**СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА-ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Виконала студентка групи БПмд-61 Бех Наталія**

**Науковий керівник к. психол. н., доцент Василь Вишньовський**

**Зміст**

[ВСТУП 4](#_Toc186149432)

[РОЗДІЛ І. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ТА РОЗУМІННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ТА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ 8](#_Toc186149433)

[1.1. Розгляд концепції професійного стресу та основних методологічних підходів до його дослідження 8](#_Toc186149434)

[1.2. Визначення та аналіз особливостей розвитку професійного стресу та синдрому «емоційного вигорання» 10](#_Toc186149435)

[1.3. Поняття та зміст синдрому емоційного вигорання 12](#_Toc186149436)

[Висновок до розділу І 14](#_Toc186149437)

[РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ 15](#_Toc186149438)

[2.1. Емпіричне дослідження емоційного вигорання серед студентів-психологів 15](#_Toc186149439)

[2.2. Аналіз основних методик дослідження 17](#_Toc186149440)

[2.3. Аналіз отриманих результатів 36](#_Toc186149441)

[Висновок до розділу ІI 67](#_Toc186149442)

[РОЗДІЛ ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ 69](#_Toc186149443)

[3.1. Загальні рекомендації попередження виникнення синдрому емоційного вигорання 69](#_Toc186149444)

[Висновок до розділу ІІІ 71](#_Toc186149445)

[РОЗДІЛ ІV. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ 72](#_Toc186149446)

[4.1. Основні поняття в галузі охорони праці 72](#_Toc186149447)

[4.2. Безпека життєдіяльності – важливий чинник сталого людського розвитку. Безпека в системі «людина» – техніка – середовище» 77](#_Toc186149448)

[ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ 81](#_Toc186149449)

[СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 83](#_Toc186149450)

**ДОДАТКИ**……………………………………………………………….…………87

# ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Інтенсивний ритм сучасного життя, соціально-політичні та економічні трансформації в Україні ставлять високі вимоги до професійної підготовки майбутніх психологів-практиків. Це, своєю чергою, чинить значний вплив на їхній психофізіологічний стан, спричиняючи емоційну напругу, яка може призвести до емоційного вигорання. Спосіб життя багатьох психологів-практиків характеризується постійною напругою, самовіддачею та значними професійними навантаженнями, що є потужним джерелом стресу. Це зумовлено тим, що психологи працюють не лише в умовах стабільної психологічної служби, а й часто стикаються з екстремальними ситуаціями, що вимагають надання термінової психологічної допомоги. Тому стан психофізіологічного здоров’я є одним з ключових показників ефективності їхньої діяльності.

У контексті психічного здоров’я фахівців психологічної служби дуже особливу увагу слід приділяти симптомам професійного виснаження, або вигорання. Існують різні визначення цього явища, але загалом воно розглядається як тривала стресова реакція, що виникає внаслідок саме тривалих професійних стресів власне середньої інтенсивності. Деякі автори ототожнюють емоційне та професійне вигорання, розглядаючи його як форму професійної деформації під впливом професійних стресорів. Цій проблемі присвячено значну кількість наукових публікацій, зокрема роботи таких відомих психологів, як Х. Дж. Фрейденбергер, С. Джексон, Т.В. Зайчикова, К. Маслач та інших.

Аналіз наукової літератури підтверджує значну увагу дослідників до проблеми синдрому емоційного вигорання, зокрема до його структури та змісту. Соціальна значущість цієї проблеми зумовила вибір теми кваліфікаційної роботи – «Синдром емоційного вигорання особистості студента-психолога в умовах воєнного стану». Професійне становлення майбутніх психологів-практиків в сучасних умовах передбачає індивідуальний розвиток особистості, усвідомлення професійно важливих якостей, формування «Я-концепції» та розробку стратегії професійної діяльності в рамках гуманістичної парадигми.

Процес професійної підготовки вимагає від студентів значної напруги, творчої роботи над собою, подолання внутрішніх бар’єрів та вибору пріоритетів. Майбутні фахівці повинні прагнути до розвитку «мистецтва жити» – вміння творчо будувати своє життя на основі глибокого самопізнання та оволодіння різними методами та технологіями особистісного розвитку. Цей процес, безумовно, впливає на спосіб життя студентів, вимагаючи від них значної концентрації та зусиль, що може призвести до виснаження особистісних ресурсів та проявитися у вигляді емоційного вигорання.

**Мета дослідження** – вивчити специфіку та динаміку розвитку синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів на різних етапах їхньої професійної підготовки.

**Завдання:**

* 1. Здійснити аналіз теоретичних та методологічних джерел з метою визначення сутності понять «емоційне вигорання» та «професійний стрес», їхніх взаємозв’язків та особливостей прояву.
  2. Сформувати репрезентативну вибірку досліджуваних, яка б відповідала меті та завданням дослідження, враховуючи необхідні критерії відбору.
  3. Провести попереднє (пілотажне) дослідження з метою виявлення специфічних особливостей прояву емоційного вигорання саме у студентів-психологів та апробації методичного інструментарію.
  4. Дослідити та проаналізувати кореляційні зв’язки між рівнем емоційного вигорання та такими особистісними характеристиками студентів-психологів, як локус контролю, рівень тривожності, розвиненість емпатійних здібностей та особливості функціонування механізмів психологічного захисту.
  5. Здійснити порівняльний аналіз рівня сформованості синдрому емоційного вигорання саме у студентів-психологів 1-го, 3-го та й 5-го курсів **з** метою власне виявлення динаміки розвитку цього синдрому в процесі професійної підготовки.
  6. Систематизувати та узагальнити отримані теоретичні та емпіричні дані щодо синдрому емоційного вигорання саме у студентів-психологів, сформулювати висновки та й надати практичні рекомендації.

**Об’єкт дослідження** феномен емоційного вигорання у контексті професійної підготовки студентів-психологів.

**Предметом дослідження** є причини та психологічні особливості синдрому вигорання у майбутніх психологів-практиків.

**Гіпотеза дослідження:**

а) Ми припускаємо наявність кореляційного зв’язку між різними фазами розвитку емоційного вигорання, а саме: фазою напруження, фазою резистенції та фазою виснаження.

б) Висувається гіпотеза про існування взаємозв’язку між рівнем емоційного вигорання саме у студентів-психологів та такими особистісними характеристиками, як рівень тривожності, локус контролю, розвиненість емпатійних здібностей та особливості функціонування саме механізмів психологічного захисту.

З метою вирішення поставлених завдань у дослідженні було використано **комплекс методів**, що включав: 1) теоретичні методи (аналіз, синтез, систематизація, узагальнення, порівняння та класифікація наукової літератури саме з досліджуваної проблеми); 2) емпіричні методи (анкетування, тестування, методи збору емпіричної інформації та методи статистичної обробки отриманих даних).

**Експериментальна база дослідження.** З метою дослідження особливостей прояву емоційного вигорання у студентів-психологів було сформовано три вибірки на базі Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя. Критерієм формування вибірок слугував курс навчання, що опосередковано відображає вік та досвід навчання студентів.

Загальна кількість учасників дослідження становила 36 осіб. Гендерний розподіл у вибірці був нерівномірним: 3 хлопці та 33 дівчини. Такий гендерний дисбаланс є досить типовим для психологічних спеціальностей, однак його необхідно враховувати при аналізі та інтерпретації результатів, оскільки гендер може впливати на прояви емоційного вигорання.

**Теоретична та практична значущість роботи:** в даній кваліфікаційній роботі проаналізовано тлумачення поняття емоційне та професійне вигорання, виділено чинники виникнення емоційного вигорання, експериментально доведено наявність кореляційного зв’язку між різними фазами розвитку емоційного вигорання, доведено існування взаємозв’язку між рівнем емоційного вигорання саме у студентів-психологів та такими особистісними характеристиками, як рівень тривожності, локус контролю, розвиненість емпатійних здібностей та особливості функціонування саме механізмів психологічного захисту. На основі отриманих результатів нашого емпіричного дослідження розроблено та запропоновано психологічні рекомендації щодо профілактики виникнення емоційного вигорання.

**Структура та обсяг роботи.** Структуру дипломної роботи складає: вступ, чотири розділи (теоретичні і практичні), висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел, який складає 53 найменування, та 6 додатків. Робота проілюстрована 31 рисунком, 29 таблицями. Загальний обсяг роботи складає 86 сторінок.

# РОЗДІЛ І. АНАЛІЗ ТЕОРЕТИЧНИХ ПІДХОДІВ ДО ВИЗНАЧЕННЯ ТА РОЗУМІННЯ ПРОФЕСІЙНОГО СТРЕСУ ТА СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

## Розгляд концепції професійного стресу та основних методологічних підходів до його дослідження

Трансформації в економічній, політичній та соціальній сферах суспільства неминуче впливають на систему освіти, спричиняючи зміни і в ній. Цей процес, як показує міжнародний досвід, призводить до значного психологічного напруження серед працівників освітніх установ, особливо в умовах реформ, що часто проявляється як професійний стрес. Поняття «стрес» є багатогранним та охоплює різні аспекти, від причин його виникнення до його наслідків, тому воно досліджується різними науковими дисциплінами, такими як психологія, фізіологія та медицина. Від перших досліджень У. Кеннона та Г. Сельє і до сьогодні існує багато різних трактувань сутності стресу. Термін «стрес», запозичений з матеріалознавства, де він означає силу, що викликає деформацію об’єкта, в науковому контексті використовується для опису станів людини, що виникають під впливом зовнішніх та внутрішніх негативних факторів. Сьогодні термін «стрес» вживається в кількох значеннях: як фізіологічний стан, що відрізняється від гомеостазу; як сукупність зовнішніх або внутрішніх стимулів (стресорів), що викликають напруження; як поєднання стресора та фізіологічної реакції організму; як комплекс емоційних станів; як суб’єктивна реакція на напруження [31]. Теорія загального адаптаційного синдрому, розроблена Г. Сельє, описує стрес як фізіологічну реакцію організму на різні шкідливі фактори. Ця теорія ґрунтується на чотирьох основних положеннях: наявність механізмів підтримки внутрішньої рівноваги; порушення цієї рівноваги стресорами; поетапний характер адаптаційної реакції; обмеженість адаптаційних ресурсів організму, виснаження яких може призвести до хвороби або смерті.

Г. Сельє, на основі своїх досліджень, виділив три послідовні стадії розвитку загального адаптаційного синдрому у відповідь на стрес. Перша стадія – стадія тривоги – характеризується початковим зниженням стійкості організму при першій дії стресора та мобілізацією захисних механізмів. Якщо ці механізми ефективні, організм повертається до норми. Друга стадія – стадія резистентності (опору) – настає при тривалій дії стресора, коли організм намагається підтримувати баланс між витратами адаптаційних ресурсів та зовнішніми умовами. Третя стадія – стадія виснаження – розвивається при надмірно сильному та тривалому впливі стресора, що призводить до порушення захисних механізмів, різкого зниження адаптаційних резервів та появи функціональних і морфологічних порушень [12]. Сельє підкреслював обмеженість адаптаційних можливостей організму та виділяв два рівні адаптаційної енергії: «поверхневу», здатну до відновлення, та «глибоку», виснаження якої є незворотним та призводить до серйозних наслідків. Теорія Сельє стала поштовхом для подальших досліджень, які досліджували причини, наслідки, механізми подолання та управління стресом. В. Бодров здійснив ґрунтовний аналіз існуючих теорій та розробив класифікацію моделей стресу залежно від чинників, що його викликають, та методів управління ним [2].

Таблиця 1.1.

**Класифікація основних моделей стресу залежно від чинників**

**що їх обумовлюють**

|  |  |
| --- | --- |
| **Чинники стресу** | **Моделі стресу** |
| І. Біологічні чинники | 1. Генетично-конституційна модель Дж. Фуллера |
| ІІ. Біологічні та психологічні чинники | 2. Модель схильності П. Парсона |
| ІІІ. Психологічні чинники | 3. Інтегративна модель Р. Скотта |
| 4. Модель X. Воффа |
| 5. Когнітивна модель Р. Лазаруса |
| IV. Психологічні та соціальні чинники | 6. Міждисциплінарна модель  X. Басовіч та ін. |
| V.Соціальні чинники | 7. Теорія конфліктів Д. Дуулі |
| 8. Модель Д. Доренвенда |

З метою дослідження психологічного функціонування в складних умовах, замість акценту на фізіологічних проявах стресу, деякі українські дослідники використовують поняття «психічна напруженість». Цей термін пов’язаний з мотиваційною сферою та емоційними переживаннями. Н.І. Наєнко розрізняє два види психічної напруженості: операційну та власне емоційну [24]. Операційна напруженість виникає, коли домінує потреба в самій діяльності, забезпечуючи безперервне збудження та стимуляцію. Емоційна напруженість саме пов’язана з потребою в самоствердженні та характеризується інтенсивними емоційними переживаннями. Важливою відмінністю є те, що при операційній напруженості мотив зливається з метою, тоді як при емоційній – вони розходяться, що призводить до дезорганізації діяльності та емоційних реакцій. Психічна напруженість є неспецифічною реакцією на складну ситуацію, що залежить від індивідуальної чутливості та сприйняття. Стрес розглядається як крайній ступінь саме психічної напруженості, що власне дезорганізує діяльність. Р. Лазарус розробив психологічну модель стресу, де ключовим є індивідуальне сприйняття та оцінка загрози. Він ввів поняття «еустресу» (позитивне сприйняття) та «дистресу» (негативне сприйняття), що визначають характер реакції на ситуацію.

