «Чи захоплює він мене?», «Чи відчуваюся я в процесі вільно?», «Чи хочу я присвятити цій справі все своє життя?» є дієвим засобом профілактики емоційного вигорання особистості [37].

Дієвим методом у боротьбі з вигоранням особистості Н.Водоп'янова та О.Старченкова вважають тренінги антивигорання, в основу яких покладена концепція зменшення витрат особистісних ресурсів і накопичення

(консервацію) таких, які могли б бути корисними в ситуаціях нервової напруги. Учасники тренінгових груп опановували методи релаксації, підвищення позитивного емоційного тону. Заняття спрямовувалися на зменшення негативних установок, розвиток емпатії та підвищення самооцінки у сфері професійних досягнень. Авторами розроблено два види психопрофілактичних тренінгів. «Психоенергетичний тренінг» сприяє відновленню енергетичних ресурсів організму, підвищенню самооцінки та зміцненню Я-концепції. Мотиваційно-когнітивна модель відновлення особистісних ресурсів покладена в основу тренінгу «Здобуття сили», розрахованого на осіб з високим рівнем деперсоналізації та редукції професійних обов'язків [8].

В. Кустова [34] схиляється до думки, що існують «фактори вигорання», які сприяють його виникненню, та «ресурси вигорання», які максимально протистоять його виниканню. До таких ресурсів авторка відносить уміння та навички, знання та досвід, моделі конструктивної поведінки, актуалізовані здатності. Вони дають людині можливість бути більш адаптованою та стресостійкою, успішною та задоволеною якістю власного життя. Можна виділити чотири рівні особистісних ресурсів, які протистоять вигоранню:

- фізіологічний (базовий) рівень: тип нервової системи, стать, вік, стан здоров'я, способи реагування організму на стрес;
- психологічний рівень умовно розподіляється на три підгрупи:
 - емоційно-вольовий – усвідомлення та прийняття своїх почуттів та емоцій, потреб та бажань, оволодіння соціально прийнятними формами прояву почуттів, контроль динаміки переживання та усунення застрягань у психіці;
 - когнітивна протидія – розуміння причин стресу, осмислення ситуації, психологічна компетентність, гнучкість мислення, самооцінка, пошук підтримки, самопідкріплення;
 - поведінкова протидія – активність і гнучкість у вчинках, перебудова поведінки, поведінки в діяльності;
- соціальний рівень: соціальні ролі, позиції та установки, ставлення до

інших людей;

- духовний рівень характеризується трьома психологічними ресурсами: надія, раціональна віра, душевна сила – мужність.

До ресурсів протидії професійному вигоранню також відносяться зовнішні (соціальні) ресурси: сфера професійної діяльності, і сімейного життя, і вільного часу.

В.Кустова вважає, що основними ресурсами подолання синдрому професійного вигорання мають стати осмисленість життя, інтернальність, позитивне самосприйняття і внутрішня підтримка; невимушеність поведінки; міжособистісна чутливість та гнучкість поведінки у взаємовідносинах з оточуючими; здатність жити теперішнім; свобода і відповідальність; позитивне, цілісне сприймання світу та людської природи. Протилежні за змістом особистісні особливості будуть потужними чинниками розвитку емоційного вигорання особистості [34, 75].

Л. та Н.Іванцеви виділяють відповідні техніки та стратегії для запобігання та зменшення ризику розвитку емоційного вигорання у студентів: «організація спеціалізованих тренінгів для усіх учасників освітнього процесу, орієнтованих на розпізнавання симптомів вигорання та боротьбу з ними; розроблення програми підтримки студентів на основі проведення консультацій щодо запобігання нездоров'ю, пов'язаному зі стресом; демонстрація підтримки студентів у зв'язку з технологічними змінами; надання можливості більш гнучкого графіку навчання; проведення семінарів з керування конфліктами та розвиток навичок спілкування між студентами; відкритість каналів комунікації між викладачем та студентом; оптимізація системи стимулювання та мотивації студентів, зокрема планування подальшої професійної діяльності й установлення зв'язків між нею та навчальною діяльністю». Розробка психокорекційних заходів повинна враховувати індивідуально-психологічні особливості учасників групи [18].

Т.Циновнік з колегами вважає, що ефективність психокорекційної

роботи, спрямованої на подолання синдрому емоційного вигорання буде забезпечена при умові використання методів психотерапії та психокорекції, конструктивної оцінки ситуації, введення елементів новизни, уникнення конфліктів, невизначених обставин та надмірної відповідальності [64].

О.Котова звертає увагу на ефективність використання з метою профілактики емоційного вигорання у студентів застосування такого методу як ігрові технології. Саме рольові ігри як різновид інтерактивних технологій вчать бачити ціль, розставляти пріоритети в командній роботі, розвивають «мотив росту» студентів і в перспективі допомагають подолати емоційне вигорання [27, 75].

У ході емпіричного дослідження, проведеного Ю.Скоробогатовою, була доведена ефективність використання з метою профілактики емоційного вигорання технології тайм-менеджменту, яка сприяє розвитку ціннісного ставлення до категорії часу, самоорганізації, актуалізує ціннісне самовизначення, підвищує рівень мотивації студентів. Ця технологія допомагає правильно сприймати оточуючих, розмежовувати життєві цінності і те, що не варте уваги. Опанування цією технологією, вважає дослідниця, оптимізує процес вироблення механізмів психологічного захисту особистості, сприяє їх продуктивному використанню з метою подолання емоційного вигорання [58, 291-292].

Таким чином, на думку дослідників профілактика емоційного вигорання особистості може проводитися нею самостійно (заняття фізичною культурою, розширення знань про синдром емоційного вигорання та самоуправління власними психічними станами) або шляхом включення в систему цілеспрямованої профілактичної роботи, організованої в освітній установі у шляхом впровадження новітніх технологій у освітній процес, проведення профілактичних бесід, реалізації психокорекційних програм та психологічних тренінгів, спрямованих на розвиток особистісних ресурсів протидії емоційному вигоранню. Досвід зарубіжної та вітчизняної практики психологічної допомоги

засвідчує ефективність програм, спрямованих на розвиток емпатії, підвищення самооцінки та відновлення енергетичних ресурсів особистості.

Висновки до першого розділу

Емоційне вигорання – це динамічний, довготривалий, складний процес, який спричиняє емоційне, психологічне, розумове і фізичне виснаження в умовах тривалого емоційного та фізичного навантаження. Синдром емоційного вигорання охоплює основні структурні рівні індивіда: особистісний – зміна особистісних рис; соціально-психологічний – зміни у міжособистісних відносинах; регулятивно-психологічний – зміни психоемоційних станів. Індивідуально-особистісні особливості людини зумовлюють розвиток психологічного синдрому вигорання. У вітчизняних та зарубіжних дослідженнях проблеми емоційного вигорання можна виділити два основних підходи. Перший ґрунтується на тому, що вигорання пов'язане з емоційним виснаженням. Друга точка зору пов'язана із трактуванням вигорання як захисної реакції організму на хронічний стрес. Інтерес до вивчення проблеми останнім часом значно підвищився через суттєве розширення сфери її впливу. Сучасні дослідження виявляють його не лише у різних професіях, а й на різних стадіях вікового розвитку особистості, починаючи з підліткового віку, новоутворенням якого є професійне самовизначення.

Професійне становлення особистості відбувається впродовж юнацького віку, який є найбільш сенситивним етапом для становлення основних особистісних структур індивіда. Соціально-психологічна мінливість, внутрішньоособистісні та міжособистісні конфлікти студентського періоду співвідносяться з перехідним станом юнацького віку. Непродуктивний вихід з нормативної кризи студентів в період професійного становлення приводить до деперсоналізації та специфічної деформації у них особистісних якостей. Напруженість в міжособистісних відносинах, пов'язана з емоційно-моральною дезорієнтацією особистості, може спричинити її емоційну виснаженість.

Дослідженню різних аспектів формування емоційного вигорання і його профілактики присвячено багато наукових розвідок. Їх аналіз засвідчив, що

перспективним і потенційно ефективним способом управління процесом профілактики емоційного вигорання студентів є комплексна цілеспрямована робота, яка охоплює освітній процес, позааудиторне спілкування та спеціально організовані психокорекційні програми та психологічні тренінги, спрямовані на відновлення енергетичних ресурсів, саморозвиток, самоудосконалення їх учасників.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЮНАКІВ

2.2. Організація та проведення дослідження

Плануючи емпіричне дослідження ми виходили з того, що емоційне вигорання – це динамічний процес, який спричиняє емоційне, психологічне, розумове і фізичне виснаження особистості в умовах тривалого емоційного та фізичного навантаження. Синдром емоційного вигорання охоплює основні структурні рівні індивіда: особистісний – зміна особистісних рис; соціально-психологічний – зміни у міжособистісних відносинах; регулятивно-психологічний – зміни психоемоційних станів.

Аналіз наукових розвідок з проблеми (В.Бойко, Н.Водоп'янова, Дж.Грінберг, С.Джексон, А.Ленгле, К.Маслач, В.Орел, О.Старченкова, Х.Френдбергер та ін.) засвідчив, що чинниками виникнення синдрому можуть бути як соціальні (соціально-демографічні показники, зміна звичного способу життя, соціальний статус та особливості міжособистісної взаємодії з однолітками та дорослими, нерівномірний розподіл інтелектуальних та емоційних навантажень, невдоволеність професійним вибором і своїм баченням себе у обраній професій, спосіб життя тощо), так і особистісні фактори (тип темпераменту, риси характеру тощо), а також їх поєднання.

Мета нашого дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні й емпіричному вивченні психологічних особливостей синдрому емоційного вигорання у студентів і психологічних засобів його профілактики та корекції.

Експериментальне дослідження з вивчення особливостей прояву синдрому емоційного вигорання у здобувачів освіти проводилося на базі Рівненського державного гуманітарного університету.

У ході дослідження можна виділити три етапи.