## Визначення та аналіз особливостей розвитку професійного стресу та синдрому «емоційного вигорання»

Професійна діяльність психолога характеризується високим рівнем стресогенних факторів, включаючи соціальну оцінку, невизначеність та монотонність. Найбільш поширеними проявами стресу є фрустрація, підвищена тривожність, дратівливість та виснаження. У контексті трудової діяльності виділяють робочий стрес (пов’язаний з умовами праці), професійний стрес (зумовлений специфікою професії) та організаційний стрес (спричинений особливостями організації). Хоча ці поняття близькі, вони не є тотожними. В.Д. Небиліцин класифікував зовнішні екстремальні фактори як первинні джерела напруги та внутрішні особистісні фактори, що впливають на сприйняття та оцінку ситуації [34]. Він зазначав, що стресорами можуть бути не лише екстремальні чинники, але й граничні значення звичайних елементів ситуації. Оцінка цих меж є суб’єктивною. Причини професійного стресу поділяють на безпосередні (події, що безпосередньо викликають напруження) та головні (індивідуальні особливості). Додаткові фактори включають організаційні та особистісні стресори, що впливають на загальний стан та стійкість до стресу. Для психологів-практиків значним стресогенним фактором є психологічні та фізичні перевантаження, що призводять до емоційного вигорання. Існує дискусія щодо співвідношення стресу та емоційного вигорання. Більшість дослідників, включаючи Н. Водоп’янову та М.В. Грішину, розглядають вигорання як наслідок професійного стресу, реакцію на хронічні робочі стресори, особливо міжособистісного характеру, коли адаптаційні ресурси людини вичерпані. Зарубіжні дослідження також підтверджують цей зв’язок [4; 27].

Перлман і Хартман, ґрунтуючись на дослідженнях, розробили модель, яка розглядає вигорання як аспект професійного стресу. Вони виділили три виміри вигорання, що відображають симптоми стресу: фізіологічний (фізичне виснаження), афективно-когнітивний (емоційне виснаження, деперсоналізація) та поведінковий (деперсоналізація, зниження продуктивності). Ця модель складається саме з чотирьох стадій. Перша стадія описує ситуацію, що сприяє стресу, зокрема невідповідність між працівником та робочим середовищем. Друга стадія включає сприйняття та переживання стресу, що залежить від особистісних ресурсів та організаційних факторів. Третя стадія описує реакцію на стрес у трьох аспектах: фізіологічному, афективно-когнітивному та поведінковому. Четверта стадія відображає наслідки стресу, де й проявляється емоційне вигорання як результат хронічного емоційного стресу. Таким чином, професійне вигорання є результатом впливу факторів оточення, освіти, організації та особистості, і є одним з проявів стресу в професійній діяльності. Сучасні дослідження підтверджують, що професійне вигорання є окремим явищем, що потребує окремого дослідження.

## Поняття та зміст синдрому емоційного вигорання

Емоційне вигорання, як явище, привернуло увагу психологів у 70-х роках XX століття, коли було помічено зміни в стилі спілкування у представників комунікативних професій. Робота з людьми, що передбачає високі вимоги, відповідальність та емоційні навантаження, може призвести до професійної деформації, яку згодом почали називати «емоційним вигоранням».

Ця проблема досліджувалась багатьма зарубіжними та вітчизняними вченими (Г. Діон, М. Буриш, Л.М. Карамушка, В.Є. Орел, С.Д. Максименко, М.Л. Смульсон, Е. Махер, Х. Дж. Фрейденбергер, Т.В. Форманюк, У.Б. Шуфелі, А.О. Реан, А.С. Шафранова та ін.). [2; 9; 17; 28; 31].Термін “burnout” вперше ввів Х. Дж. Фрейденбергер власне у 1974 році для опису психологічного стану людей, що інтенсивно спілкуються з клієнтами в емоційно напруженій атмосфері. Згодом були розроблені інструменти для діагностики цього синдрому, такі як “Maslach Burnout Inventory” та “Tedium Scale”.

В українській літературі використовуються різні переклади терміна “burnout”: «емоційне згорання», «емоційне вигорання», «емоційне перегоряння», «психічне вигорання» та «професійне вигорання», які є тотожними.

Емоційне вигорання – це багатоаспектний конструкт, що являє собою набір негативних власне психологічних переживань, пов’язаних саме з тривалими та інтенсивними міжособистісними взаємодіями з високою емоційною насиченістю. Ключову роль у його виникненні відіграють емоційно складні або напружені стосунки саме в системі «людина-людина».

Загалом, вигорання розглядається як реакція на тривалі саме професійні стреси міжособистісних комунікацій та включає три компоненти: власне емоційне виснаження, деперсоналізацію, а також редукцію персональних досягнень.

Власне емоційне виснаження: відчуття емоційного перенапруження та спустошеності.

Деперсоналізація: негативне, цинічне ставлення до реципієнтів, формалізація контактів.

Редукція персональних досягнень: зниження почуття компетентності, невдоволення собою та своєю діяльністю.

Існують різні визначення синдрому вигорання. ВООЗ визначає його як фізичне, емоційне або власне мотиваційне власне виснаження, що характеризується саме порушенням продуктивності, втомою, безсонням, схильністю до соматичних захворювань та вживанням психоактивних речовин. В.В. Бойко розглядає вигорання як механізм саме психологічного захисту у формі виключення емоцій. К. Маслач визначала цей стан як синдром саме фізичного та емоційного виснаження, власне що включає розвиток саменегативної самооцінки та ставлення до роботи [4; 12].

Симптоми емоційного вигорання поділяються на:

Психофізичні: постійна втома, емоційне та фізичне виснаження, зниження реактивності, астенізація, головні болі, розлади ШКТ, зміна ваги, безсоння, задишка.

Соціально-психологічні: байдужість, дратівливість, нервові зриви, негативні емоції, тривожність, гіпервідповідальність, негативна установка на майбутнє.

Поведінкові: відчуття важкості роботи, зміна робочого режиму, постійна робота вдома, відмова від рішень, байдужість до результатів, дистанціювання від колег та клієнтів, зловживання психоактивними речовинами.

Найпоширенішим є підхід К. Маслач і С. Джексона, який розглядає синдром як трьохкомпонентну систему (емоційне виснаження, саме деперсоналізація та редукція власне особистих досягнень) [32].

Емоційне вигорання найбільш характерне для представників соціальних професій. Розвиток вигорання більш імовірний у людей з меншою зрілістю та самодостатністю, імпульсивних та нетерплячих.

Існують різні точки зору на співвідношення стресу та вигорання. Деякі автори розглядають вигорання як різновид стресу, інші – як результат впливу саме комплексу стресогенних чинників.

### Висновок до розділу І

Термін «стрес» Власне охоплює широкий спектр явищ, пов’язаних з його виникненням, розвитком, проявами та наслідками, тому його зміст може варіюватися. Феномен стресу досліджується різними науками, зокрема психологією, фізіологією та медициною.

Професійне вигорання є результатом взаємодії факторів робочого середовища, освіти, організаційної структури та особистих характеристик людини. Отже, синдром професійного вигорання є одним із проявів стресу, що виникає в професійній діяльності, та описує наслідки тривалого робочого стресу і саме певних професійних криз. У літературі зустрічаються різні терміни, тотожні поняттю «burnout», такі як емоційне вигорання, професійне вигорання, психічне вигорання та професійний стрес. У даній роботі використовується термін «емоційне вигорання».

Аналіз досліджень синдрому емоційного вигорання показує, що основна увага психологів зосереджена на виявленні факторів, що його викликають. Ці фактори традиційно поділяються на дві групи: особливості професійної діяльності (об’єктивні чинники) та індивідуальні характеристики професіоналів (суб’єктивні чинники). Усі існуючі методи профілактики емоційного вигорання можна розділити на дві основні категорії: організаційні заходи (технології, що використовуються керівництвом в організаціях та установах) та індивідуальні стратегії (техніки, що застосовуються психологами-консультантами).

# РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

## Емпіричне дослідження емоційного вигорання серед студентів-психологів

Метою нашого дослідження було встановлення можливих взаємозв’язків саме між стресом, емоційним вигоранням у студентів-психологів та такими особистісними характеристиками, як локус контролю, рівень тривожності, емпатійні здібності та домінуючі механізми психологічного захисту.

Для досягнення поставленої гіпотези було проведено власне емпіричне дослідження, що складалося з трьох послідовних етапів.

На **початковому** **етапі** було здійснено ґрунтовний аналіз наукової літератури, присвяченої проблемам професійного стресу та синдрому емоційного вигорання. Це дозволило нам: визначити сутність, особливості та спільні риси стресу та емоційного вигорання в професійному контексті; сформувати систему адекватних методик для перевірки висунутих гіпотез; обрати методики, адаптовані до специфіки професійної діяльності психолога-практика та відповідні меті дослідження.

**Другий етап** дослідження було присвячено збору та аналізу емпіричних даних. Він включав:

* виявлення домінуючих тенденцій прояву робочого стресу та емоційного вигорання серед студентів-психологів у кожній з досліджуваних вибірок;
* проведення порівняльного аналізу між цими вибірками з метою виявлення відмінностей та подібностей у проявах стресу та вигорання;
* встановлення наявності та характеру взаємозв’язку між емоційним вигоранням та досліджуваними особистісними характеристиками (тривожність, локус контролю, емпатія, механізми психологічного захисту) в кожній з трьох груп.

На **третьому етапі** дослідження було проведено кореляційний аналіз для визначення ступеня взаємозв’язку між:

* фазами емоційного вигорання;
* окремими показниками (тривожність, локус контролю, емпатійні здібності, механізми психологічного захисту) та емоційним вигоранням у межах кожної досліджуваної вибірки.

Відповідно до гіпотези дослідження про існування власне взаємозв’язку між емоційним вигоранням та особистісними проявами локусу контролю, емпатійних здібностей, тривожності та механізмів психологічного захисту у студентів-психологів, було сформовано три вибірки досліджуваних. Формування вибірок здійснювалося на основі вікового критерію, що відповідає курсу навчання. Усі три вибірки складалися зі студентів Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя 1-го, 3-го та 5-го курсів відповідно.

З метою дослідження особливостей прояву емоційного вигорання у студентів-психологів було сформовано три вибірки на базі Тернопільського національного технічного університету імені Івана Пулюя. Критерієм формування вибірок слугував курс навчання, що опосередковано відображає вік та досвід навчання студентів.

* Група 1: Студенти 1-го курсу (n = 21). До цієї групи увійшли студенти першого року навчання віком 17-18 років. Відбір здійснювався шляхом добровільної згоди студента на участь. Ця група представляє студентів на початковому етапі професійної підготовки, які ще не мають значного досвіду навчання та практики.
* Група 2: Студенти 3-го курсу (n = 9). Другу групу склали студенти третього курсу віком 19-20 років. Відбір здійснювався шляхом добровільної згоди студента на участь. Ця група представляє студентів, які вже мають певний досвід навчання та, можливо, перші практики. Відносно невелика кількість учасників у цій групі (n=9) зумовлена доступністю учасників та їх згодою на участь у дослідженні.
* Група 3: Студенти 5-го курсу (n = 6). Третю групу склали студенти п’ятого курсу віком 21-22 роки. Відбір здійснювався шляхом добровільної згоди студента на участь. Ця група представляє студентів на завершальному етапі навчання, які, ймовірно, мають найбільший досвід навчання та практики, можливо, досвід роботи. Невелика кількість учасників (n=6) пов’язана з кількістю студентів на курсі.

Загальна кількість учасників дослідження становила 36 осіб. Гендерний розподіл у вибірці був нерівномірним: 3 хлопці та 33 дівчини. Такий гендерний дисбаланс є досить типовим для психологічних спеціальностей, однак його необхідно враховувати при аналізі та інтерпретації результатів, оскільки гендер може впливати на прояви емоційного вигорання.

## Аналіз основних методик дослідження

Вибір методів експериментального дослідження ґрунтувався на поставлених завданнях та гіпотезі про існування однакових взаємозв’язків між емоційним вигоранням та особистісними характеристиками (тривожністю, локусом контролю, механізмами психологічного захисту та рівнем емпатії) у всіх досліджуваних групах студентів. Це передбачало використання комплексу методик, здатних комплексно охопити досліджувані феномени.

При формуванні комплексу методик ми керувалися наступними принципами:

Комплексність: Необхідність всебічного та повного вивчення предмета дослідження, що передбачало використання методик, спрямованих на діагностику різних аспектів емоційного вигорання та пов’язаних з ним особистісних характеристик.

Валідність та надійність: Використання стандартизованих методик, що відповідають психодіагностичним вимогам щодо валідності (відповідність методики тому, що вона має вимірювати) та надійності (стабільність та відтворюваність результатів).

Адекватність вибірці: Врахування вікових та освітніх особливостей досліджуваної вибірки студентів. Методики повинні бути зрозумілими та доступними для студентів відповідних курсів.

Економічність: Використання методик, які не потребують значних витрат часу та ресурсів для проведення та обробки результатів.

Можливість порівняння: Використання поширених та загальновизнаних методик, що забезпечує можливість порівняння отриманих результатів з результатами інших досліджень.

Комплекс використаних методик включав:

Методика діагностики рівня емоційного вигорання (В. Бойко).

Мета: Діагностика рівня та фаз емоційного вигорання (напруження, резистенція, виснаження).

Опис: Методика містить 84 твердження, на які досліджувані відповідають за шкалою від «так» до «ні». Результати обробляються за ключем, що дозволяє визначити рівень вираженості кожної фази та загальний рівень емоційного вигорання.

Переваги: Простота використання, чітка структура, можливість диференційованої оцінки фаз вигорання.

Обмеження: Можлива суб’єктивність відповідей.

Методика «Професійне вигорання» (ПВ), розроблена на основі моделі К. Маслач та С. Джексон (адаптація Н. Водоп’янової та Е. Старченкової).

Мета: Діагностика рівня професійного вигорання за трьома шкалами: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень.

Опис: Опитувальник містить 22 твердження, що описують переживання, пов’язані з професійною діяльністю. Досліджувані оцінюють частоту виникнення цих переживань за шкалою від «ніколи» до «щоденно».

Переваги: Висока валідність та надійність, міжнародна визнаність.

Обмеження: Орієнтована на професійну діяльність, може бути менш релевантною для студентів без значного досвіду роботи. Тут важливо обґрунтувати застосування методики до студентів, наприклад, розглядаючи навчальну діяльність як професійну.

Методика діагностики ситуативної та особистісної тривожності (Ч.Д. Спілбергера, Л. Ханіна).

Мета: Вимірювання рівня ситуативної (реакція на конкретну ситуацію) та особистісної (стійка схильність до переживання тривоги) тривожності.

Опис: Методика складається з двох шкал по 20 тверджень. Досліджувані оцінюють ступінь своєї згоди з твердженнями, що описують їхні емоційні стани.

Переваги: Широко використовувана та валідна методика, дозволяє диференціювати ситуативну та особистісну тривожність.

Обмеження: Можлива соціальна бажаність відповідей.

Опитувальник «Рівень суб’єктивного контролю» (РСК), модифікація Є.В. Бажіна та ін. на основі шкали локусу контролю Дж. Роттера.

Мета: Визначення рівня суб’єктивного контролю (локусу контролю) – схильності людини приписувати відповідальність за події, що відбуваються, собі (інтернальний локус контролю) або зовнішнім обставинам (екстернальний локус контролю).

Опис: Опитувальник містить твердження, що описують різні життєві ситуації. Досліджувані обирають варіант відповіді, який найбільше відповідає їхнім уявленням.

Переваги: Дозволяє оцінити загальний рівень суб’єктивного контролю та його окремі аспекти (контроль у сфері досягнень, невдач, сімейних та виробничих відносин).

Обмеження: Можлива соціальна бажаність відповідей.

Методика діагностики рівня емпатійних здібностей (В.В. Бойко).

Мета: Вимірювання рівня емпатії – здатності до співпереживання та розуміння емоційного стану інших людей.

Опис: Методика містить твердження, що описують різні аспекти емпатії. Досліджувані оцінюють ступінь своєї згоди з цими твердженнями.

Переваги: Простота використання, чітка структура, дозволяє оцінити різні аспекти емпатії (раціональний, емоційний, інтуїтивний).

Обмеження: Можлива суб’єктивність відповідей.

Методика визначення механізмів психологічного захисту (модифікація Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х.Р. Конте).

Мета: Виявлення домінуючих механізмів психологічного захисту, які використовуються особистістю для адаптації до стресових ситуацій.

Опис: Методика містить набір тверджень, що описують різні ситуації та реакції на них. Досліджувані обирають варіанти відповідей, що найбільше відповідають їхнім реакціям.

Переваги: Дозволяє оцінити широкий спектр механізмів захисту, базується на відомій теоретичній моделі.

Обмеження: Можлива суб’єктивність відповідей, складність інтерпретації результатів. Тут необхідно детальніше описати, які саме механізми захисту досліджуються за даною методикою.

Вибір саме цього комплексу методик обумовлений необхідністю комплексного дослідження взаємозв’язку між емоційним вигоранням та особистісними характеристиками. Методики дозволяють оцінити як рівень та фази емоційного вигорання, так і рівень тривожності, локусу контролю, емпатії та домінуючі механізми психологічного захисту. Це дозволяє отримати повну картину досліджуваного явища та виявити можливі взаємозв’язки між різними аспектами.

Опишемо кожну з методик детальніше.

**Методика для визначення рівня емоційного вигорання (автора В. Бойко)**

Методика В. Бойка дозволяє отримати детальну картину синдрому емоційного вигорання саме як динамічного процесу, що розвивається поетапно, відповідно до механізму розвитку стресу, та включає три основні фази. Оцінка рівня емоційного вигорання здійснюється за 12 шкалами, які відповідають цим трьом фазам:

1. Фаза «Тривожна напруга»: Ця фаза є передвісником та «пусковим механізмом» формування емоційного вигорання. Власне напруга має динамічний характер, а це зумовлено постійною або зростаючою дією психотравмуючих факторів. Фаза «Тривожна напруга» проявляється через чотири симптоми:

Переживання психотравмуючих обставин: усвідомлення посилення психотравмуючих чинників у професійній діяльності.

Незадоволеність собою: відчуття незадоволеності собою, обраною професією чи посадою, що розвивається за неможливості саме конструктивного вирішення ситуації.

«Загнаність» у клітку: відчуття безвиході, особливо гостро переживається під тиском психотравмуючих обставин, які неможливо усунути. Це стан власне інтелектуально-емоційного затору та безвиході, що виникає після марних спроб подолати тиск цих обставин.

Тривога і депресія: тривожно-депресивна симптоматика, пов’язана з професійною діяльністю, особливо в складних обставинах. Відчуття незадоволеності діяльністю та собою призводить до сильної напруги у формі переживання ситуативної чи особистісної тривоги.

2. Фаза «Резистенція»: Ця фаза характеризується опором наростаючому стресу. Формування захисту на цій фазі проявляється наступними симптомами вигорання:

Неадекватне власне вибіркове емоційне реагування: це професіонал перестає розрізняти суттєво різні явища, що призводить до неадекватної «економії» емоцій та обмеження емоційної віддачі. Емоційний контакт встановлюється вибірково, за принципом «хочу-не хочу».

Емоційно-етична дезорієнтація: емоції недостатньо стимулюють етичні відчуття. Працівник не проявляє належного емоційного ставлення саме до суб’єкта своєї діяльності (учня, клієнта, пацієнта тощо), захищаючи свою поведінку раціоналізацією, проекцією провини на суб’єкта або запереченням необхідності емоційного реагування («Це не той випадок, власне щоб переживати», «Саме таким людям не можна власне співчувати»).

Ще один аспект, розширення сфери економії емоцій: економія емоцій поширюється за межі професійної діяльності – на спілкування вдома, з друзями та знайомими. Втома від контактів на роботі призводить до небажання спілкуватися навіть з близькими людьми.

Редукція професійних обов’язків: спроби полегшити чи навіть скоротити обов’язки, що вимагають емоційних витрат від особистості.

3. Фаза «Виснаження»: Власне ця фаза характеризується зниженням енергетичного тонусу та ослабленням нервової системи. Тут емоційний захист постає невід’ємним атрибутом особистості. Фаза «Виснаження» проявляється такими симптомами:

Емоційний дефіцит: відчуття нездатності емоційно допомагати суб’єктам саме своєї діяльності.

Ще один аспект, емоційна відчуженість: майже повне виключення емоцій зі сфери професійної діяльності. Працівника майже ніщо не хвилює та не викликає емоційного відгуку.

Особисте відсторонення, або деперсоналізація: втрата інтересу до людини – саме як суб’єкта професійної діяльності, що супроводжується широким діапазоном змін настрою та вчинків у спілкуванні.

Психосоматичні та психовегетативні порушення: порушення на рівні психічного та фізичного самопочуття.

Процедура проведення та інструкція:

Учасникам дослідження пропонувався бланк методики з 84 твердженнями, на які необхідно було відповісти «так» або «ні» (див. додаток А). Час на виконання завдання не обмежувався.

Перед початком роботи студенти отримували наступну інструкцію: «Якщо ви майбутній професіонал у будь-якому напрямку спілкування з людьми, то власне для вашої діяльності дуже важливо, на якому рівні у вас сформований саме психологічний захист у вигляді «емоційного вигорання». Прочитайте усі твердження та оберіть відповідь «так» або «ні». Дальше, у запропонованих твердженнях опитувальника де йдеться про «партнерів», маємо на увазі суб’єктів вашої професійної діяльності – клієнтів, студентів, викладачів та інших людей, із якими ви щоденно спілкуєтесь та співпрацюєте».

Під час обробки результатів, відповідно до ключа, визначалася сума балів для кожного із симптомів вигорання окремо (див. табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

**Ключ для обробки методики діагностики рівня емоційного вигорання за В. Бойко**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Фаза** | **Симптоми** | **Ключ** |
| **«Напруження»** | 1.Переживання психотравмуючих обставин | +1(2), +13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5) |
| 2. Незадоволеність собою | -2(3), +14(2), +26(2), -38(10),  -50(5), +62(5), +74(5) |
| 3. «Загнаність у клітку» | +3(10), +15(5), +27(2), +39(2), +51(5), +63(1), -75(5) |
| 4. Тривога і депресія | +4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3) |
| **«Резистенція»** | 1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування | +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5) |
| 2. Емоційно-моральна дезорієнтація | +6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5) |
| 3. Розширення галузі економії емоцій | +7(2), +19(10), -31(2), +43(5), +55(3), +67(3), -79(5) |
| 4. Редукція професійних обов’язків | +8(5), +20(5), +32(2), -44(2), +56(3), +68(3), +80(10) |
| **«Виснаження»** | 1. Емоційний дефіцит | +9(3), +21(2), +33(33), -45(5), +57(3), -69(10), +81(2) |
| 2. Емоційна відчуженість | +10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10) |
| 3. Деперсоналізація | +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10) |
| 4. Психосоматичні та психоемоційні порушення | +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5) |

Обробка результатів передбачає порівняння знаків («+» чи «–»), зазначених досліджуваним у відповідях, зі знаками, наведеними у ключі. За кожний збіг знаків нараховується відповідна кількість балів. Загальний показник вираженості емоційного стану може коливатися від 0 до 30 балів.

Таблиця 2.2.

**Показник вираженості емоцій**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Симптом не склався | Симптом, що складається | Симптом, що склався |
| 9 і менше | 10 – 15 | 16 і більше |

Для інтерпретації результатів опитування необхідно підрахувати суму балів за симптомами, що складають кожну з трьох фаз розвитку вигорання. Оцінка для кожної фази варіюється від 0 до 120 балів. Отримані кількісні значення дозволяють встановити, яка з фаз є більш або менш вираженою у досліджуваних.

Таблиця 2.3.

**Розподіл балів у фазі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Фаза не сформувалася | Фаза у стадії формування | Фаза сформувалася |
| 36 і менше | 37 – 60 | 61 і більше |

Вибір конкретного варіанту залежить від контексту та необхідного рівня деталізації. Якщо далі в тексті буде наведено таблиці або графіки з результатами підрахунків, можна використовувати короткі варіанти. Якщо ж опис результатів буде більш текстовим, краще надати більш розгорнуте пояснення.

**Методика «Професійне вигорання» (ПВ) (розроблена на основі моделі К. Маслач та С. Джексон, автор Н. Водоп’янова, Е. Старченкова**)

Для дослідження відчуттів і переживань, пов’язаних з роботою (в даному дослідженні – з навчанням), використовувалась методика «Професійне вигорання» (ПВ), адаптована Н. Водоп’яновою та Е. Старченковою на основі відомої моделі К. Маслач та С. Джексон. Ця методика базується на концепції, що синдром вигорання є реакцією на тривалі професійні стреси, зумовлені міжособистісною взаємодією, та включає три основні компоненти: емоційне виснаження (відчуття емоційної спустошеності), деперсоналізацію (цинічне ставлення до інших) та редукцію особистих досягнень (відчуття зниження компетентності). Метою опитувальника є визначення рівня (низького, середнього чи високого) розвитку цих компонентів.

Опитувальник містить 22 твердження, які досліджувані оцінювали за 7-бальною шкалою: 0 – «ніколи», 1 – «дуже рідко», 2 – «рідко», 3 – «інколи», 4 – «часто», 5 – «дуже часто», 6 – «щодня». Інструкція для досліджуваних була наступною: «Вам пропонується власне 22 твердження саме про відчуття і переживання, тільки які пов’язані із навчанням. Будь ласка, прочитайте уважно але кожне з тверджень і визначіться, чи бувають саме у вас такі чи думки або відчуття. Там, де у запропонованих твердженнях опитувальника йдеться про професійну діяльність та роботу, мається на увазі наша навчальна діяльність. На бланку для відповідей уважно зазначте, як часто ви відчуваєте Ви ті або інші переживання. Саме для цього закреслюйте або обводьте кружком бал, який відповідає частоті переживань того чи іншого відчуття». Сам опитувальник складається власне з трьох субшкал: емоційного виснаження, редукції особистих досягнень та деперсоналізації. Високі показники за першими двома субшкалами та низькі за останньою свідчать про високий рівень вигорання. Важливо, що в опитувальнику є «зворотні» питання, які оцінюються у зворотному порядку (наприклад, відповідь «щодня» для такого питання отримує 0 балів).