На першому етапі було сформульовано тему, мету та завдання дослідження, обрано методи дослідження та проаналізовано основні підходи до вивчення проблеми емоційного вигорання у сучасній психологічній науці. Проаналізовано особливості протікання синдрому у студентів та виділено основні шляхи його профілактики та подолання.

На другому етапі було розроблено програму емпіричного вивчення проблеми, підбрано та обґрунтовано вибір методик для реалізації його завдань, проведено констатувальний етап дослідження, здійснено кількісну та якісну інтерпретацію отриманих результатів.

Третій етап пов'язаний із розробкою та апробацією психокорекційної програми профілактики та подолання емоційного вигорання студентів, проведенням формувального дослідження. Після його закінчення було проведено контрольний етап дослідження з метою визначення ефективності розробленої нами програми психологічної допомоги особам, які зазнали впливу емоційного вигорання. Результати дослідження узагальнено у висновках.

Вибірка дослідження складалася з 68 здобувачів вищої освіти за освітнім ступенем «бакалавр» у віці 19-21 років. Щодо гендерних особливостей вибірки, то її можна вважати однорідною, оскільки 94% досліджуваних були жіночої статі.

Для досягнення мети використовувався комплекс психодіагностичних методик, а саме: методика «Дослідження синдрому вигорання» Дж.Грінберга [12,352], методика «Визначення психічного вигорання» О.О.Рукавішнікова [62, 356-359] та методика «Особистісний диференціал» Ч.Осгуда [62, 244-247] (Додаток 1).

Методика «Дослідження синдрому вигорання» Дж.Грінберга призначена для встановлення рівня психічного вигорання особистості. Методика складається з 20 запитань на які потрібно відповісти «Так» або «Ні». Обробка даних відбувалася у відповідності з ключем опитувальника:

низький рівень – 0-7 балів,

середній рівень – 8-14 балів,

високий рівень – 15-20 балів.

Методика «Визначення психічного вигорання» О.О.Рукавішнікова дає можливість дослідити прояви синдрому за такими основними показниками:

- психоемоційне виснаження (ПВ);
- особистісне віддалення (ОВ);
- професійна мотивація (ПМ).

Опитувальник допомагає проаналізувати прояви синдрому «вигорання» на трьох основних рівнях: міжособистісному, особистісному та мотиваційному.

Кількісна оцінка психічного «вигорання» у кожній шкалі здійснюється шляхом перетворення відповідей у трибальну систему («часто» — 3 бали, «зазвичай» — 2 бали, «рідко» — 1 бал, «ніколи» — 0 балів) і сумарного підрахунку балів. Обробка здійснюється за «сирим» балом. Після цього за допомогою нормативної таблиці визначається рівень психічного «вигорання» у кожній шкалі.

Для визначення психічного «вигорання» в межах вказаних шкал використовують спеціальний «ключ»:

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

ОВ - 3, 4, 9, 10, 11, 13, 18, 21, 30, 33, 35, 40, 43, 46, 48, 51, 56, 59, 61, 66, 70, 71, 72 (24 твердження);

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

Після цього за допомогою нормативних таблиць визначається рівень психічного «вигорання» у кожній шкалі.

Норми для компонента «Психоемоційне виснаження» (ПВ)

Вкрай низькі значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Вкрай високі значення
9 і нижче	10-20	21-39	40-49	50 і вище

Норми для компонента «Особистісне віддалення» (ОВ)

Вкрай низькі значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Вкрай високі значення
9 і нижче	10-16	17-31	32-40	41 і вище

Норми для компонента «Професійна мотивація» (ПМ)

Вкрай низькі значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Вкрай високі значення
7 і нижче	8-12	13-24	25-31	32 і вище

Норми для індексу психічного «вигорання» (ІПВ)

Вкрай низькі значення	Низькі значення	Середні значення	Високі значення	Вкрай високі значення
31 і нижче	32-51	52-92	92-112	113 і вище

Змістовні характеристики шкал

Психоемоційне виснаження — процес вичерпання емоційних, фізичних, енергетичних ресурсів професіонала, що працює з людьми. Виснаження проявляється у хронічній емоційній і фізичній втомі, байдужості і холодності у ставленні до людей з ознаками депресії та роздратованості.

Особистісне віддалення — специфічна форма соціальної дезаптації професіонала, що працює з людьми. Особистісне віддалення характеризується зменшенням кількості контактів з оточенням, підвищенням роздратованості і нетерплячості в ситуаціях спілкування, негативізмом стосовно до інших.

Професійна мотивація — рівень робочої мотивації і ентузіазму щодо роботи альтруїстичного змісту. Стан емоційної сфери оцінюється таким показником, як продуктивність професійної діяльності, оптимізм та зацікавленість у роботі, самооцінка професійної діяльності і ступеня успішності в роботі з людьми.

Нижче наводимо прояви психологічного вигорання на різних системних рівнях.

Життєві прояви психічного «вигорання» на системно-структурних рівнях

Шкали	Прояви «психічного вигорання» на рівнях:		
	міжособистісному	особистісному	мотиваційному
ПВ	Психічне виснаження; роздратованість; агресивність; підвищена чутливість до оцінок інших	Низька емоційна толерантність; тривожність	Небажання йти на роботу; бажання скоріше закінчити робочий день; поява прогулів
ОВ	Небажання контактувати з людьми; цинічне, негативне ставлення до них	Критичне ставлення до оточуючих і некритичність в оцінці самого себе; значущість своєї правоти	Зниження включеності в роботу і справи інших людей; байдужість до своєї кар'єри
ПМ	Незадоволеність роботою і стосунками в колективі	Знижена самооцінка: незадоволеність собою як професіоналом; відчуття низької професійної ефективності та віддачі	Зниження потреби в досягненнях

Методика «Особистісний диференціал» («ОСД») призначений для виявлення уявлень індивіда про власну значущість, рівень домагань, вольову саморегуляцію і розвиненість комунікативних здібностей у міжособистісних відносинах. Дана методика з успіхом може бути використана при формуванні мікроколективів, проведенні ділового тренінгу в навчальних центрах, а також у психодіагностиці особистості для самоаналізу.

Методика «Особистісний диференціал» адаптована співробітниками

психоневрологічного інституту ім. В.М. Бехтерева (м.Санкт-Петербург) і відображає сучасні уявлення про структуру особистості, що сформувалися в нашій культурі. Метою її розробки було створення компактного і валідного інструменту вивчення певних властивостей особистості, її самосвідомості, взаємозв'язку структурних компонентів особистості, міжособистісних відносин, комунікаційної і ділової контактності осіб, тісно пов'язаних у процесі професійної діяльності тощо. Задля цього з першопочаткового списку зі 120 слів, що позначають риси особистості, було відібрано риси, що найбільшою мірою характеризують полюси трьох класичних факторів семантичного диференціалу: оцінки, сили, активності.

Метод особистісного диференціалу передбачає вибірку з 21 пари слів, які описують риси особистості, що дозволяє вивчити своєрідну модель особистості.

Обробка отриманих результатів проводиться відповідно з ключем до тесту, у ході якої визначається знак кожної з обраних досліджуваним характеристик. Таким чином, у кожній парі отримаємо число з певним знаком («+» або «-»). Підрахунок балів здійснюється знаходження суми всіх отриманих значень з урахуванням знаку за кожною шкалою окремо: шкала OLD («Оцінка»); шкала CLD («Сила»); шкала ALD («активність»). Відповідно до отриманих балів здійснюється їх якісний аналіз.

Кількісна обробка даних проводилася за допомогою методів математичної статистики.

Метод рангової кореляції Ч.Спірмена (r) застосували для встановлення взаємозв'язків між показниками емоційного вигорання та особистісними характеристиками досліджуваних.

Непараметричний статистичний метод відмінностей для залежних вибірок Т-Вілкоксона дозволяє оцінити значущість відмінностей кількісних ознак двох зв'язаних сукупностей.

Математична обробка даних проводилася за допомогою пакету

статистичних комп'ютерних програм SPSS 17.

Після проведення констатувального етапу дослідження було розроблено програму формувального дослідження, визначено методологічні принципи, методи та засоби психокорекційної роботи по подоланню емоційного вигорання учасників дослідження.

Для проведення корекційної роботи нами було обрано метод соціально-психологічного тренінгу. Після апробації розробленої нами програми психологічного впливу було зроблено контрольний діагностичний зріз результатів з метою визначення її ефективності.

2.3. Аналіз результатів дослідження

На констатувальному етапі дослідження було діагностовано особливості прояву емоційного вигорання у 68 здобувачів вищої освіти.

У таблиці 2.2.1. представлено узагальнені результати дослідження рівня емоційного вигорання студентів. Графічно на рис. 2.2.1. зображено розподіл досліджуваних відповідно до рівнів емоційного вигорання.

Таблиця 2.2.1

Рівні емоційного вигорання досліджуваних (за методикою Дж.Грінберга)

	Рівень	Середнє значення	Кількість респондентів	%
Емоційне вигорання	Низький	6,2	24	35
	Середній	13,4	33	49
	Високий	17,09	11	16

Наведені у таблиці 2.2.1 дані показують, що майже половина досліджуваних (49 %) має середній рівень емоційного вигорання. У третини

досліджуваних (35%) діагностовано низький рівень прояву синдрому. Високий рівень синдрому емоційного вигорання діагностовано у 16% респондентів.