Відповідно до ключа, було проведено інтерпретацію отриманих результатів, що дозволило встановити рівень вигорання індивідуально для кожного з досліджуваних (див. табл. 2.4).

Таблиця 2.4.

**Ключ для обрахування методики «Професійне вигорання»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ключ** | | |
| **Субшкала** | **Номер твердження** | **Максимальна сума балів** |
| Емоційне виснаження | 1, 2, 3, 6\*, 8, 13, 14, 16, 20 | 54 |
| Деперсоналізація | 5, 10, 11, 15, 22 | 30 |
| Редукція персональних досягнень | 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 | 48 |

На основі підрахованих за ключем балів було визначено рівень вигорання для кожного учасника дослідження окремо по кожній з трьох фаз (див. табл. 2.5).

Таблиця 2.5.

**Оцінка рівнів вигорання**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Субшкала** | **Низький рівень** | **Середній рівень** | **Високий рівень** |
| Емоційне виснаження | 0 – 15 | 16 – 24 | 25 і більше |
| Деперсоналізація | 0 – 5 | 6 -10 | 11 і більше |
| Редукція персональних досягнень | 37 і більше | 36 – 31 | 30 і менше |

Наведена таблиця ілюструє, як кількість набраних балів визначає рівень вигорання за кожною з трьох фаз (субшкал).

**Методика діагностики ситуативної та особистісної тривожності особистості (Ч.Д. Спілбергера, Л. Ханіна)**

Для вивчення та оцінки рівнів реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (як стійкої характеристики особистості) було використано відповідну методику. Реактивна тривожність відображає стан напруження, неспокою та нервозності в конкретний момент. Її високий рівень може призвести до порушень уваги та координації рухів. Особистісна тривожність характеризує схильність людини сприймати різні ситуації як загрозливі та відповідно реагувати на них тривогою. Надмірно висока особистісна тривожність може бути пов’язана з невротичними конфліктами, емоційними зривами та психосоматичними захворюваннями. Водночас, певний рівень тривожності є природним для активної особистості, існує навіть оптимальний рівень «корисної тривоги».

**Обґрунтування вибору методики:**

Вибір цієї методики обумовлений поширеністю тривожності серед студентів. Значні відхилення від помірного рівня тривожності можуть свідчити про проблеми з оцінкою власної компетентності. Слід також враховувати, що низька тривожність може вказувати на недостатню мотивацію або відповідальність, а іноді маскувати справжню тривожність через психологічні захисні механізми, такі як витіснення або бажання створити позитивне враження.

**Процедура дослідження:**

Дослідження проводилось у два етапи: спочатку вивчалась реактивна, а потім особистісна тривожність. Кожен учасник отримував бланк зі шкалами самооцінки та інструкцією (див. додаток В). Учасники відповідали на запитання, обираючи один із чотирьох варіантів, що відображали різний ступінь інтенсивності стану. Під час заповнення бланків наголошувалося на необхідності самостійного виконання та швидких відповідей без тривалих роздумів. Час виконання не обмежувався.

**Обробка результатів:**

Метою обробки було отримання показників реактивної (РТ) та особистісної (ОТ) тривожності.

* Показник РТ розраховувався за формулою: РТ = Σ1 - Σ2 + 35, де Σ1 – сума балів за шкалами 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; Σ2 – сума балів за шкалами 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.
* Показник ОТ розраховувався за формулою: ОТ = Σ3 - Σ4 + 35, де Σ3 – сума балів за шкалами 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 35, 37, 38, 40; Σ4 – сума балів за шкалами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

**Інтерпретація результатів:**

Після розрахунку показників РТ та ОТ визначались рівні тривожності:

* до 30 балів – низька тривожність;
* 31-45 балів – помірна тривожність;
* 46 балів і більше – висока тривожність.

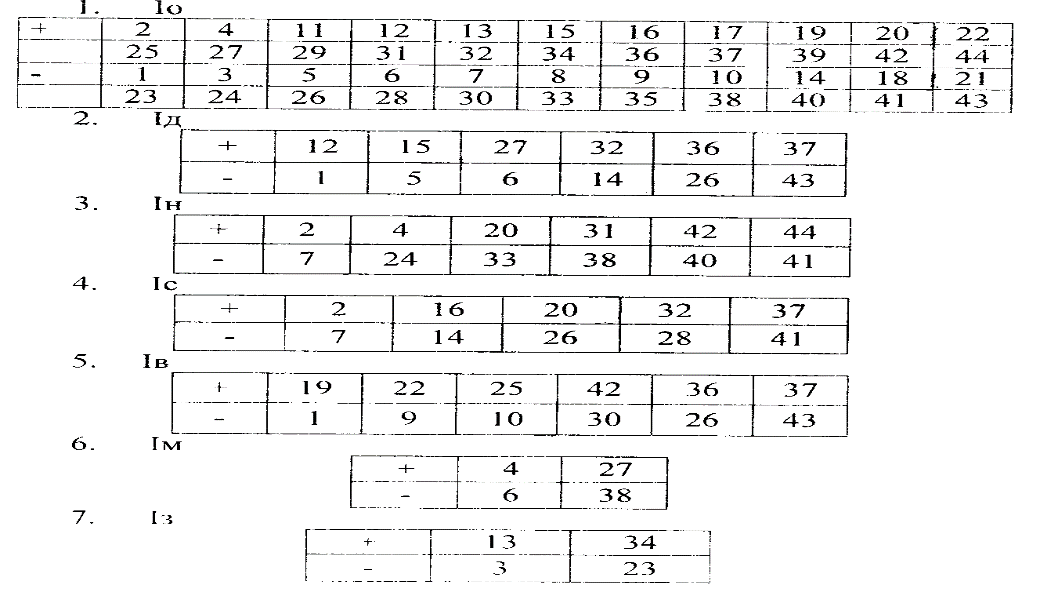
**Опитувальник “Рівень суб’єктивного контролю” (РСК) (модифікація Є.В. Бажіного та ін. на основі шкали локусу контролю Дж. Роттера)**

Для дослідження рівня суб’єктивного контролю було використано опитувальник РСК, модифікований Є.В. Бажіним та ін. на основі шкали локусу контролю, розробленої Дж. Роттером. Ця методика призначена для швидкої та ефективної діагностики схильності людини вважати себе відповідальною за події свого життя. Концепція локусу контролю описує, як людина пояснює причини успіхів та невдач: при екстернальному локусі контролю відповідальність покладається на зовнішні фактори (випадок, інші люди, обставини), а при інтернальному – на власні здібності, зусилля та дії. Важливо зазначити, що локус контролю є відносно стійкою характеристикою особистості, що проявляється в різних життєвих ситуаціях.

У дослідженні використовувався опитувальник «Рівень суб’єктивного контролю» (РСК) (модифікація Є.В. Бажіна та ін. на основі шкали Дж. Роттера). Кожен досліджуваний отримував індивідуальний текст опитувальника та бланк для відповідей (див. додаток Д). Перед початком тестування студенти ознайомлювалися з інструкцією, яка пропонувала оцінити 44 твердження щодо різних аспектів життя та ставлення до них за 6-бальною шкалою.

|  |
| --- |
| Повна незгода -3 -2 -1 1 2 3 повна згода |

Перед початком тестування студентам було роз’яснено, що в опитувальнику немає правильних або неправильних відповідей, і що їм слід відповідати максимально щиро, обираючи ту відповідь, яка першою приходить на думку. Відповіді оцінювалися за шкалою від -3 до +3. Обробка отриманих даних здійснювалася у два етапи, першим з яких був підрахунок первинних («сирих») балів за сімома шкалами з використанням спеціального ключа (див. рис. 2.1.).



*Рис. 2.1. Ключ до обрахування методики «Рівень суб’єктивного контролю»*

Опитувальник власне «Рівень суб’єктивного контролю» передбачає оцінку за сімома шкалами, що відображають різні аспекти локусу контролю:

Загальна інтернальність (Іо): інтегральний показник схильності людини вважати себе відповідальною за події свого життя.

Інтернальність у сфері досягнень (Ід): відображає віру в те, що успіхи є результатом власних зусиль та здібностей.

Інтернальність у сфері невдач (Ін): показує, як людина схильна пояснювати свої невдачі – як результат власних помилок чи недоліків.

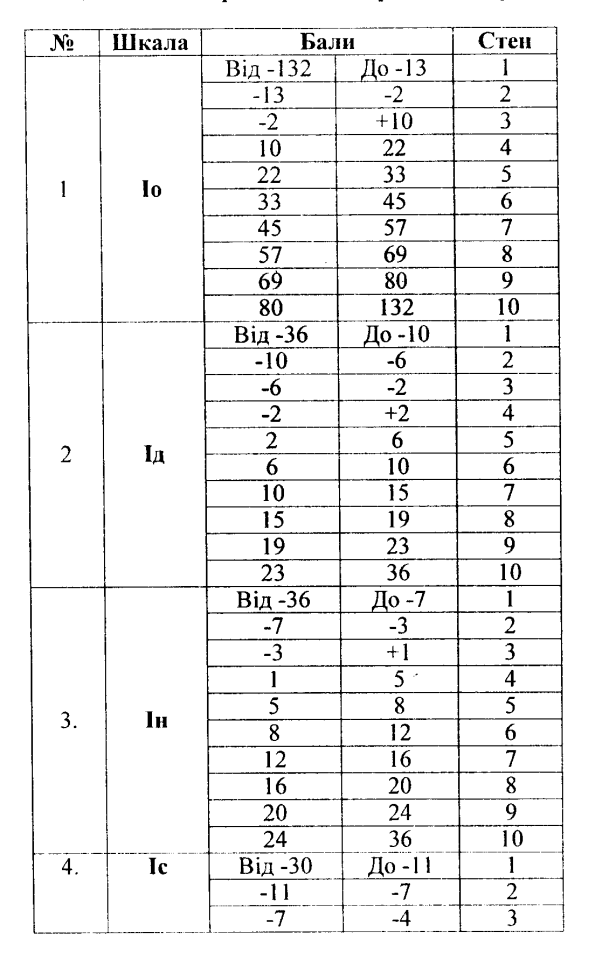
Інтернальність у сімейних стосунках (Іс): характеризує відчуття контролю над ситуаціями та подіями в родині.

Інтернальність у виробничих стосунках (Ів): відображає уявлення про свою здатність впливати на події на роботі або в навчанні.

Інтернальність у сфері саме міжособистісних стосунків (Ім): показує, наскільки людина відчуває контроль над своїми взаєминами з іншими людьми.

Інтернальність у ставленні до здоров’я і хвороб (Із): відображає віру в здатність впливати на своє здоров’я та процес одужання.

На другому етапі обробки результатів "сирі" бали за кожною шкалою конвертувалися у стени (стандартні оцінки) за допомогою відповідного ключа (див. рис. 2.2.). Використання стенової шкали (від 1 до 10) дозволяє порівнювати результати різних досліджуваних та визначати, який тип локусу контролю (інтернальний чи екстернальний) є більш вираженим.

****

*Рисунок 2.2. Шкали для переведення стенів у бали за методикою “Рівень суб’єктивного контролю”*

Застосування методики визначення локусу контролю дало змогу провести якісний аналіз усіх семи показників РСК за відповідними шкалами. Порівняння результатів досліджуваних з нормативним значенням (5,5 стенів) дозволило ідентифікувати тип контролю: відхилення вправо від норми (більше 5,5 стенів) свідчить про домінування інтернального локусу контролю в певних ситуаціях, тоді як відхилення вліво (менше 5,5 стенів) вказує на переважання екстернального локусу контролю.

**Методика, розроблена В.В. Бойком, для діагностики рівня емпатійних здібностей.**

Методика призначена для оцінки рівня емпатії, яка визначається як здатність емоційно реагувати на переживання інших людей. Ця методика дозволяє діагностувати як окремі прояви емпатії, так і загальний рівень емпатичних здібностей.

Емпатія – це здатність власне поставити себе на місце якоїсь іншої людини та виявляти емоційну чуйність і співпереживання. Співпереживання полягає в тому, щоб приймати почуття інших так, ніби вони є нашими власними.

Емпатія відіграє важливу роль у підтримці гармонії в міжособистісних стосунках і робить поведінку людини соціально обумовленою. Вона ґрунтується на емоціях і не залежить саме від інтелектуальних здібностей. Розвинена емпатія є ключовим чинником успіху в діяльності, що вимагає глибокого розуміння партнерів, і тому вважається важливою професійною якістю для практикуючого психолога.

Процедура проведення дослідження

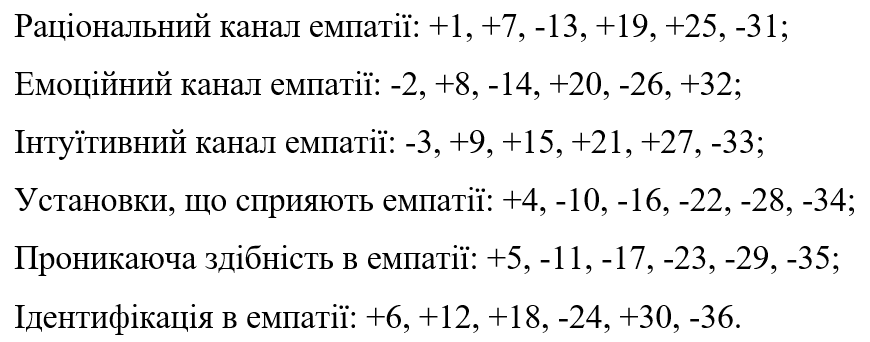
У рамках дослідження кожен учасник отримав бланк з опитувальником, на який потрібно було відповісти згідно з інструкцією. Учасники могли дати відповіді на кожне питання, вибираючи між двома варіантами: «так» або «ні».

Інструкція: «Уважно прочитайте наведені твердження. Це не тест на інтелект чи здібності, тому не існує хороших чи поганих відповідей. Нам важливі щирі відповіді. Відповідайте по черзі, не повертаючись до попередніх запитань. Якщо ви згодні з твердженням, поставте знак «+» у відповідній клітинці, якщо ні – знак «-».

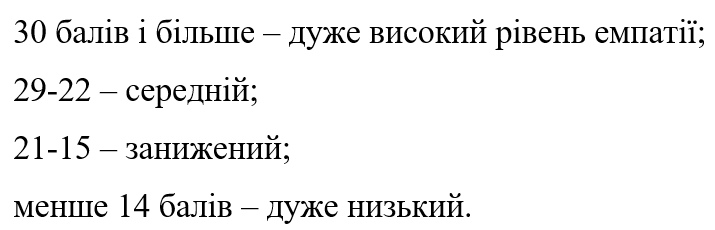
Методика має шкали, але показники не враховувалися при розрахунках. Основна увага була зосереджена на визначенні та інтерпретації загального показника – рівня емпатії.

За кожне співпадіння з ключем учаснику нараховується 1 бал.

**Ключ**:



Після цього всі бали підсумовуються. Загальна кількість балів може коливатися від 0 до 36 (див. додаток Е). В залежності від отриманого сумарного показника, рівень емпатії визначається наступним чином:



**Методика діагностики механізмів психологічного захисту особистості в модифікації Р. Плутчика, Г. Келлермана та Х. Р. Конта.**

Опитувальник LSI (Life Style Index), створений Р. Плутчиком у 1979 році разом з Г. Келлерманом та Х.Р. Контом, базується на теорії, що розглядає психологічні захисти як еволюційно зумовлені реакції, похідні від базових емоцій. Згідно з Плутчиком, психологічний захист – це процес викривлення когнітивного та емоційного сприйняття ситуації з метою зниження емоційного дискомфорту. Основними функціями психологічного захисту є: усунення внутрішніх конфліктів, запобігання усвідомленню травматичного досвіду та регулювання емоційного стану. Кожен захисний механізм корелює з певною емоцією: регресія – з подивом, заміщення – з гнівом, заперечення – з довірою, витіснення – зі страхом, проекція – з відразою, компенсація – з горем, реактивне утворення – з радістю, раціоналізація – з очікуванням. Далі буде детально описано кожен з цих механізмів.

**Витіснення.**

Витіснення, один з перших досліджених З. Фрейдом механізмів психологічного захисту, передбачає мотивоване виключення зі свідомості неприємних або загрозливих для особистості думок, почуттів, спогадів, бажань та фантазій. Суть витіснення полягає в тому, що травматичний або конфліктний матеріал «відправляється» в несвідоме, щоб запобігти емоційному дискомфорту. Важливо розрізняти звичайні труднощі з пам’яттю та витіснення: останнє відбувається лише тоді, коли певний зміст стає неприйнятним для свідомості через потенціал викликати тривогу.

**Регресія.**

Регресія – це психологічний захисний механізм, що полягає в несвідомому поверненні до моделей поведінки, характерних для попередніх етапів розвитку. Це явище знайоме кожній людині, коли у відповідь на стрес або труднощі вона починає діяти, як у дитинстві. Важливою умовою для визначення регресії як захисного механізму є її несвідомий характер. Наприклад, якщо жінка після прояву впевненості та амбіцій раптово починає поводитися інфантильно, це може свідчити про регресію, якщо така поведінка не є усвідомленим вибором. Деякі люди схильні до регресії частіше, ніж інші, зокрема, реагуючи на стрес соматичними симптомами, тобто хворобою (соматизація).

**Заперечення.**

Заперечення, як механізм психологічного захисту, полягає у відмові визнавати реальність неприємних або травматичних подій, переживань чи відчуттів. Згідно з Р. Плутчиком, заперечення проявляється як недостатнє усвідомлення тих аспектів реальності, які можуть викликати біль або дискомфорт. Цей захист ґрунтується на дитячому егоцентризмі та дологічному мисленні, де заперечення факту прирівнюється до його неіснування. Заперечення може проявлятися у створенні фантазій та мрій, де людина постає в ідеалізованому образі, що допомагає їй адаптуватися до реальності. Особистості, для яких заперечення є основним захистом, характеризуються оптимізмом та доброзичливістю, але водночас їм притаманні низька самокритичність та завищена самооцінка, що може призводити до конфліктів.

**Проекція.**

Проекція – це психологічний власне захисний механізм, за допомогою якого людина несвідомо приписує саме свої власні неприйнятні думки, почуття, бажання або імпульси іншим людям або об’єктам. Цей термін був вперше введений З. Фрейдом у психоаналізі, який вважав, що проекція часто пов’язана з прихованими сексуальними та агресивними бажаннями. Проекція дозволяє індивіду уникнути внутрішнього конфлікту, перекладаючи відповідальність за негативні якості на зовнішній світ. Типовим прикладом є напружені відносини між власне невісткою та свекрухою, де невістка може проектувати власні негативні очікування на свекруху, що призводить до непорозумінь та конфліктів. Важливо зазначити, що проекція може мати і позитивний аспект, будучи основою для розвитку емпатії – здатності розуміти почуття інших, спираючись на власний досвід. Проте, у деструктивних формах проекція може серйозно ускладнювати міжособистісні відносини.

**Реактивне утворення** **(гіперкомпенсація)**

Реактивне утворення – це психологічний захисний механізм, що впливає на мотиваційну сферу, змінюючи потреби. Він полягає в перетворенні імпульсів, які особистість вважає неприйнятними або неможливими для реалізації, на їхню протилежність. Історично, відкрите вираження сексуальних бажань часто вважалося непристойним, що створювало внутрішній конфлікт між природним потягом та соціальними нормами. Реактивне утворення дозволяє вирішити цей конфлікт, трансформуючи сексуальний потяг, наприклад, в ненависть. Психоаналітики вважають, що цей механізм можна спостерігати вже у дітей 3-4 років, особливо при появі в сім’ї другої дитини, коли старша дитина може приховувати ревнощі та гнів за надмірною любов’ю, яка іноді виявляється неприродно.

**Компенсація.**

Альфред Адлер досліджував механізми компенсації, вважаючи їх засобом корекції недоліків та негативних рис особистості, що формуються під впливом соціалізації та призводять до виникнення почуття неповноцінності. Компенсація, за Адлером, являє собою інтенсивні зусилля, спрямовані на виправлення або заповнення реальної або уявної фізичної чи психічної неповноцінності. Р. Плутчик з колегами вважає, що компенсація має на меті зменшення інтенсивності переживань суму та туги, що виникають внаслідок реальних або уявних втрат та невдач. Цього досягають шляхом переорієнтації уваги з травмуючих аспектів власної особистості та негативного досвіду на більш нейтральні або потенційно позитивні якості та навички.

**Заміщення.**

Заміщення в психології – це процес переадресації (переспрямування) емоцій, потягів або поведінки з початкового об’єкта, який з певних причин недоступний або небезпечний, на інший об’єкт. Цей механізм захисту використовується несвідомо. Згідно з Р. Плутчиком, заміщення часто проявляється як розрядка гніву на об’єкти, тварин або людей, які здаються індивіду менш загрозливими, ніж справжнє джерело гніву. Коли заміщення спрямоване на конкретний об’єкт, що символізує джерело страху, це призводить до розвитку фобії. Заміщенню можуть піддаватися різні емоції, зокрема пристрасть або тривога. Якщо людина постійно використовує заміщення для боротьби зі страхами в різних сферах життя, це власне може свідчити про фобічний характер.

**Раціоналізація.**

Існує багато визначень раціоналізації як психологічного захисного механізму. І. Кон визначає її як «помилково розумне пояснення власних ірраціональних та несвідомих дій, а також соціально не схвалюваних вчинків». Простий приклад: думка, що люди, які нам не подобаються, «не мають розуму». Р. Плутчик описує раціоналізацію як несвідомий контроль над емоціями та імпульсами через їхню залежність від раціонального пояснення ситуації. Важливо відзначити, що здатність до раціоналізації корелює з рівнем інтелекту: чим вищий інтелект, тим краще людина здатна раціоналізувати. Проте, слабкість цього захисту полягає в тому, що практично будь-яку дію чи рішення можна підвести під раціональне пояснення. Таким чином, людина, вдаючись до раціоналізації, «несвідомо шукає з точки зору здорового глузду виправдання обраного рішення».

Для дослідження використовувався опитувальник (див. додаток Є), розроблений на основі психоеволюційної теорії емоцій Р. Плутчика та призначений для діагностики 8 психологічних захисних механізмів. Учасникам пропонувалося оцінити 92 твердження, відповідаючи «так» або «ні». Час, відведений на виконання завдання, не був обмежений. Перед початком роботи досліджувані ознайомилися з інструкцією, яка закликала їх уважно прочитати твердження, що описують почуття, поведінку та реакції людей у різних життєвих ситуаціях, та позначити знаком «+» ті з них, що відображають їхні власні переживання. Після збору даних, обробка результатів здійснювалася відповідно до ключа, що дозволило отримати сумарні бали для кожного з восьми досліджуваних механізмів психологічного захисту (див. табл. 2.6).

Таблиця 2.6.

**Ключ для обрахування методики на визначення механізмів его-захисту**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Назва шкали** | **Номер твердження** | **N (кількість тверджень в шкалі)** |
| Витіснення | 6, 11, 31, 34, 36, 41, 55, 73, 77, 92 | 10 |
| Регресія | 2, 5, 9, 13, 27, 32, 35, 40, 50, 54, 62, 64, 68, 70, 72, 75, 84 | 17 |
| Заміщення | 8, 10, 19, 21, 25, 37, 49, 58, 76, 89 | 10 |
| Заперечення | 1, 20, 23, 26, 39, 42, 44, 46, 47, 63, 90 | 11 |
| Проекція | 12, 22, 28, 29, 45, 59, 67, 71, 78, 79, 82, 88 | 12 |
| Компенсація | 3, 15, 16, 18, 24, 33, 52, 57, 83, 85 | 10 |
| Гіперкомпенсація | 17,53, 61, 65, 66, 69, 74, 80, 81, 86 | 10 |
| Раціоналізація | 4, 7, 14, 30, 38, 43, 48, 51, 56, 60, 87, 91 | 12 |

Після отримання числових значень для кожного механізму психологічного захисту, наступним кроком аналізу було їх переведення у відсотковий формат. Для цього використовувалася наступна формула:

Σ =Х 100 %

де Х – числове значення для конкретного механізму. Отримавши відсоткові показники, ми приступили до ідентифікації домінуючих механізмів психологічного захисту у кожного учасника дослідження.

## Аналіз отриманих результатів

Після проведення експериментального дослідження, результати для кожної з трьох досліджуваних груп було систематизовано та представлено у зведеній матриці. Отримані дані детально описуються в цьому розділі окремо для кожної використаної методики. Для статистичної обробки даних застосовувалася комп’ютерна програма STATISTICA 12.0. В процесі аналізу результати кожної методики було опрацьовано окремо, переведено у відсоткові показники та візуалізовано за допомогою діаграм для кращого сприйняття. Аналіз передбачав вивчення результатів за кожною методикою для кожної групи, а також порівняння отриманих даних між групами. Важливим етапом аналізу було зіставлення отриманих результатів з висунутими гіпотезами щодо наявності зв’язку між досліджуваними якостями та проявами синдрому емоційного вигорання. Розділ завершується порівняльним аналізом рівня сформованості емоційного вигорання у досліджуваних групах 1, 2 та 3.

Аналіз результатів, отриманих за методикою діагностики рівня емоційного вигорання (автор В. Бойко), дозволив отримати зведені показники для кожної з досліджуваних груп. Ці показники, виражені у відсотках, наведено в таблиці 2.7.

Таблиця 2.7.

**Зведена таблиця результатів за методикою діагностики рівня емоційного вигорання (автор В. Бойко)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Групи досліджу-ваних*** | **1-й курс** | | | **3-й курс** | | | **5-й курс** | | | **Всього досліджуваних** | | |
| *фаза* | *1-ша фаза* | *2-га фаза* | *3-тя фаза* | *1-ша фаза* | *2-га фаза* | *3-тя фаза* | *1-ша фаза* | *2-га фаза* | *3-тя фаза* | ***1-ша фаза*** | ***2-га фаза*** | ***3-тя фаза*** |
| **формується (%)** | 35 | 35 | 60 | 27 | 40 | 27 | 16 | 50 | 35 | **23,88** | **43,28** | **40,29** |
| **сформована (%)** | 20 | 35 | 5 | 60 | 53 | 47 | 15 | 25 | 9 | **26,86** | **34,32** | **16,41** |
| **не сформована (%)** | 45 | 30 | 35 | 13 | 7 | 26 | 69 | 25 | 56 | **49,25** | **22,38** | **43,28** |

Для кращого розуміння отриманих даних пропонуємо ознайомитися з діаграмами, які зображено на рисунках 2.3, 2.4 та 2.5. Почнемо з аналізу рисунка 2.3, який ілюструє прояв фаз емоційного вигорання серед студентів саме 1-го курсу.