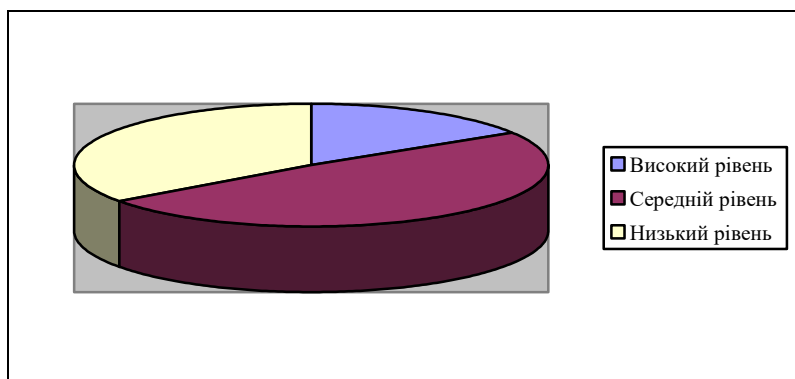


Рис. 2.2.1. Розподіл досліджуваних за рівнями емоційного вигорання (за методикою Дж.Грінберга)

Як видно з представлених на рис.2.2.1 результатів, емоційне вигорання у групі досліджуваних в основному представлено середнім рівнем. Це вказує на те, що у більшості випадків студенти мають достатньо фізичних та психологічних ресурсів для виконання покладених на них завдань у ході освітнього процесу. Лише незначна кількість (16%) респондентів страждають від частих головних болів та змін настрою, констатують втрату інтересу до навчання, зниження його ефективності, критично оцінюють власну працездатність та навчальні ресурси одногрупників. Особливістю їх поведінки є негнучкість, фрустрованість, підозрілість, інколи – прояви агресивності.

Далі нами було визначено особливості прояву синдрому емоційного вигорання за такими показниками: психоемоційне виснаження, особистісне віддалення, професійна мотивація. Це дозволяє проаналізувати прояви синдрому емоційного вигорання на трьох рівнях: міжособистісному, особистісному та емоційному. У таблиці 2.2.2 наведено узагальнені результати тестування за методикою «Визначення психічного вигорання» О.О.Рукавішнікова. Графічно на рис.2.2.2. представлено дані щодо розподілу досліджуваних за особливостями вираженості емоційного вигорання на міжособистісному, особистісному та емоційному рівнях.

Як видно з представлених у таблиці 2.2.2 результатів, показники

вираженості за шкалою «Психоемоційне виснаження» розподілилися наступним чином:

Таблиця 2.2.2

Показники психічного вигорання за методикою О.О.Рукавішнікова

	Рівень	Середнє значення	Кількість респондентів	%
Психоемоційне виснаження	Наднизький	-	-	-
	Низький	12,6	10	15
	Середній	26,6	43	63
	Високий	43,2	11	16
	Надвисокий	52,5	6	6
Особистісне віддалення	Наднизький	-	-	-
	Низький	13,2	13	19
	Середній	24,5	40	59
	Високий	35,1	13	19
	Надвисокий	43,5	2	3
Професійна мотивація	Наднизький	-	-	-
	Низький	10,3	18	26
	Середній	21,4	33	49
	Високий	27,8	12	18
	Надвисокий	39,4	5	7
Індекс вигорання	Наднизький	-	-	-
	Низький	48,3	21	31
	Середній	72,6	35	54
	Високий	103,5	10	15
	Надвисокий	119,5	2	3

середній рівень – 63%, показники низького та високого рівнів майже однакові – 15% та 16% відповідно, надвисокий рівень діагностовано у 6% досліджуваних.

Такі результати свідчать про те, що майже дві третини досліджуваних (ті, у кого діагностовано низький та середній рівні) не страждають постійно від нестачі емоційних та фізичних ресурсів, необхідних для ефективного виконання завдань навчальної діяльності. 22% досліджуваних, які мають високий та надвисокий рівні психоемоційного виснаження, переживають відчуття хронічної втоми, вони байдужі і холодні у відносинах з оточуючими. Це призводить до зниження не лише якості їх діяльності, але і якості їхнього життя. Саме надмірне психоемоційне виснаження може стати причиною серйозних психічних захворювань.

За шкалою «Особистісна віддаленість» у студентів переважає середній рівень (59%), показники низького та середнього рівнів знаходяться у однакових межах – по 19 %. У 3% досліджуваних діагностовано надвисокий рівень особистісної віддаленості. Вони уникають зайвих міжособистісних контактів, надто критично, негативно ставляться до інших, часто демонструють дратівливість та нетерпимість у ситуаціях спілкування.

За шкалою «Професійна мотивація» досліджувані розподілилися наступним чином: низький рівень – 26%, середній – 49%, високий та надвисокий діагностовано у 25 відсотків досліджуваних. Ця група студентів постійно незадоволена навчанням і відносинами з однолітками. Вони відчувають зниження потреби у досягненнях, що призводить до деструктивних змін у навчальній діяльності студентів.

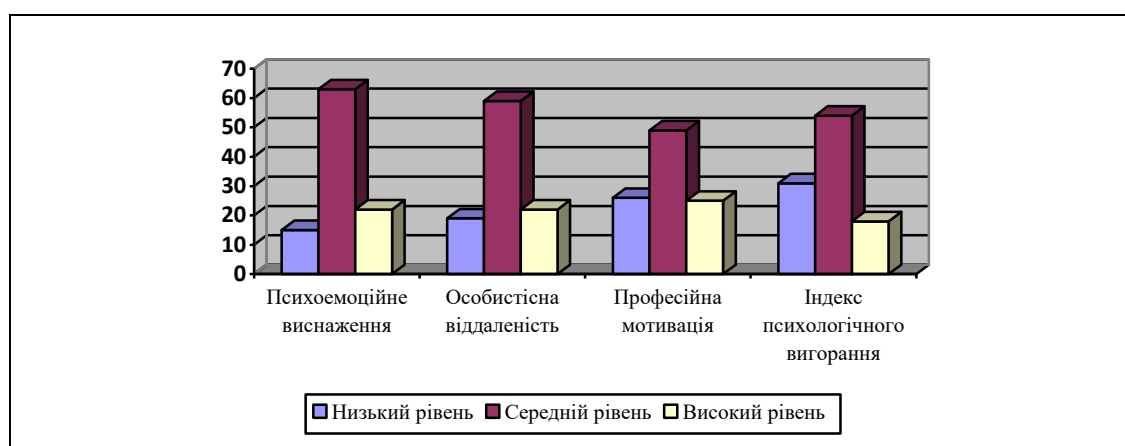


Рис. 2.2.2. Розподіл досліджуваних за рівнями вираженості

емоційного вигорання (за методикою О.О.Рукавішнікова)

Як видно з рис. 2.2.2, за показниками методики О.О.Рукавішнікова у половини студентів, які брали участь у нашому дослідженні, діагностовано середній рівень розвитку показників емоційного вигорання у сферах міжособистісних відносин, особистісного розвитку та емоцій.

Показники індексу психологічного вигорання практично збігаються з даними, отриманими за методикою Дж.Грінберга, низький рівень діагностовано у третини (31%), середній рівень – у половини (51 %) досліджуваних, високий рівень має 18 % респондентів.

Такі результати за методиками діагностики особливостей психічного вигорання Дж.Грінберга та О.Рукавішнікова дозволили нам розподілити досліджуваних на три групи. Результати такого розподілу представлено на рис. 2.2.3.

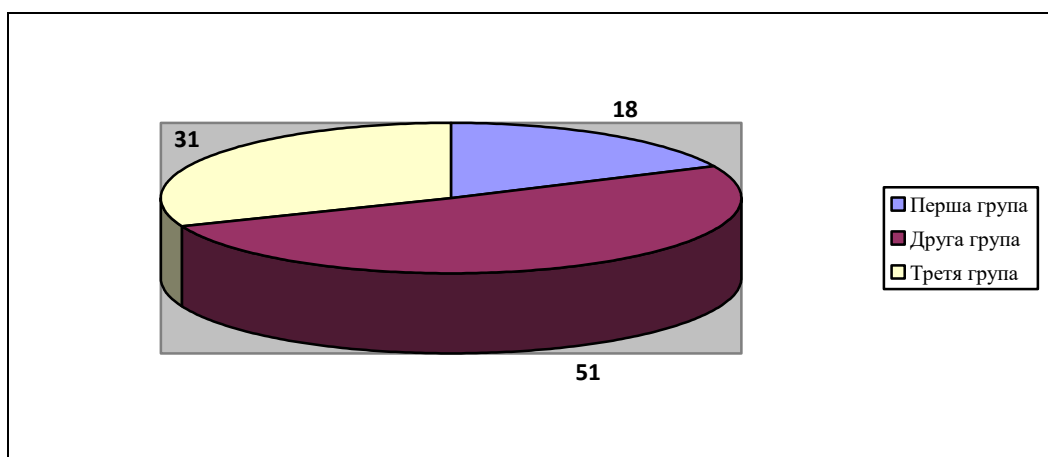


Рис.2.2.3. Розподіл досліджуваних за особливостями розвитку рівнів емоційного вигорання

До першої групи ми віднесли досліджуваних з високим та надвисоким рівнем емоційного вигорання за усіма показниками. До цієї групи увійшло 18% респондентів, які зазнають негативного впливу емоційного вигорання на навчальну діяльність, міжособистісні відносини, фізичні та психологічні ресурси організму. Режим економії емоцій, переважання негативних емоційних станів над позитивними, хронічна втома, підвищена чутливість до оцінок інших, незадоволеність собою, роботою, оточуючими негативно впливають на

якість їх життя.

До другої групи, найчисельнішої за своїм складом (51%), ми віднесли студентів, з середнім рівнем сформованості емоційного вигорання за досліджуваними показниками. Це так звана група ризику, яка вимагає психологічного супроводу з метою недопущення підвищення рівня сформованості емоційного вигорання хоча б за одним із показників.

Третина досліджуваних (31%) потрапила до третьої групи, члени якої мають низький рівень показників емоційного вигорання на емоційному, особистісному та міжособистісному рівнях.

Інформацію про особливості особистісних характеристик досліджуваних студентів нами було отримано у ході дослідження за допомогою методики «Особистісний диференціал». Фактор «Оцінки» (О) дозволяє отримати інформацію про рівень самооцінки особистості. На рівень розвитку вольових якостей досліджуваних вказують показники фактору «Сила» («С»). Показники за фактором «Активності» (А) свідчать про особливості екстраінтровертованості особистості. Узагальнені результати представлено у таблиці 2.2.3.

Табл.2.2.3

Показники рівня розвитку особистісних характеристик у досліджуваних за шкалами методики «Особистісний диференціал»

Рівні	Шкали					
	«Оцінка»		«Сила»		«Активність»	
	кількість	%	кількість	%	кількість	%
Низький	9	13	14	20	10	15
Середній	41	60	42	62	37	54
Високий	18	27	12	18	21	31

Як видно з представлених у таблиці 2.2.2 результатів, отриманих за методикою «Особистісний диференціал», за шкалою «Оцінка» високі

показники діагностовано у 18 осіб (27%), що вказує на їх високу самооцінку. Отримані високі бали вказують на те, що досліджувані дуже задоволені собою, позитивно оцінюють свої якості, можливості, навіть деколи схильні до перебільшення власної значимості та владу. Інколи можливі також моменти не виправданого посилення самоповаги або тенденцій розвитку особи, яка прагне досягти самоповаги через активне, деколи нерозсудливе, утвердження своєї значущості в рамках якої-небудь протидії з боку оточення (як форма виклику з боку індивідуальності).

Низький рівень самооцінки виявлено у 9 осіб (13 %), що вказує на їх критичне ставлення до себе, невдоволеність власною поведінкою, рівнем досягнень, особистісними якостями, низький рівнем прийняття власного «Я». Саме до цієї групи належать досліджувані з високим рівнем показників емоційного вигоряння.

Середні показники за шкалою «Оцінка» діагностовано більше ніж у половини досліджуваних (60%). Це самореалізовані особистості, які переважно задоволені собою, але, знову ж таки, реалістично усвідомлюють свої «плюси» і «мінуси». Їм характерне досить точне дозування бажання бути або виглядати трохи краще і реалізму в погляді на себе «зі сторони». Зазвичай у них відсутня тенденція приписувати собі щось зайве, але так само маловірогідне і будь-яке применшення того, що у них є. Такі характеристики вказують на середній рівень самооцінки досліджуваних.

Щодо розвитку вольових якостей особистості, то високі показники за шкалою «Сила» зафіксовано у 18 % досліджуваних (12 осіб), середні – у 62 %, а низькі – у 20% (14 осіб) досліджуваних.

Високі показники досліджуваних по фактору «С» вказують на їх впевненість у собі, незалежність, здатність розраховувати на власні сили у несподіваних або складних ситуаціях. Можна припустити навіть наявність у них демонстративності як риси вдачі з переоцінкою своїх можливостей.

Низькі показники по фактору «С» свідчать про недостатній рівень

самоконтролю, нездатність дотримуватись прийнятої лінії поведінки, її залежність від зовнішніх оцінок та обставин, вказують на високий рівень тривожності. Можливе також бажання досліджуваних проявити в демонстрації своїх вольових даних обережність, «застрахуватися» від відповідальності, а то і просто приховати свої потенційні здібності.

Середні показники по фактору «Сила» вказують на те, що індивід в основному реалістично оцінює себе і не прагне приписати чогось зайвого, проте, без сумніву, наявний момент самоствердження через самореалізацію за допомогою вольової активізації своїх можливостей і упевненості в дієвості останніх. Цілком працездатний і розраховує в основному на свої сили, хоча і старається не акцентувати на цьому увагу.

Високі значення за шкалою «Активність», а вони діагностовані у 31 % досліджуваних, вказують на екстравертованість, високу активність, комунікабельність, імпульсивність індивіда. У сприятливих умовах виступає активним і організуючим початком у колективі, звик бути в центрі уваги і подій, проте розумною мірою. Може заразити своєю енергійністю більш інертне оточення. Досить чутливо реагує на відсутність уваги до себе і прагне по можливості уникати самотності. У стані захоплення буває надміру упереджений і суб'єктивний, при цьому не завжди вдається до самоаналізу.

Низькі ж показники за шкалою «А» зафіксовано у 15% досліджуваних, що вказує на їх інтровертованість\схильність до інтроверсії, яка виражається у певній пасивності, замкнутості, малоконтактності, спокійних емоційних реакціях, навіть байдужості. У досліджуваних спостерігається схильність до самоаналізу (рефлексії), у разі яких-небудь невдач або незгод - відхід від проблеми всередину себе і пасивна форма протесту. Втім, у сприятливих умовах вони можуть бути активними. Вони зазвичай уникають зайвої відповідальності і будь-яких зобов'язань, не люблять нав'язливих відносин та метушливості.

Середній рівень прояву показників за шкалою «Активність»

діагностовано у 52% (37 осіб) свідчить про поєднання у досліджуваних властивостей екстравертованості та інтровертованості. Досліджувані в основному оцінюють себе як помірно активних і товариських, виявляють свої комунікативні та ділові якості тільки в певних ситуаціях або через необхідність. Вони далеко не завжди вважають за краще бути в центрі подій і уваги, нерідко задовільняються другорядною роллю. Можуть заразити своєю енергійністю більш інертне оточення, хоча для цього необхідна сильніша мотивація, аніж просто властивість їх натури. Досить чутливо реагують на відсутність уваги до себе і прагнуть по можливості уникати самотності.

Отримані у ході дослідження результати за методикою «Особистісний диференціал» відповідають віковим характеристикам юнацького періоду.

Для виявлення взаємозв'язку між особистісними характеристиками та емоційним вигоранням у здобувачів освіти було використано процедуру кореляційного аналізу шляхом обчислення коефіцієнту рангової кореляції Ч.Спірмена, обчислення якого проводилося за допомогою пакету статистичних комп'ютерних програм SPSS 17. Результати кореляційного аналізу представлені у додатку 2 та таблиці 2.2.4.

Таблиця 2.2.4

Кореляційний зв'язок між емоційним вигоранням та особистісними характеристиками студентів

	Психоемоційне виснаження	Особистісна віддаленість	Професійна мотивація	Оцінка	Сила	Активність
Психоемоційне виснаження		,419**	,580**	-,357**	-,420**	-,550**
Особистісна віддаленість	,419**		,315*	-,365**	-,303*	-,233
Професійна мотивація	,580**	,315**		-,272*	-,184*	-,268
Оцінка	-,357**	-,365**	-,272*		,477**	,332**
Сила	-,420**	-,303*	-,184*	,477**		,241*
Активність	-,550**	-,233	-,268	,332**	,241*	

*- $p \leq 0,05$; **- $p \leq 0,01$

Аналізуючи отримані результати кореляційного аналізу (див. табл. 2.1.4), слід зазначити, що між показниками емоційного вигорання та особистісними характеристиками досліджуваних встановлено значущі та помірні кореляційні зв'язки у межах статистичної значущості $p \leq 0,05$ та $p \leq 0,01$. Отже, значущі позитивні кореляційні зв'язки встановлено між показниками: «психоемоційне виснаження» та «професійна мотивація» ($r=0,580$, $p \leq 0,01$), помірні позитивні кореляційні зв'язки зафіксовано між показниками: «психоемоційне виснаження» та «особистісна віддаленість» ($r=0,419$, $p \leq 0,01$), «оцінка» та «сила» ($r=0,477$, $p \leq 0,01$), «особистісна віддаленість» та «професійна мотивація» ($r=0,315$, $p \leq 0,05$), «оцінка» та «активність» ($r=0,332$, $p \leq 0,01$). Крім того, негативні значущі кореляційні зв'язки зафіксовано між показниками «психоемоційне вигорання» та «активність» ($r=-0,550$, $p \leq 0,01$), негативні помірні кореляційні зв'язки зафіксовано між показниками «психоемоційне вигорання» та «сила» ($r=-0,420$, $p \leq 0,01$), «психоемоційне вигорання» та «оцінка» ($r=-0,357$, $p \leq 0,01$), «особистісна віддаленість» та «оцінка» ($r=-0,365$, $p \leq 0,01$), «особистісна віддаленість» та «сила» ($r=-0,303$, $p \leq 0,05$).

Отримані кореляційні зв'язки, рівень їхньої значущості вказують на те, що респонденти, які мають високі показники емоційного вигорання мають занижену самооцінку, низький рівень прийняття власного «Я». Вони часто виражають свою невдоволеність власною поведінкою, рівнем досягнень, особистісними якостями своїми та інших людей. Вони зазвичай уникають зайвої відповідальності та будь-яких зобов'язань, не активні у міжособистісній взаємодії. Їм характерна певна пасивність, замкнутість, економність емоційних реакцій, навіть байдужості. Вони зазвичай уникають зайвої відповідальності і будь-яких зобов'язань, не люблять нав'язливих відносин.

На противагу їм студенти з низьким рівнем емоційного вигорання високо активні, комунікабельні, люблять бути в центрі подій, і тому позитивно відносяться до встановлення нових міжособистісних контактів. Вони позитивно

оцінюють власні здатності, можливості у діяльності та спілкуванні. Зазвичай вони впевнені у собі, незалежні, здатні розраховувати на власні сили у різних життєвих ситуаціях.

Наявні кореляційні зв'язки вказують на те, що особистісними ресурсами, які запобігають розвитку емоційного вигорання у студентів є адекватна самооцінка, достатній рівень розвитку вольових якостей, екстравертованість або схильність до неї, переважання позитивних емоційних реакцій над негативними.

Основними напрямками психокорекційної та психопрофілактичної роботи щодо запобігання розвитку емоційного вигорання у студентів є підвищення самооцінки, формування позитивної емоційної спрямованості та здатності до саморозвитку та самоконтролю у діяльності.

Висновки до другого розділу

На першому етапі емпіричного дослідження було визначено психологічні особливості поширення та розвитку емоційного вигорання у студентському середовищі на міжособистісному, особистісному та емоційному рівнях, а також встановлено особистісні характеристики респондентів, які можуть виступати факторами його виникнення та розвитку.

Для досягнення мети використовувався комплекс психодіагностичних методик, а саме: методика «Дослідження синдрому вигорання» Дж.Грінберга, «Визначення психічного вигорання» О.О.Рукавішнікова та «Особистісний диференціал» Ч.Осгуда.

До першої групи ми віднесли досліджуваних з високим та надвисоким рівнем емоційного вигорання за усіма показниками. До цієї групи увійшло 18% респондентів, які зазнають негативного впливу емоційного вигорання на навчальну діяльність, міжособистісні відносини, фізичні та психологічні ресурси організму. Режим економії емоцій, переважання негативних емоційних станів над позитивними, хронічна втома, підвищена чутливість до оцінок інших, незадоволеність собою, роботою, оточуючими негативно впливають на якість їх життя.