*Рис.2.3. Прояв фаз емоційного вигорання у студентів-психологів*

*першого курсу*

Дослідження особливостей формування фаз емоційного вигорання у студентів першого курсу дозволило отримати такі дані: фаза «Тривожна напруга» виявлена у 55% респондентів, з яких 35% вже мають сформовану фазу, а 20% перебувають на стадії формування. У решти 45% досліджуваних ця фаза не спостерігається. Щодо фази «Резистенція», то її прояви відчувають 70% студентів: у 35% вона вже сформована, а ще у 35% – формується. У 30% першокурсників ця фаза не виявлена. Аналіз фази «Виснаження» показав, що у 60% студентів вона вже сформована, у 5% – формується, а у 35% – відсутня.

Результати дослідження свідчать про те, що серед першокурсників найбільше відповідей отримано за показником «формується» для трьох фаз емоційного вигорання – 26 відповідей. Показник «сформована» отримав 12 відповідей, а «не сформована» – 22. Отже, можна констатувати, що для студентів першого курсу характерні процеси формування та вже сформовані прояви синдрому емоційного вигорання. Для візуалізації та кращого аналізу прояву фаз емоційного вигорання у студентів-психологів третього курсу на основі даних таблиці 2.7 створено гістограму (рис. 2.4).

*Рис. 2.4. Прояв фаз емоційного вигорання у 3 курсу студентів*

З аналізу гістограми випливає, що у студентів-психологів третього курсу спостерігається значний рівень прояву всіх трьох фаз емоційного вигорання. «Тривожна напруга» виявлена у 87% респондентів, з яких у 60% фаза перебуває на стадії формування, а у 27% вже повністю сформована. Лише у 13% досліджуваних ця фаза не виявлена. Щодо «Резистенції», то її прояви відчувають 93% студентів: у 53% вона вже сформована, а у 40% – формується. Лише 7% респондентів не відчули проявів цієї фази. «Виснаження» сформувалося у 47% третьокурсників, у 27% – формується, а у 26% – відсутнє. Загалом, симптоми опору стресу відчувають 74% студентів третього курсу. Отже, у третьокурсників переважають ознаки сформованості синдрому емоційного вигорання, особливо це стосується фаз «Тривожна напруга» та «Резистенція» (87% та 93% відповідно), хоча й «Виснаження» проявляється досить значно (74%).

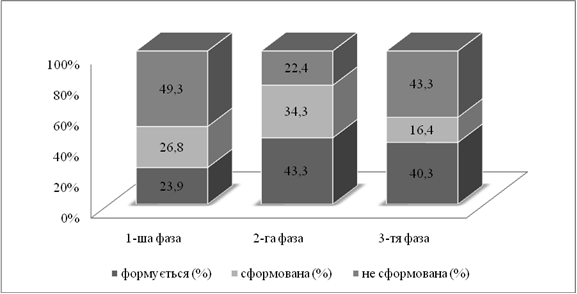
З метою візуалізації та кращого розуміння прояву емоційного вигорання у студентів 5-го курсу на основі даних, представлених у таблиці 2.7, побудовано гістограму (рис. 2.5).

*Рис.2.5. Прояв фаз емоційного вигорання у студентів 5-го курсу*

З аналізу гістограми випливає, що перша фаза емоційного вигорання, «Тривожна напруга», проявляється у відносно невеликої кількості студентів 5-го курсу – лише у 31% респондентів. З них у 16% фаза вже сформувалася, а у 15% перебуває на стадії формування. Значна частина досліджуваних, 69%, не демонструє жодних ознак цієї фази. Щодо другої фази, «Резистенції», то її прояви відчувають 75% п’ятикурсників: у 50% фаза перебуває у стадії формування, а у 25% вже сформувалася. У 25% студентів симптоми «Резистенції» не спостерігаються.

Щодо третьої фази емоційного вигорання, «Виснаження», то у студентів 5-го курсу вона перебуває на стадії формування у 35% випадків, у 9% – вже сформована, а у 56% – не виявлена. Таким чином, прояви «Виснаження» відчувають 44% опитаних. Аналізуючи загальні результати, можна стверджувати, що у п’ятикурсників найбільш вираженою є друга фаза, «Резистенція», яку відчувають 75% студентів (50% – формування, 25% – сформована). Показники щодо «Тривожної напруги» та «Виснаження» є значно нижчими, що свідчить власне про їхню відносну несформованість у більшості досліджуваних.

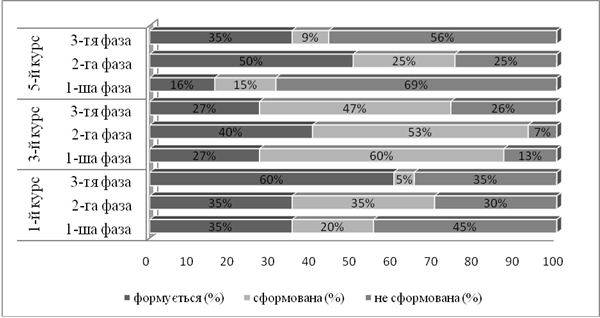
З метою узагальнення результатів опитування всіх студентів-психологів та визначення домінуючих показників рівня емоційного вигорання за методикою В. Бойка було побудовано узагальнюючу гістограму (рис. 2.6).



*Рис. 2.6. Прояв фаз емоційного вигорання у всіх студентів-психологів*

З графіка видно, що перша фаза емоційного вигорання («Виснаження») у значної частини досліджуваних (49,8%, або 18 опитаних) не сформована. Сформована ця фаза у 26,8% респондентів, тоді як у 23,4% вона перебуває на стадії формування. Аналізуючи другу фазу, можна констатувати, що вона сформована у 43,3% досліджуваних, формується у 34,4%, а не сформована у 22,3%. Третя фаза емоційного вигорання сформована приблизно у 40% респондентів, водночас у 43,6% вона взагалі не сформована, а у 16,4% перебуває у стадії формування. Отже, результати дослідження свідчать, що для більшості студентів-психологів найбільш характерним є процес формування другої фази емоційного вигорання («Резистенції»).

Завдяки аналізу результатів, отриманих за цією методикою, було проведено порівняння сформованості фаз емоційного вигорання між трьома групами досліджуваних (рис. 2.7). З метою візуалізації результатів проведеного дослідження на основі зведеної таблиці було побудовано відповідну діаграму.



*Рис.2.7. Порівняння фаз емоційного вигорання у всіх групах досліджуваних*

Аналіз діаграми свідчить про те, що студенти-психологи 3-го курсу демонструють найвищі показники сформованості за всіма трьома фазами емоційного вигорання.

**Аналіз результатів, отриманих за методикою діагностики професійного вигорання, що базується на моделі К. Маслач та С. Джексон.**

З метою більш наочного представлення результатів, отриманих за даною методикою, нами було складено таблиці з відсотковими значеннями (див. табл. 2.8, 2.9, 2.10).

Спочатку проаналізуємо прояв компонентів (фаз) професійного вигорання серед студентів 1-го курсу (див. таблицю 2.8).

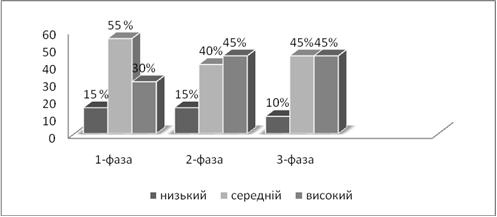
Таблиця 2.8.

**Сформованість фаз професійного вигорання у відсотках**

**у студентів 1-го курсу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Рівень (%)*** | **Компоненти професійного вигорання** | | |
| *1-фаза (Емоційне виснаження)* | *2-фаза (Деперсоналізація)* | *3-фаза (Редукція професійних досягнень)* |
| ***низький*** | 15 | 15 | 10 |
| ***середній*** | 55 | 40 | 45 |
| ***високий*** | 30 | 45 | 45 |

З метою наочної візуалізації отриманих даних на основі таблиці було створено гістограму, представлену на рисунку 2.8.



*Рис.2.8. Прояв фаз професійного вигорання у студентів 1-го курсу*

Аналіз гістограми дозволяє зробити висновок про розподіл рівнів професійного вигорання серед студентів першого курсу. Щодо першої фази – емоційного виснаження – більшість (55%) демонструє середній рівень, значна частина (30%) – високий, і лише невелика кількість (15%) має низькі показники.

У фазі деперсоналізації спостерігається інша картина: майже половина (45%) студентів-психологів першого курсу виявляє високий рівень цього компоненту, 40% мають середній рівень, і лише 15% – низький.

Щодо третьої фази – редукції професійних досягнень – розподіл між середнім та високим рівнями є рівномірним, обидва становлять по 45% досліджуваних. Низький рівень цієї фази спостерігається лише у 10% студентів-психологів першого курсу.

Підсумовуючи, можна констатувати, що у студентів першого курсу спостерігаються підвищені показники за такими фазами, як деперсоналізація та редукція професійних досягнень. Важливо підкреслити, що деперсоналізація відображає тенденцію до розвитку негативного, байдужого та цинічного ставлення до оточення. Міжособистісні контакти стають формальними та позбавленими емоційної залученості. Ці негативні установки спочатку можуть бути латентними, проявляючись у стримуванні роздратування, проте з часом вони можуть призводити до спалахів гніву або конфліктних ситуацій.

Щодо редукції професійних досягнень, ця фаза характеризується зменшенням відчуття власної компетентності у виконанні професійних обов’язків, невдоволенням собою як фахівцем, зниженням цінності виконуваної роботи та формуванням негативного образу себе в професійній сфері. Як наслідок, виникають негативні почуття та реакції, відбувається зниження як професійної, так і загальної самооцінки, з’являється відчуття безпорадності та втрати інтересу до професійної діяльності.

Таблиця 2.9.

**Сформованість фаз професійного вигорання у студентів 3-го курсу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Рівень (%) | Емоційне виснаження | Деперсоналізація | Редукція професійних досягнень |
| низький | 0 | 0 | 7 |
| середній | 40 | 47 | 27 |
| високий | 60 | 53 | 66 |

Формування фаз професійного вигорання у третьокурсників-психологів буде проілюстровано гістограмою, побудованою на основі таблиці 2.9 (рис. 2.9).



*Рис.2.9. Прояв фаз професійного вигорання у студентів 3-го курсу*

Аналіз графіка показує, що фаза емоційного виснаження у 60% респондентів проявляється на високому рівні, а у 40% – на середньому. Низький рівень емоційного виснаження не було зафіксовано в жодного з досліджуваних.

Щодо деперсоналізації, то високий рівень цього компоненту професійного вигорання спостерігається у 53% студентів-психологів третього курсу, а середній – у 47%. Як і у випадку з емоційним виснаженням, низький рівень деперсоналізації не було виявлено. Дослідження редукції професійних досягнень виявило, що 66% досліджуваних демонструють високий рівень цієї фази, 27% – середній, і лише у 7% спостерігаються низькі показники.

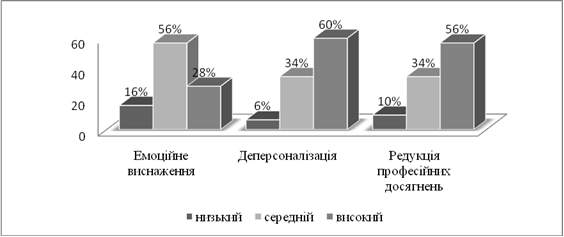
Отже, можна констатувати, що у студентів третього курсу переважають високі показники за всіма трьома фазами професійного вигорання. При цьому, для емоційного виснаження та деперсоналізації низькі рівні взагалі не були зафіксовані. Для подальшого аналізу подивимось прояв фаз емоційного вигорання у студентів, що навчаються на 5-му курсі (див. табл. 2.10).

Таблиця 2.10.

**Сформованість фаз професійного вигорання у студентів 5-го курсу**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Рівень** | **Емоційне виснаження** | **Деперсоналізація** | **Редукція професійних досягнень** |
| низький | 16 | 6 | 10 |
| середній | 56 | 34 | 34 |
| високий | 28 | 60 | 56 |

Для кращого розуміння отриманих результатів пропонуємо розглянути гістограму (рис. 2.10), побудовану на основі даних, що містяться в таблиці.



*Рис. 2.10. Прояв фаз професійного вигорання у студентів 5-го курсу*

Аналіз гістограми показує наступний розподіл за фазами професійного вигорання. Для першої фази характерні такі показники: середній рівень виявлено у 56% досліджуваних, високий – у 28%, а низький – у 16%. Щодо другої фази, то високий рівень вигорання спостерігається у 60% досліджуваних, середній – у 34% студентів-психологів, і лише у 6% – низький. Третя фаза демонструє високий рівень сформованості у 56% досліджуваних, середній – у 34%, а низький – у 10%.

Таким чином, найвищі рівні вигорання студенти демонструють за фазами «Деперсоналізація» (60%) та «Редукція професійних досягнень» (56%). Аналіз результатів за цією методикою також дозволив провести порівняльний аналіз прояву фаз професійного вигорання у трьох групах досліджуваних (див. табл. 2.11).

Таблиця 2.11.

**Порівняльний аналіз прояву фаз професійного вигорання**

**у 3-х групах досліджуваних**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **курс** | **1-й курс** | | | **3-й курс** | | | **5-й курс** | | |
| *рівень* | Емоційне виснаження | Деперсоналізація | Редукція професійних досягнень | Емоційне виснаження | Деперсоналізація | Редукція професійних досягнень | Емоційне виснаження | Деперсоналізація | Редукція професійних досягнень |
| **низький (%)** | 15 | 15 | 10 | 0 | 0 | 7 | 16 | 6 | 10 |
| **середній (%)** | 55 | 40 | 45 | 40 | 47 | 27 | 56 | 34 | 34 |
| **високий (%)** | 30 | 45 | 45 | 60 | 53 | 66 | 28 | 60 | 56 |

Зведені дані таблиці 2.11 стали основою для побудови діаграми (рис. 2.11), що ілюструє результати проведеного дослідження.



*Рис. 2.11. Порівняльний аналіз прояву фаз професійного вигорання*

*у студентів-психологів*

Результати, відображені на діаграмі, вказують на переважання високих рівнів прояву професійного вигорання у студентів-психологів 3-го курсу за всіма трьома фазами.

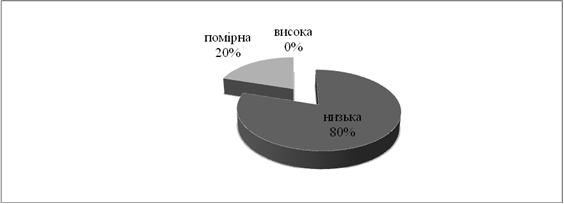
Для аналізу рівнів ситуативної та особистісної тривожності було використано методику, розроблену Ч.Д. Спілбергером та Л. Ханіною. З метою більш наочного представлення отриманих даних, результати були зведені у відсоткові таблиці (див. табл. 2.12., 2.13., 2.14.). Почнемо з розгляду прояву тривожності серед студентів-психологів 1-го курсу (таблиця 2.12.).

Таблиця 2.12.

**Прояв тривожності у студентів-психологів 1-го курсу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Тривожність*  *Рівні* | **Реактивна тривожність** | **Особистісна тривожність** |
| *низька* | 80 | 0 |
| *помірна* | 20 | 35 |
| *висока* | 0 | 65 |

Результати наочно проілюстровано круговими діаграмами (рис. 2.12., 2.13.), побудованими на основі таблиці.



*Рис. 2.12. Прояв реактивної тривожності у студентів-психологів*

*1-го курсу*

Аналіз представлених діаграм свідчить про те, що рівень реактивної тривожності саме у студентів першого курсу характеризується наступними показниками: 80% респондентів мають низький рівень, 20% – помірний. Високий рівень реактивної тривожності не було виявлено жодного разу.

Результати, відображені на діаграмах, показують, що більшість студентів першого курсу (80%) демонструють низький рівень реактивної тривожності, тоді як 20% мають помірний рівень. Високий рівень реактивної тривожності серед досліджуваних не спостерігається.

Згідно з даними, отриманими з діаграм, розподіл рівнів реактивної тривожності серед першокурсників виглядає наступним чином: 80% – низький рівень, 20% – помірний. Високий рівень реактивної тривожності не зафіксовано.



*Рис. 2.13. Прояв особистісної тривожності у студентів-психологів*

*1-го курсу*

Щодо особистісної тривожності, кругова діаграма демонструє переважання високого рівня, який охоплює 65% опитаних. Помірний рівень зафіксовано у 35% респондентів. Низький рівень особистісної тривожності серед студентів-психологів першого курсу відсутній.

Таким чином, першокурсники-психологи характеризуються високим рівнем особистісної (65%) та низьким рівнем реактивної (80%) тривожності.

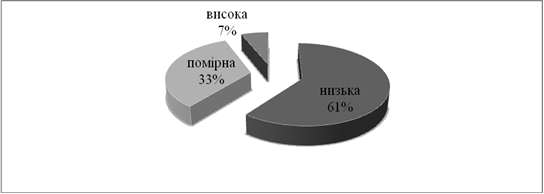
Наступним етапом розглянемо особливості прояву тривожності у студентів-психологів третього курсу (див. табл. 2.13.).

Таблиця 2.13.

**Прояв тривожності у студентів-психологів 3-го курсу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Тривожність*  *Рівні* | **Реактивна тривожність** | **Особистісна тривожність** |
| *низька* | 60 % | 0 % |
| *помірна* | 33 % | 40 % |
| *висока* | 7 % | 60 % |

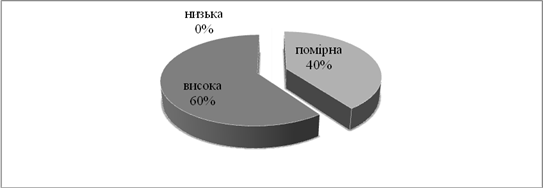
Для наочної демонстрації результатів дослідження використано гістограми, представлені на рисунках 2.14. та 2.15., які базуються на даних таблиці.



*Рис. 2.14. Прояв реактивної тривожності у студентів-психологів*

*3-го курсу*

Результати, відображені на діаграмі, показують, що серед досліджуваних переважає низький рівень реактивної тривожності (61%), помірний рівень спостерігається у 33%, а високий – лише у 7% випадків.



*Рис. 2.15. Прояв особистісної тривожності у студентів-психологів*

*3-го курсу*

Аналіз діаграми свідчить про те, що 60% опитаних студентів-психологів першого курсу демонструють високий рівень особистісної тривожності, 40% – помірний. Низький рівень особистісної тривожності відсутній.

Таким чином, можна констатувати, що у студентів-психологів третього курсу спостерігається високий рівень прояву особистісної тривожності (65% опитаних) та низький рівень реактивної тривожності (61%).

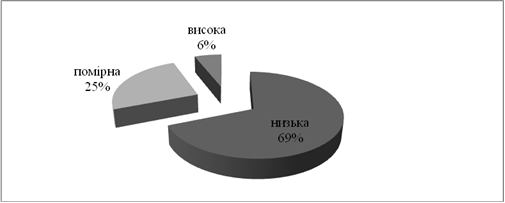
Перейдемо до аналізу особливостей прояву тривожності у студентів-психологів п’ятого курсу (див. табл. 2.14.).

Таблиця 2.14.

**Прояв тривожності у студентів-психологів 5-го курсу**

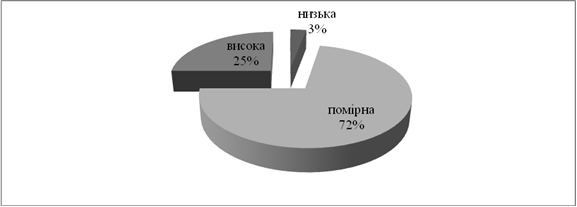
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| *Тривожність*  *Рівні* | **Реактивна тривожність** | **Особистісна тривожність** |
| *низька* | 69% | 3% |
| *помірна* | 25% | 72% |
| *висока* | 6% | 25% |

З метою кращого розуміння та візуалізації отриманих даних побудовано кругові діаграми (див. рис. 2.16. та рис. 2.17.).



*Рис. 2.16. Прояв реактивної тривожності у студентів-психологів 5-го курсу*

Згідно з даними діаграми, більшість студентів-психологів п’ятого курсу (69%) демонструють низький рівень реактивної тривожності. Помірний рівень спостерігається у 25% досліджуваних, а високий – лише у 6%.



*Рис. 2.17. Прояв особистісної тривожності у студентів-психологів 5-го курсу*

Аналіз рисунка демонструє, що більшість досліджуваних (72%) мають помірний рівень особистісної тривожності, 25% – високий, і лише 3% – низький.

Отже, можна зробити висновок, що для студентів-психологів п’ятого курсу характерний помірний рівень прояву особистісної (75%) та низький рівень прояву реактивної (69%) тривожності.

Проведений аналіз результатів за цією методикою дав змогу здійснити порівняльний аналіз прояву реактивної та особистісної тривожності у трьох групах досліджуваних (див. табл. 2.15.).

Таблиця 2.15.

**Порівняльний аналіз прояву реактивної та особистісної тривожності**

**у 3-х групах досліджуваних**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **курс** | **1-й курс** | | **3-й курс** | | **5-й курс** | |
| *Тривожність*  *Рівень*  *тривожності* | *Реактивна*  *тривожність* | *Особистісна тривожність* | *Реактивна*  *тривожність* | *Особистісна тривожність* | *Реактивна*  *тривожність* | *Особистісна тривожність* |
| **низька** | 80% | 0% | 60% | 0% | 69% | 3% |
| **помірна** | 20% | 35% | 33% | 40% | 25% | 72% |
| **висока** | 0% | 65% | 7% | 60% | 6% | 25% |

Для кращого розуміння та візуального представлення результатів дослідження у трьох групах, використано гістограму, побудовану на основі даних зведеної таблиці 2.15 (див. рис. 2.18.).



*Рис. 2.18. Порівняльний аналіз прояву тривожності у 3-х групах досліджуваних*

Аналіз представленої діаграми свідчить про те, що всі три групи досліджуваних характеризуються низьким рівнем реактивної тривожності. Щодо особистісної тривожності, то високі рівні спостерігаються у студентів 1-го (65%) та 3-го (60%) курсів, а у студентів 5-го курсу – помірний рівень.

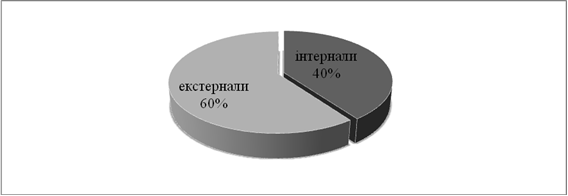
Проаналізуємо результати, отримані за Опитувальником “Рівень суб’єктивного контролю” (РСК), модифікованим Є.В. Бажіним та ін. на основі шкали локусу контролю Дж. Роттера. Почнемо з розгляду прояву суб’єктивного локусу контролю у студентів-психологів першого курсу (див. табл. 2.16.).

Таблиця 2.16.

**Прояв суб’єктивного локусу контролю у студентів-психологів 1-го курсу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Локус контролю*** | **Інтернали** | **Екстернали** |
| ***кількість*** | 8 чол. | 12 чол. |
| **%** | 40 % | 60 % |

Для наочної візуалізації даних таблиці побудовано кругову діаграму (див. рис. 2.19).



*Рис.2.19. Відсоткове співвідношення екстерналів та інтерналів*

*на 1-му курсі*

Аналіз діаграми демонструє, що більшість досліджуваних (60%) мають екстернальний локус контролю, тоді як інтернальний – лише 40%. Отже, для досліджуваної групи характерна тенденція приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім факторам.

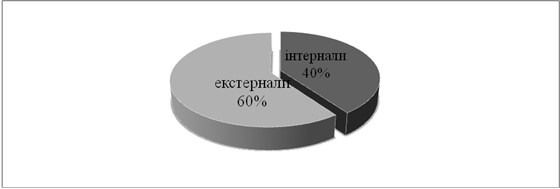
Таблиця 2.17.

**Прояв суб’єктивного локусу контролю у студентів-психологів**

**3-го курсу**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Локус контролю** | **Інтернали** | **Екстернали** |
| **кількість** | 6 чол. | 9 чол. |
| **%** | 40 % | 60 % |

Для наочного відображення результатів дослідження створено кругову діаграму (див. рис. 2.20).



*Рис. 2.20. Відсоткове співвідношення екстерналів та інтерналів на 3-му курсі*

Аналіз даних засвідчив, що більшість студентів-психологів 3-го курсу (60%) мають екстернальний локус контролю, натомість інтернальний – лише у 40%. Отже, для цієї групи характерна екстернальна атрибуція відповідальності за свої дії та результати.

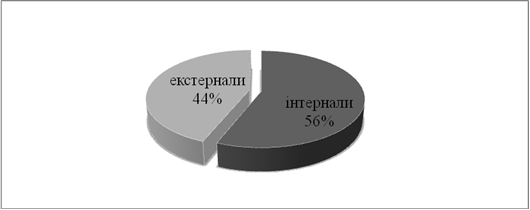
Розглянемо відсотковий розподіл екстерналів та інтерналів у студентів-психологів 5-го курсу (див. таблицю 2.18).

Таблиця 2.18.

**Відсоткове співвідношення екстерналів та інтерналів на 5-му курсі**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Локус контролю** | **Інтернали** | **Екстернали** |
| **кількість** | 6 чол. | 9 чол. |
| **%** | 56% | 44% |

Для наочної візуалізації даних таблиці побудовано діаграму (див. рис. 2.21).



*Рис. 2.21. Відсоткове співвідношення екстерналів та інтерналів на 5-му курсі*

Аналіз рисунка демонструє, що більшість студентів-психологів 5-го курсу (56%) мають інтернальний локус контролю, натомість екстернальний – у 44%. Отже, для цієї групи характерна інтернальна атрибуція відповідальності за свої дії та результати.

З метою порівняльного аналізу типів локусу контролю в трьох досліджуваних групах було складено зведену таблицю (див. табл. 2.19) та побудовано гістограму, яка наочно ілюструє отримані результати (див. рис. 2.22).

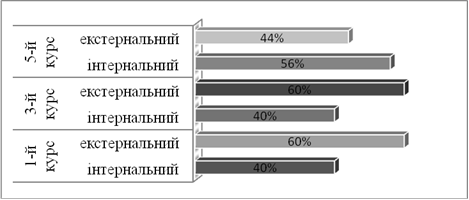
Таблиця 2.19.