До другої групи, найчисельнішої за своїм складом (51%), ми віднесли студентів з середнім рівнем сформованості емоційного вигорання за досліджуваними показниками. Це так звана група ризику, яка вимагає психологічного супроводу з метою недопущення підвищення рівня сформованості емоційного вигорання хоча б за одним із показників.

Третина досліджуваних (31%) потрапила до третьої групи, члени якої мають низький рівень показників емоційного вигорання на емоційному, особистісному та міжособистісному рівнях.

Отримані кореляційні зв'язки, рівень їхньої значущості вказують на те, що респонденти, які мають високі показники емоційного вигорання мають

занижену самооцінку, низький рівень прийняття власного «Я». Вони часто виражають свою невдоволеність власною поведінкою, рівнем досягнень, особистісними якостями своїми та інших людей. Вони зазвичай уникають зайвої відповідальності та будь-яких зобов'язань, не активні у міжособистісній взаємодії. Їм характерна певна пасивність, замкнутість, економність емоційних реакцій, навіть байдужості. Вони зазвичай уникають зайвої відповідальності і будь-яких зобов'язань, не люблять нав'язливих відносин.

На противагу їм студенти з низьким рівнем емоційного вигорання високо активні, комунікабельні, люблять бути в центрі подій, і тому позитивно відносяться до встановлення нових міжособистісних контактів. Вони позитивно оцінюють власні здатності, можливості у діяльності та спілкуванні. Зазвичай вони впевнені у собі, незалежні, здатні розраховувати на власні сили у різних життєвих ситуаціях.

Наявні кореляційні зв'язки вказують на те, що особистісними ресурсами, які запобігають розвитку емоційного вигорання у студентів є адекватна самооцінка, достатній рівень розвитку вольових якостей, екстравертованість або схильність до неї, переважання позитивних емоційних реакцій над негативними.

Основними напрямками психокорекційної та психопрофілактичної роботи щодо запобігання розвитку емоційного вигорання у студентів є підвищення самооцінки, формування позитивної емоційної спрямованості та здатності до саморозвитку та самоконтролю у діяльності

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЮНАКІВ

3.1. Опис та обґрунтування психокорекційної програми

Отримані на констатувальному етапі дослідження результати були нами покладені в основу розробки програми психологічної корекції та профілактики емоційного вигорання студентів.

Сучасна практична психологія пропонує багато методів і прийомів, розроблених психологами різних шкіл та напрямів, для корекційного впливу на психіку людини. Зміст психологічної допомоги полягає у забезпеченні емоційної, смислової та екзистенційної підтримки особистості у складних ситуаціях її особистісного та соціального буття [кузікова, 3]. Вона допомагає віднайти ті особистісні ресурси, які можуть протистояти негативним впливам, створює умови для повноцінного розвитку та збереження психічного здоров'я, відновлює або формує гармонійні відносини особистості з навколишнім світом, оточенням і собою. [кузікова, 13]

Надання психологічної допомоги відбувається у відповідності з принципами, які лежать у її основі, а саме: автономності особистості; особистісного досягнення (суб'єктної активності); особистісної мотивованості; нормативності та індивідуальності розвитку; випереджального розвитку; системності розвитку; залучення значущих осіб; діяльнісний принцип; психокорекційного контакту й рівності позицій та єдності діагностики та корекції.

Для проведення формувального етапу дослідження нами було сформовано експериментальну групу, до складу якої увійшли 9 осіб. До експериментальної групи були запрошені респонденти, які на контрольному етапі мали високі, надвисокі та частково середні показники за показниками емоційного вигорання.

Основні завдання формувального етапу дослідження полягали у

розробці та апробації психокорекційної програми, спрямованої на профілактику та зниження рівня емоційного вигорання.

На основі отриманих на констатувальному етапі дослідження результатів нами була розроблена програма психологічної корекції та профілактики синдрому емоційного вигорання у студентів. Психокорекційна робота була спрямована на подолання негативного впливу емоційного вигорання на якість особистісного розвитку, міжособистісної взаємодії та ефективність навчальної діяльності.

Основні принципи реалізації програми:

- 1) зв'язок теорії з практикою (учасники групи отримують знання у процесі власної діяльності, предметом обговорення виступають наочні факти – приклади з реального життя);
- 2) активності (максимальний рівень включеності у роботу кожного учасника групи);
- 3) принцип активної дослідницької позиції (кожна вправа – привід для аналізу дій та переживань кожного учасника);
- 4) системності (взаємозв'язок розвитку різних сторін особистості);
- 5) інтеграція (взаємодія кількох видів діяльності).

Методи реалізації програми: лекція-дискурс та соціально-психологічний тренінг.

Лекція-дискурс передбачає виклад матеріалу кількома лекторами, які взаємодоповнюють один одного, ведуть між собою полеміку і залучають до процесу обговорення присутніх в аудиторії слухачів. Цей метод обрано для реалізації просвітницької, профілактичної частини програми корекції емоційного вигорання студентів. Було заплановано проведення лекцій на тему: «Емоційне вигорання: зміст, причини, способи профілактики» та «Академічне вигорання – що робити?» За основу у процесі підготовки до проведення профілактичних заходів можна використати матеріали, викладені у першому розділі дипломної роботи.

Методом психокорекційного впливу було обрано соціально-психологічний тренінг - метод психологічної допомоги, орієнтований на використання активних методів групової психологічної роботи. Предметом тренінгу є різні аспекти соціально-психологічної взаємодії особистості з навколишнім світом [Шапар, 548-549].

Результатом впровадження психокорекційної програми має стати формування готовності особистості до позитивних особистісних змін, успіху у навчальній та професійній діяльності, засвоєння прийомів адекватного реагування на факти, які сприяють проявам емоційного вигорання.

З метою досягнення позитивного результату у психокорекційній програмі були використані наступні методи: регуляції психічних станів через пізнання (аналіз негативних переживань та їх наслідків, розвиток саногенного мислення); психофізіологічні (психогімнастика, релаксаційні вправи); поведінкові (формування ефективних стратегій поведінки у стресових ситуаціях).

Програма корекційних занять розрахована на 10 зустрічей. Групові заняття проводилися двічі на тиждень тривалістю 1 год. 30 хвилин впродовж двох місяців. Зміст психокорекційних занять подано у Додатку 3. Заняття відбувалися у відповідності до розробленого плану, представленого у таблиці 3.1.1.

**Схема проведення психокорекційних занять щодо зниження рівня
емоційного вигорання студентів**

Заняття	Структура заняття	Тривалість заняття
Заняття 1	Повідомлення мети роботи корекційної групи. Знайомство. Вправа «Самопрезентація» Вправа «Сусід зліва, сусід справа» Обговорення правил роботи в групі. Вправа «Мій герб». Вправа «Дерево очікувань». Підсумок заняття. Вправа «Мій настрій». Обговорення учасниками отриманого на занятті досвіду	1,5 год
Заняття 2	Вітання. Вправа «Взаємна презентація». Вправа «Маски, які ми носимо» Вправа «Занедбаний сад». Вправа «Мої ресурси». Підсумок заняття. Обговорення учасниками отриманого на занятті досвіду. Вправа «Мій настрій». Домашнє завдання: ведення щоденника	1,5
Заняття 3	Вітання. Обмін досвідом щодо виконання домашнього завдання. Вправа «Сніжки» Міні-лекція «Наш час» Вправа «Схема часу». Вправа «Пиріг часу». Вправа «Поглиначі часу». Підсумок заняття. Обговорення учасниками отриманого на занятті досвіду. Вправа «Мій настрій». Домашнє завдання: ведення щоденника.	1,5

Заняття 4	<p>Вітання. Обмін досвідом щодо виконання домашнього завдання. Вправа «Я вмію, знаю, можу». Вправа «Я - книга». Вправа «Робота з негативними станами». Вправа «Чи задоволений я собою?» Вправа «Не можу полюбити себе» Притча «Небездоганний горщик». Підсумок заняття. Обговорення учасниками отриманого на занятті досвіду. Вправа «Мій настрій». Домашнє завдання: ведення щоденника.</p>	1,5
Заняття 5-6	<p>Вітання. Обмін досвідом щодо виконання домашнього завдання Вправа «Моє професійне Я». Вправа «Суд над самим собою». Вправа «Загальна увага» Вправа «Досвід моїх помилок». Вправа «Повітряна куля». Підсумок заняття. Обговорення учасниками отриманого на занятті досвіду. Вправа «Мій настрій». Домашнє завдання: ведення щоденника.</p>	1,5/1,5
Заняття 7	<p>Вітання. Обмін досвідом щодо виконання домашнього завдання. Вправа «Компліменти» Вправа «Успішний, неуспішний та реальний професійний шлях». Вправа «Шукаємо ресурси». Вправа «Цвітіння троянди». Підсумок заняття. Обговорення учасниками отриманого на занятті досвіду. Вправа «Мій настрій». Домашнє завдання: ведення щоденника.</p>	1,5

Заняття 8	<p>Вітання. Обмін досвідом щодо виконання домашнього завдання. Вправа «Електричний струм» Вправа «Впевнена, невпевнена й агресивна поведінка». Вправа «Мережа допомоги». Вправа «Мій найщасливіший день». Підсумок заняття. Обговорення учасниками отриманого на занятті досвіду. Вправа «Мій настрій». Домашнє завдання: ведення щоденника.</p>	1,5
Заняття 9	<p>Вітання. Обмін досвідом щодо виконання домашнього завдання. Вправа «Турнір» Вправа «Розмова через скло». Вправа «Валіза». Вправа «Учимося розслаблятися». Підсумок заняття. Обговорення учасниками отриманого на занятті досвіду. Вправа «Мій настрій». Домашнє завдання: ведення щоденника.</p>	1,5
Заняття 10	<p>Вітання. Обмін досвідом щодо виконання домашнього завдання. Вправа «Пліч-о-пліч» Вправа «Гарне в поганому». Вправа «Пошук найкращої альтернативи». Вправа «Уміння радіти компліментам». Вправа «Нагору на веселці» Вправа «Плоди на дереві» Підведення підсумків роботи групи. Прощання.</p>	1,5

3.2. Перевірка ефективності психокорекційної програми

З метою з'ясування рівня ефективності розробленої та апробованої нами програми психопрофілактики та психокорекції емоційного вигорання студентів було проведено повторну діагностику учасників тренінгової групи за

допомогою методик, використаних на констатувальному етапі дослідження, а саме: «Дослідження синдрому вигорання» Дж.Грінберга, «Визначення психічного вигорання» О.О.Рукавішнікова та «Особистісний диференціал» Ч.Осгуда.

Після проведення діагностичної роботи отримані дані були зіставлені з даними, отриманими на констатувальному етапі.

На рис. 3.2.1 представлено результати діагностики рівня емоційного вигорання до та після корекційного впливу (КВ) за методикою «Дослідження синдрому вигорання» Дж.Грінберга.

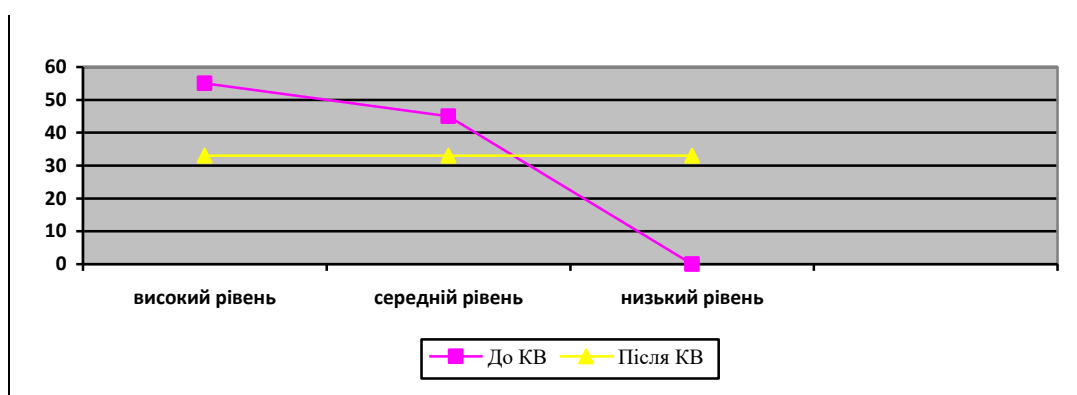


Рис.3.2.1. Розподіл учасників тренінгової групи за рівнем емоційного вигорання до та після корекційного впливу

Як видно з представлених на рис. 3.2.1 результатів діагностики за методикою «Дослідження синдрому вигорання» Дж.Грінберга на констатувальному та контрольному етапах дослідження, позитивні зміни у корекційній групі відбулися. Показник високого рівня емоційного вигорання знизився з 55 % до 33%, середнього рівня – з 45% до 33%, низький рівень після корекційної роботи було зафіксовано у 33 % респондентів. Це свідчить про те, що у 55 % учасників тренінгової групи відбулися позитивні зрушення у бік зниження рівня емоційного вигорання. Вони відчули прилив сил, стабілізацію настрою, впевненість у своїх силах та появу інтересу до навколишнього світу. Менше став турбувати головний біль, безсоння.

Порівняльний аналіз результатів діагностики показників емоційного

вигорання за методикою «Визначення психічного вигорання» О.Рукавішнікова представлено на рис. 3.2.2.

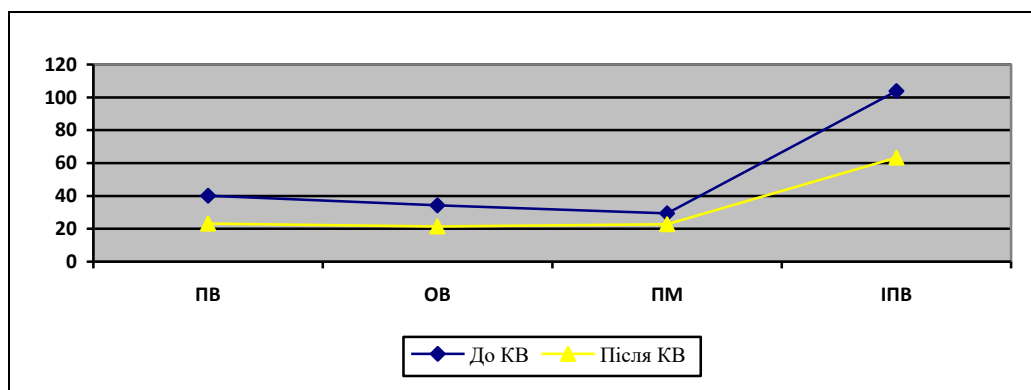


Рис.3.2.2. Показники емоційного вигорання до та після корекційного впливу (за методикою О.Рукавішнікова)

Як видно з результатів, представлених на рис. 3.2.2., після корекційного впливу відбулися суттєві зміни за шкалами «Індекс психічного вигорання»(ІПВ), «Психоемоційне виснаження» (ПВ) та «Особистісна віддаленість» (ОВ). У учасників тренінгової групи це проявилось у стабілізації емоційних станів (зменшення дратівливості, тривожності), активності щодо встановлення контактів з оточуючими, у зниженні критичності до них та підвищенні вимог до себе.

Для визначення значимості змін що відбулися після корекційної роботи, ми використали Т- критерій Вілкоксона (р). Математична обробка отриманих результатів проводилася за допомогою пакету статистичних комп'ютерних програм SPSS 17. Результати обрахування показників емоційного вигорання за методикою «Визначення психічного вигорання» О.Рукавішнікова представлені у таблиці 3.2.1.

Як видно з представлених у таблиці 3.2.1 результатів, значення Т-критерію Вілкоксона за шкалами «Психоемоційне виснаження» ($p=0,024$, $p\leq 0,01$), «Індекс психічного вигорання» ($p=0,029$, $p\leq 0,01$) та «Особистісна віддаленість» ($p=0,032$, $p\leq 0,05$) свідчать про те, що інтенсивність зрушень у напрямку зниження рівня показників за шкалами «Психоемоційне

виснаження», «Індекс психічного вигорання» та «Особистісна віддаленість»

Таблиця 3.2.1

Відмінності між показниками емоційного вигорання до та після корекційного впливу (за методикою О.Рукавішнікова)

Показники	До проведення корекційної роботи	Після проведення корекційної роботи	Значення Т-критерію Вілкоксона (p)
Психоемоційне виснаження**	40,1	23,2	,024
Особистісна віддаленість*	34,3	21,4	,032
Професійна мотивація	29,5	22,8	,053
Індекс психічного вигорання **	103,9	67,4	,029

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

значуща. Не відбулося значущих змін після корекційної роботи у показниках шкали «Професійна мотивація».

Результати порівняння усереднених показників за шкалами методики «Особистісний диференціал» Ч.Осгуда до та після корекційного впливу представлено на рис. 3.2.3.

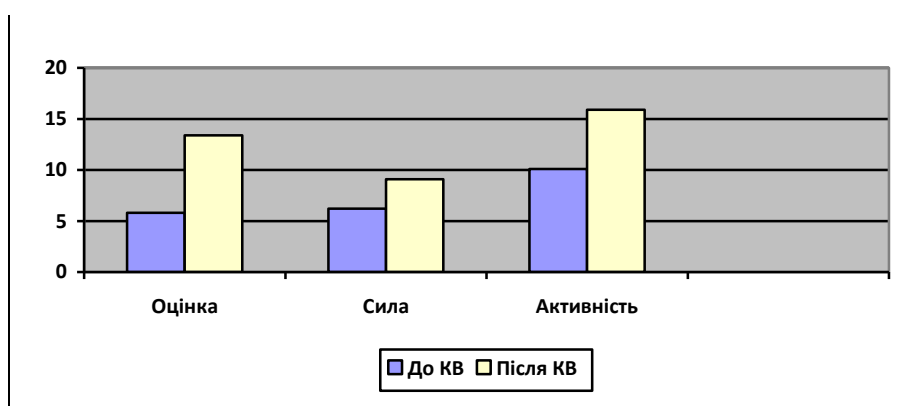


Рис.3.2.3. Порівняння усереднених показників до та після корекційного впливу за шкалами методики Ч.Осгуда

Суттєві зміни, як видно з рис.3.2.3, відбулися за шкалами «Сила» та «Оцінка», що вказує на підвищення рівня їх самооцінки та активності у взаємодії з оточенням, переважанні позитивних емоційних станів над

негативними.

Для визначення значимості змін що відбулися після корекційної роботи, ми використали Т- критерій Вілкоксона (p). Результати його обчислення за методикою Ч.Осгуда представлено у таблиці 3.22

Таблиця 3.2.2

Відмінності між показниками за шкалами методики «Особистісний диференціал» до та після корекційного впливу

Показники	До проведення корекційної роботи	Після проведення корекційної роботи	Значення Т-критерію Вілкоксона (p)
Оцінка **	5,8	13,4	,029
Сила*	34,3	21,4	,038
Активність	10,1	15,9	,058

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

Як видно з представлених на рис. 3.2.2 результатів, показники за шкалами методики «Особистісний диференціал» до та після корекційного впливу» мають позитивні зміни. Значення Т-критерію Вілкоксона за шкалами «Оцінка» ($p=0,024$, $p \leq 0,01$) та «Сила» ($p=0,038$, $p \leq 0,01$) свідчать про те, що інтенсивність зрушень значуща.

Аналіз отриманих результатів дає підстави апробовану психокорекційну програму вважати ефективною.

Нами розроблено і апробовано психокорекційну програму зниження рівня емоційного вигорання у студентів. Її ефективність виявилася у зниженні рівня емоційного вигорання як загального, так і за окремими його показниками «Психоемоційне виснаження», «Особистісна віддаленість». Щодо особистісних характеристик то відбулися позитивні зміни у самооцінці, позитивні емоційні стани стали переважати негативні, підвищилася активність у взаємодії з оточенням.

Висновки до третього розділу

На формувальному етапі дослідження нами була розроблена та апробована програма профілактики та психологічної корекції емоційного вигорання студентів.

Для проведення формувального етапу дослідження нами було сформовано експериментальну групу, до складу якої увійшли дев'ять осіб, які на констатувальному етапі дослідження мали високі, надвисокі та частково середні показники емоційного вигорання.

Психокорекційна робота була спрямована на подолання негативного впливу емоційного вигорання на якість особистісного розвитку, міжособистісної взаємодії та ефективність навчальної діяльності. Методами реалізації програми було обрано лекцію-дискурс та соціально-психологічний тренінг.

З метою досягнення позитивного результату у психокорекційній програмі були використані наступні методи: регуляції психічних станів через пізнання (аналіз негативних переживань та їх наслідків, розвиток саногенного мислення); психофізіологічні (психогімнастика, релаксаційні вправи); поведінкові (формування ефективних стратегій поведінки у стресових ситуаціях).

З метою з'ясування рівня ефективності розробленої та апробованої нами програми психопрофілактики та психокорекції емоційного вигорання студентів було проведено повторну діагностику учасників тренінгової групи за допомогою методик, використаних на констатувальному етапі дослідження.

Для визначення значимості змін що відбулися після корекційної роботи, ми використали T- критерій Вілкоксона (p). Математична обробка отриманих результатів проводилася за допомогою пакету статистичних комп'ютерних програм SPSS 17.

Результати порівняльного аналізу діагностичних зрізів учасників

тренінгової групи до та після корекційного впливу показали статистично значущий характер відмінностей ($p < 0,01$; $p < 0,05$).

Ефективність психокорекційного впливу виявилася у зниженні рівня емоційного вигорання студентів, як загального, так і за окремими його показниками («Психоемоційне виснаження», «Особистісна віддаленість»). Щодо особистісних характеристик то відбулися позитивні зміни у самооцінці, позитивні емоційні стани стали переважати негативні, підвищилася активність у взаємодії з оточенням.

ВИСНОВКИ

У ході теоретико-емпіричного дослідження проблеми емоційного вигорання юнаків було встановлено, що вона достатньо актуальна на сучасному етапі розвитку суспільства. Синдром емоційного вигорання студентів – це стан, який характеризується погіршенням фізичного та психічного здоров'я, зниженням працездатності, неефективними відносинами з оточуючими, що негативно впливає на навчання. Емоційно виснажений студент не може повною мірою брати участь у освоєнні освітніх програм, формуванні програмних компетентностей та досягненні програмних результатів навчання.

Дослідження емоційного вигорання студентів проводилося на базі Рівненського державного гуманітарного університету. У ньому взяли участь 68 здобувачів вищої освіти за освітнім ступенем «бакалавр» у віці 19-21 років. У ході дослідження було реалізовано три його етапи: констатувальний, формувальний та контрольний.

На констатувальному етапі дослідження було розроблено програму емпіричного вивчення проблеми, підібрано та обґрунтовано вибір методик для реалізації його завдань, проведено констатувальний етап дослідження, здійснено кількісну та якісну інтерпретацію отриманих результатів. Для досягнення мети використовувався комплекс психодіагностичних методик, а саме: «Дослідження синдрому вигорання» Дж.Грінберга, «Визначення психічного вигорання» О.Рукавішнікова та «Особистісний диференціал» Ч.Осгуда. Отримані у ході діагностичної роботи результати показали, що майже 70% студентів зазнають на собі емоційне вигорання різного рівня. Це досить високий показник для стадії професійного навчання, формування професійної свідомості особистості.

Наявні кореляційні зв'язки вказують на те, що особистісними ресурсами, які запобігають розвитку емоційного вигорання у студентів є адекватна самооцінка, достатній рівень розвитку вольових якостей, екстравертованість або схильність до неї, переважання позитивних емоційних реакцій над

негативними.

За результати констатувального етапу дослідження було розроблено програму профілактичної та психокорекційної роботи з подолання емоційного вигорання студентів.

Психокорекційна робота була спрямована на подолання негативного впливу емоційного вигорання на якість особистісного розвитку, міжособистісної взаємодії та ефективність навчальної діяльності. Методами реалізації програми було обрано лекцію-дискурс та соціально-психологічний тренінг.

Основними методами досягнення позитивного результату психокорекційної роботи були наступні методи: регуляції психічних станів через пізнання (аналіз негативних переживань та їх наслідків, розвиток саногенного мислення); психофізіологічні (психогімнастика, релаксаційні вправи); поведінкові (формування ефективних стратегій поведінки у стресових ситуаціях).

Після закінчення формувального етапу дослідження ми перейшли до контрольного його етапу. З метою з'ясування рівня ефективності розробленої та апробованої нами програми психопрофілактики та психокорекції емоційного вигорання студентів було проведено повторну діагностику учасників тренінгової групи за допомогою методик, використаних на констатувальному етапі дослідження.

Результати порівняльного аналізу діагностичних зрізів учасників тренінгової групи до та після корекційного впливу показали статистично значущий характер відмінностей ($p < 0,01$; $p < 0,05$). Ефективність психокорекційного впливу виявилася у зниженні рівня емоційного вигорання студентів, як загального, так і за окремими його показниками («Психоемоційне виснаження», «Особистісна віддаленість»). Щодо особистісних характеристик то відбулися позитивні зміни у самооцінці, позитивні емоційні стани стали переважати негативні, підвищилася активність у взаємодії з оточенням.

У ході дослідження підтверджено, що профілактика та психокорекція емоційного вигорання студентів буде ефективною за умови її проведення спільними зусиллями адміністрації, психологічної служби закладу освіти та учасників освітнього процесу (студентів та викладачів).

Перспективи подальшого дослідження проблеми ми вбачаємо у вивченні впливу організаційних чинників на розвиток емоційного вигорання у юнацькому віці ,у пошуку ефективних методів управління процесом емоційного вигорання студентів, підвищення їх професійної мотивації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни / К.А.Абульханова-Славская. – М.: Мысль, 1991. – 302 с.
2. Арефнія С.В. Психологічні засоби профілактики та корекції професійного вигорання державних службовців законодавчого органу влади: дис... канд. психол. наук: 19.00.10 / С.В.Арефнія. – К., 2018. – 249 с.
3. Бегеза Л. Психологічні особливості емоційного вигорання лікарів Л.Бегеза // Психологічні перспективи – 2020 – №36. – С. 37 – 48.
4. Бойко В.В. Синдром емоціонального вигорання: діагностика и профілактика / В.В. Бойко. – СПб: Питер, 2008. – 336 с.
5. Большакова Т.В. Личностные детерминанты и организационные факторы психического вигорання у медицинских работников : автореф. дисс. ... канд. психол. наук : 19.00.03 «Психология труда инженерная психология, эргономика». – Ярославль, 2004. – 27 с.
6. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебн. Пособие. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. Изд-во «Ось - 89», 2000. – 224 с.
7. Вашек Т.В. Детермінанти емоційного вигорання студентів-психологів у процесі навчання / Т.В.Вашек // Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної АПН України. Київ, 2011.– Т. XIII. Ч. 6. С. 47–55.
8. Водопьянова Н. Е. Синдром вигорання: діагностика и профілактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — СПб. : Питер, 2005. - 336 с.
9. Волобаев В. М. Эмоциональное вигорание : диагностика, профілактика, коррекция : монография / В. М. Волобаев. – Ульяновск : УИПКПРО, 2011. – 103 с.
10. Выготский Л.С. Проблема возраста. Т.4 / Л.С.выготский// Собр.сочинений: в 6 т. – М.: Педагогика, 1994. – Т. 4. – С.244-268.

11. Глазачев О.С. Синдром эмоционального выгорания студентов: поиски путей оптимизации педагогического процесса / О.С. Глазачев // Вестник Международной академии наук (Русская секция). – 2011.
12. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – СПб. : Питер, 2002. – 496 с.
13. Драга Т.М. Особливості синдрому емоційного вигорання у медичних працівників / Т.М. Драга, О.П. Мялюк, І.Я. Криницька // Медсестринство. - 2017. - № 3. - С.48-51.
14. Дроздова А. Р. Психологічні чинники прояву синдрому «емоційного вигорання» у представників різних типів професій і безробітних : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Дроздова Анна Ростиславівна. – Харків, 2013. – 249 с.
15. Жогно Ю.П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К.Д. Ушинського. – Одеса, 2009. – 21 с.
16. Зайчикова Т.В. Психологічні особливості прояву синдрому емоційного вигорання у студентів [Електронний ресурс] / Т.В. Зайчикова. – Режим доступу: [https:// www.newlearning.org.ua](https://www.newlearning.org.ua) .
17. Зубкова А.К. Исследование «профессионального выгорания» школьников-подростков и юношей [Электронный ресурс] / А.К. Зубкова, М.Ю. Кондратьев // Экспериментальные исследования. Социальная психология и общество. – 2012. – № 4. – С. 85-93. – Режим доступа: <https://psyjournals.ru/>
18. Іванцев Л.І. Профілактика емоційного вигорання як спосіб збереження психологічного здоров'я студентської молоді [Електронний ресурс]/ Л.І. Іванцев, Н.І. Іванцев // Габітус. Психологія особистості. – № 12 – С. 133-138. - Режим доступу: http://habitus.od.ua/journals/2020/12_2020/
19. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
20. Ермакова Е. В. Изучение синдрома эмоционального выгорания как

- нарушение ценностно-смысловой сферы личности (теоретический аспект) / Е. В. Ермакова // Культурно-историческая психология. – 2010. – № 1. – С. 27–39.
21. Карамушка Л. М. Психологія управління : навч. посіб. / Л. М. Карамушка - К.: Міленіум, 2003. - 344 с.
22. Карпенко З. С. Експериментально-психологічна модель профілактики професійного «вигорання» / З. С. Карпенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки : зб. наук. праць. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. – Вип. 19(43). – С.113–117.
23. Кизим Г.С. Прояв емоційного вигорання у практичних психологів / Г.С.Кизим // Проблеми екстремальної та кризової психології. – 2013. – Вип. 14. Ч. II. – С. 116–123.
24. Ковалькова Т. Вивчення синдрому емоційного вигорання у педагогічних фахівців [Електронний ресурс] / Т. Ковалькова. – <https://library.krok.edu.ua/>
25. Колтунович Т.А. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів: дис.... канд. психол. наук: 19.00.07. / Т.А.Колтунович. – Івано-Франківськ, 2016. – 352 с.
26. Кон И.С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989. – 254 с.
27. Котова Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие [Электронный ресурс] / Е.В.Котова. – Красноярск, 2013. – 76 с.– Режим доступа: <https://www.twirpx.com>
28. Кондратенко И.В. Эмоциональное выгорание студентов на разных этапах профессионального обучения. Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Серія «Психологія». 2014. Т. 19. Вип. 1 (31). С. 111–117.
29. Кочюнас Р. Основы психологического консультирования / Римантас Кочюнас. – М. : Академический проект, 2000. – 240 с.

30. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг, Д. Бокум. – 9-е изд. – СПб.: Питер, 2005. — 940 с.
31. Кривоніс Т. Г. Психологічний тренінг, орієнтований на особистість, як засіб лікування синдрому емоційного вигорання / Т. Г. Кривоніс, Т. Ю. Дмитрієва, М. І. Демченко // Всесвіт соціальної психіатрії, медичної психології та психосоматичної медицини. – 2009. – Т.1. – №2 (2). – С. 83–87.
32. Кузікова С.Б. Основи психокорекції: Навчальний посібник / С.Б.Кузікова. К.: Альма-матер, 2012. – 320 с. – 80 с.
33. Кузнєцов М.А. Особливості професійного вигорання працівників [Електронний ресурс]/ М.А.Кузнєцов, І.М.Єрмоленко // Trends in the development of modern Scientific. Abstracts of XXXI International Scientific and Practical Conference. Vancouver, Canada, June 22-25, 2021. – С.431-436. – Режим доступу: <https://books.google.com.ua>
34. Кустова В.В. Феномен синдрому емоційного вигорання педагогов: монографія [Електронний ресурс]/ В.В.Кустова. –Иркутск: ИрГУПС. 2016. – 168 с.- Режим доступа: <http://www.academy.edu.by>
35. Леженіна Л.М. Методи дослідження емоційного вигорання [Електронний ресурс]/ Л.М.Леженіна. – Режим доступу: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua>
36. Лэнгле А. Введение в экзистенциально-аналитическую теорию эмоций: прикосновение к ценности / А. Лэнгле // Вопросы психологии. – 2004. – № 4. – С. 3–21.
37. Лэнгле А. Экзистенциальный анализ синдрома эмоционального выгорания [Электронный ресурс] / А.Ленгле. – Режим доступу: <http://psychhelp-mylife.ru/library/53-sev.html>
38. Малец Л. Внимание: выгорание / Л. Малец // Персонал. – 2000. – № 5. – С. 99–102.
39. Макак С.О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна

- проблема [Електронний ресурс] / С.О.Мащак // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. - 2012. - № 2 (1). - С. 444-452. – Режим доступу: <https://www.lvduvs.edu.ua/>
40. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. 4-е изд., испр. и доп. / Г.И.Марасанов. – М.: Когито-Центр, 2001. – 251 с.
41. Міжнародна статистична класифікація хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я. Десятий перегляд / [пер. В. М. Пономаренко, А. М. Нагорна, Г. І. Панасенко] – К. : Здоров'я, 2001. – Т. 3. – 817 с.
42. Мірошниченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах : навч.-метод. посіб. / О. Мірошниченко. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. - 155с.
43. Міщенко М.С. Синдром емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів: результати емпіричного дослідження [Електронний ресурс] / М.С.Міщенко // – Режим доступу: <https://dspace.udpu.edu.ua>
44. Москалець В. П. Психічне вигорання – реальність чи вигадка? / В. П. Москалець, Т. Колтунович // Практична психологія та соціальна робота. – 2012. – №1. – С. 58–65.
45. Мошак С.О. Професійне вигорання особистості як соціально-психологічна проблема / С.О.Мошак // Наук.вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. – 2012. – № 2(1). – С. 444-452.
46. Назарук Н. В. Психологічні засоби профілактики «професійного вигорання» вчителя : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Назарук Наталія Володимирівна. – Івано-Франківськ, 2007. – 320 с.
47. Омері І. Д. Причини та вікові особливості синдрому емоційного вигорання [Електронний ресурс] / І.Д.Омері // Актуальні проблеми здоров'язбереження у молодіжному середовищі ХХІ століття. – С.114-118. – Режим доступу: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/3238>
48. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии:

- эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. – 2001. – № 1. – С. 90-101.
49. Орёл В. Е. Структурно-функциональная организация и генезис психического выгорания: дис. ... д-ра псих. наук: 19.00.03 [Электронный ресурс] / В.Е.Орел. – Ярославль, 2005. – 449 с. – Режим доступа: <https://www.dissercat.com> .
50. Осипова А. А. Введение в практическую психокоррекцию : групповые методы работы / А. А. Осипова – Москва-Воронеж : МОДЭК, 2000. – 240с.
51. Павелків Р.В. Вікова психологія: підручник / Р.В.Павелків.- Вид. 2-е, стер. - К.: Кондор, 2015. - 469 с.
52. Пацей А. В. Эмоциональное выгорание студентов в период обучения [Электронный ресурс] / А.В. Пацей // Психологическая студия: Сборник статей студентов, магистрантов, молодых исследователей кафедры прикладной психологии ВГУ им. П. М. Машерова. – Витебск: Витебский государственный университет им. П. М. Машерова, 2018. – С. 158–160. – Режим доступа: <https://rep.vsu.by/>
53. Петрова Е. Э. Профилактика и коррекция профессионально-эмоционального «выгорания» педагогов / Е. Э. Петрова, Л. И. Дегтярева. – Новосибирск : Изд-во НИПКИПРО, 2009. – 123 с.
54. Практикум по психологии состояний: учеб. пособие /под ред. проф. О.А. Прохорова. – СПб.: Речь, 2004, – 480 с.
55. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери: методичні рекомендації / за заг. ред. М.Л. Авраменка. – Всеукраїнський центр професійної реабілітації інвалідів. – Л., 2008. – 53 с.
56. Савчин М.В. Вікова психологія: Навч. посібн. / В. Савчин, Л.П.Василенко. — К.: Академвидав, 2006. — 360 с.
57. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / за ред. С.Д. Максименка, Л.М.

- Карамушки, Т.В. Зайчикової. – К., 2006. – 365 с.
- 58.Скоробогатова Ю.В. Особенности эмоционального выгорания студентов педагогического вуза и его профилактика с помощью тайм-менеджмента [Электронный ресурс] / Ю.В.Скоробогатова //Перспективы науки и образования. – 2019 – №2(38). – С. 284-294. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/>
- 59.Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / за наук. ред. Л. М. Карамушки. — К. : Фірма «ІНКОС», 2005. — 366 с.
- 60.Трунов Д.Г. «Синдром згоряння»: позитивний підхід до проблеми / Д.Г. Трунов // Журнал практичного психолога. – 1998. – № 5. – С. 29–37.
- 61.Федорчук В.М. Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності викладача»: Навчально-методичн. посіб. – Кам'янець-Подільський: Абетка, 2003. – 240 с.
- 62.Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.
63. Хоменко А.В. Психологічні чинники емоційного вигорання у старшокласників [Електронний ресурс] / А.В.Хоменко. – Режим доступу: <https://www.psyh.kiev.ua> .
- 64.Циновнік Т. Профілактика та подолання синдрому професійного вигорання [Електронний ресурс]/ Т.Циновнік, М.Стец, Т.Авер'янова. – Режим доступу: <https://www.cuspu.edu.ua> .
- 65.Цюприк А. Профілактика емоційного вигорання студентів-психологів / А.Цюприк, С.Федорович // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2019. – № 1. – С. 160 – 167.
- 66.Чепелева Н. О. Психологічні особливості емоційного вигорання викладачів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія

- психології» / Н. О. Чепелева. – Одеса, 2010. – 19 с.
- 67.Чепляка О. Синдром емоційного вигорання [Текст] : заняття з активізації внутрішніх ресурсів / О. Чепляка // Психолог. Шкільний світ. – 2013. – № 4. – С. 30–32.
- 68.Чумак В.В. Психологічні особливості емоційного вигорання в зрілому юнацькому віці / В.В.Чумак // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки. – 2016. – Вип. 5. – Т. 1. – С. 184-191.
- 69.Шевченко Н. Ф. Особистісні та професійні аспекти ідентичності в ранньому юнацькому віці / Н.Ф.Шевченко, О.С.Волобуєва // Проблеми сучасної психології. – 2019. – № 1. – С. 152–158.
- 70.Шепелева Л. Н. Программы социально-психологических тренингов / Л.Н.Шепелева. – СПб. : Питер, 2011. – 160 с.
- 71.Яценко Т. Глибинна психокорекція та упередження психічного вигорання / Т. Яценко, Б. Іваненко, І. Євтушенко. – К. : Главник, 2008. – Ч.1. – 176 с. – Ч.2. – 176 с.
- 72.Эриксон Э. Идентичность: юность и кризисы / Э. Эриксон. – М. : Флинта, 2006. – 342 с.
- 73.Freundberger Н. J. Staff burnout [Електронний ресурс]/ Н. J. Freundberger // Social Sciencs. – 1974. – P. 159–166. – Режим доступу: <https://psycnet.apa.org>
- 74.Maslach С. Jackson S.E. The measurement of experienced Burnout. [Електронний ресурс] // Journal of Occupational Behaviour. Vol. 2. 99-113 (1981) – Режим доступу: <https://smlr.rutgers.edu>