**Порівняльний аналіз співвідношення локусу контролю**

**у 3-х групах досліджуваних**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1-й курс** | | **3-й курс** | | **5-й курс** | |
| інтернальний | екстернальний | інтернальний | екстернальний | інтернальний | екстернальний |
| 40% | 60% | 40% | 60% | 56% | 44% |

Як видно з таблиці лише студенти п’ятого курсу мають інші результати.



*Рис. 2.22. Порівняльний аналіз співвідношення локусу контролю*

*у 3-х групах досліджуваних*

З рисунка видно, що на першому та третьому курсах спостерігається однакова тенденція – переважання екстернального локусу контролю (60%). Проте на п’ятому курсі ситуація змінюється, і більшість досліджуваних (56%) демонструють інтернальний тип.

**Аналіз результатів за методикою «Діагностики рівня емпатійних здібностей (автор В. В. Бойко)»**

Відомо, що емпатійні здібності відіграють важливу роль у професійній діяльності психолога, адже вони забезпечують емоційний відгук на переживання клієнтів.

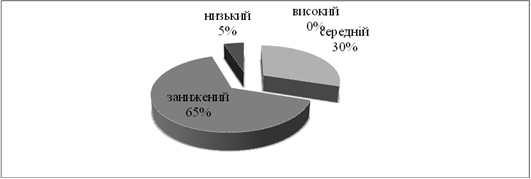
Проаналізуємо рівень розвитку емпатійних здібностей у студентів-психологів першого курсу (див. табл. 2.20). Для візуалізації отриманих даних побудовано кругову діаграму (див. рис. 2.23).

Таблиця 2.20.

**Рівні прояву емпатійних здібностей у студентів-психологів 1-го курсу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рівні емпатійних здібностей** | високий | середній | занижений | низький |
| **Відсоткове співвідношення** | 0 % | 30% | 65% | 5% |

Як видно з таблиці 65% студентів першого курсу мають занижений рівень емпатійних здібностей.

**

*Рис. 2.23. Рівні емпатійних здібностей на 1-му курсі*

Аналіз діаграми демонструє наступний розподіл рівнів емпатії у першій групі: 65% досліджуваних мають занижений рівень, 30% – середній, 5% – низький. Жоден з досліджуваних не показав високого рівня емпатії.

Таким чином, для більшості опитаних у першій групі характерний занижений рівень емпатії. Розглянемо особливості прояву емпатійних здібностей у другій групі досліджуваних (див. табл. 2.21).

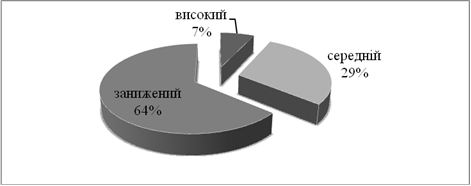
Таблиця 2.21.

**Рівні прояву емпатійних здібностей у студентів-психологів 3-го курсу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рівні емпатійних здібностей** | високий | середній | занижений | низький |
| **Відсоткове співвідношення** | 7% | 29% | 64% | 0 % |

Як видно з таблиці у студентів третього курсу також переважає занижений рівень емпатійних здібностей.

Для кращого розуміння результатів їх представлено у вигляді кругової діаграми (див. рис. 2.24).



*Рис. 2.24. Рівні емпатійних здібностей на 3-му курсі*

Як бачимо, для більшості досліджуваних характерний занижений рівень розвитку емпатійних здібностей (64%). Середній рівень емпатії спостерігається у 29% досліджуваних, а високий – лише у 7%. Важливо зазначити, що низький рівень емпатії у цій групі не виявлено. Розглянемо тепер рівні емпатійних здібностей у студентів 5-го курсу (див. таблицю 2.22).

Таблиця 2.22.

**Рівні прояву емпатійних здібностей у студентів-психологів 5-го курсу**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Рівні емпатійних здібностей** | високий | середній | занижений | дуже низький |
| **Відсоткове співвідношення** | 0% | 50% | 41% | 9% |

Для візуалізації результатів використано кругову діаграму (рис. 2.25), що базується на даних таблиці.



*Рис. 2.25. Рівні емпатійних здібностей на 5-му курсі*

Розгляд діаграми демонструє, що серед досліджуваних переважає середній рівень емпатійних здібностей (50%). Занижений рівень спостерігається у 41% студентів, низький – у 9%. Жоден з досліджуваних п’ятого курсу не показав високого рівня емпатії.

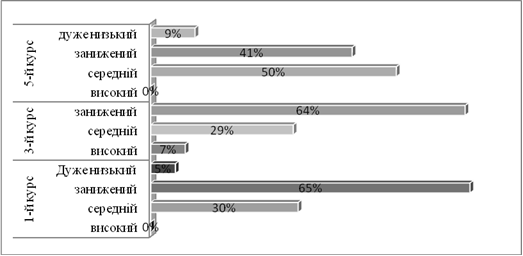
Здійснимо порівняльний аналіз отриманих результатів за даною методикою між усіма трьома групами досліджуваних (див. табл. 2.23). Для кращого візуального сприйняття результати проілюстровано за допомогою гістограми (див. рис. 2.26).

Таблиця 2.23.

**Порівняльний аналіз рівнів емпатійних здібностей за методикою між всіма трьома групами досліджуваних**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1-й курс** | | | | **3-й курс** | | | **5-й курс** | | | |
| високий | середній | занижений | дуже низький | високий | середній | занижений | високий | середній | занижений | дуже низький |
| 0% | 30% | 65% | 5% | 7% | 29% | 64% | 0% | 50% | 41% | 9% |

Як бачимо з таблиці найвищі показники спостерігаються у студентів першого курсу.



*Рис. 2.26. Порівняльний аналіз рівнів емпатійних здібностей*

Результати, представлені на гістограмі, демонструють відсутність високого рівня емпатії в усіх досліджуваних групах. Серед студентів першого та третього курсів домінує занижений рівень емпатійних здібностей, тоді як серед студентів п’ятого курсу – середній.

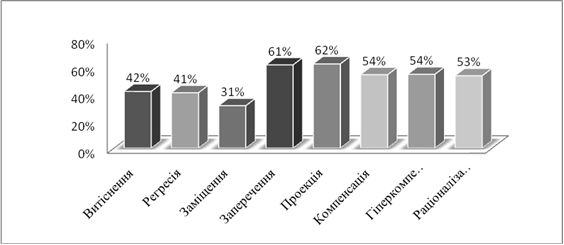
З метою аналізу механізмів его-захисту було використано методику в модифікації Плутчика, Келлермана, Конте. Результати дослідження першої групи відображено в таблиці 2.24 та для наочності проілюстровано гістограмою (див. рис. 2.27).

Таблиця 2.24.

**Прояв захисних механізмів у студентів 1-го курсу**



Як бачимо у студентів першого курсу найбільше проявляються такі механізми захисту як заперечення та проекція.



*Рис. 2.27. Прояв захисних механізмів у студентів 1-го курсу*

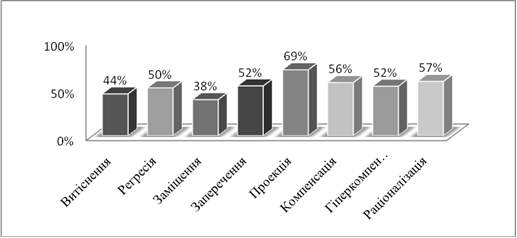
Аналіз середніх показників за даною методикою вказує на переважання таких механізмів психологічного захисту, як проекція (62%) та заперечення (61%). Значні показники також демонструють компенсація та гіперкомпенсація (по 54%) і раціоналізація (53%). Прояв інших механізмів не перевищує 50% і є менш вираженим. Результати, отримані для групи №2, занесено до таблиці 2.25 та наочно представлено у вигляді гістограми (див. рис. 2.28).

Таблиця 2.25.

**Прояв захисних механізмів у студентів 3-го курсу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назва механізму захисту | Витіснення | Регресія | Заміщення | Заперечення | Проекція | Компенсація | Гіперкомпенсація | Раціоналізація |
| Р,середній показник у групі (%) | 44% | 50% | 38% | 52% | 69% | 56% | 52% | 57% |

У студентів третього курсу найбільше проявляється механізм захисту проекція.



*Рис. 2.28. Прояв захисних механізмів у студентів 3-го курсу*

Результати дослідження третьокурсників показують, що найбільш виражена проекція (69%), далі йдуть раціоналізація (57%) та компенсація (56%). Заперечення, гіперкомпенсація (по 52%) та регресія (50%) мають дещо нижчі показники. Витіснення (44%) та заміщення (38%) проявляються найменше. Розглянемо домінування механізмів захисту у 3-й групі (табл. 2.26).

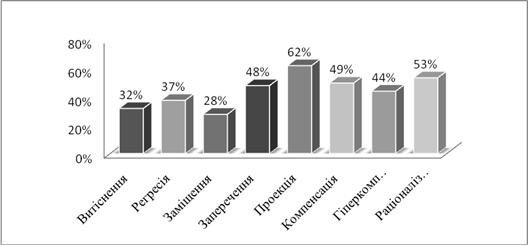
Таблиця 2.26.

**Прояв захисних механізмів у студентів 5-го курсу**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Назва механізму захисту | Витіснення | Регресія | Заміщення | Заперечення | Проекція | Компенсація | Гіперкомпенсація | Раціоналізація |
| **Р,**середній показник у групі  (%) | 32% | 37% | 28% | 48% | 62% | 49% | 44% | 53% |

У студентів п’ятого курсу найбільше представлений механізм захисту проекція.

Для наочної демонстрації отриманих результатів використано гістограму (див. рис. 2.29).



*Рис. 2.29. Прояв захисних механізмів у студентів 5-го курсу*

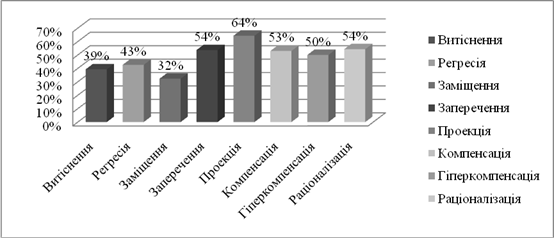
Результати дослідження студентів 5-го курсу свідчать про те, що найбільш часто використовуються такі механізми психологічного захисту, як проекція (62%) та раціоналізація (53%). Інші механізми проявляються значно слабше, їхні показники не досягають 50%. Для узагальнення даних було створено зведену таблицю (табл. 2.27) та діаграму (рис. 2.30).

Таблиця 2.27.

**Зведена таблиця прояву механізмів его-захисту у студентів-психологів**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Назва механізму захисту*** | Витіснення | Регресія | Заміщення | Заперечення | Проекція | Компенсація | Гіперкомпенсація | Раціоналізація |
| Р-середнє значення (у %) | 39% | 43% | 32% | 54% | 64% | 53% | 50% | 54% |

Як бачимо з таблиці найбільше проявляється механізм захисту проекція.



*Рис. 2.30. Прояв механізмів его-захисту у студентів-психологів*

На основі аналізу середніх показників та даних, представлених на діаграмі, можна зробити висновок про те, що серед студентів-психологів найбільш часто використовується такий механізм его-захисту, як проекція (64%). Заперечення та компенсація демонструють рівень прояву 54%, компенсація – 53%, гіперкомпенсація – 50%. Інші механізми проявляються менш інтенсивно (менше 50%). Для порівняльного аналізу прояву механізмів психологічного захисту в трьох групах було створено таблицю 2.28 та рисунок 2.31. Аналіз діаграми підтверджує домінування проекції (62%, 69%, 62%) та раціоналізації (понад 50%) у всіх трьох групах.

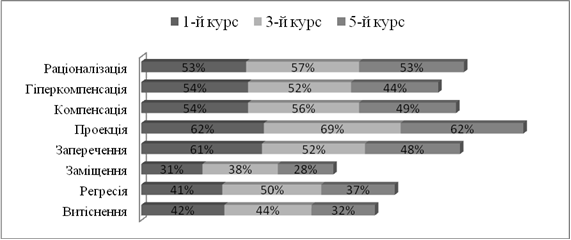
Таблиця 2.28.

**Порівняльний аналіз прояву механізмів психологічного захисту**

**у 3-х групах досліджуваних**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Механізмим его-захисту  *курс* | Витіснення | Регресія | Заміщення | Заперечення | Проекція | Компенсація | Гіперкомпенсація | Раціоналізація |
| *1-й курс* | 42% | 41% | 31% | 61% | 62% | 54% | 54% | 53% |
| *3-й курс* | 44% | 50% | 38% | 52% | 69% | 56% | 52% | 57% |
| *5-й курс* | 32% | 37% | 28% | 48% | 62% | 49% | 44% | 53% |

Більш наочно результати представлені на рисунку 2.31.



*Рис. 2.31. Порівняльний аналіз прояву механізмів его-захисту*

*у 3-х групах досліджуваних*

Серед досліджуваних механізмів его-захисту найменш вираженими виявились такі: заміщення (31%, 38%, 28%), регресія (41%, 50%, 37%) та витіснення (42%, 44%, 32%) у кожній з трьох груп відповідно.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі взаємозв’язки між першою фазою емоційного вигорання та всіма фазами професійного вигорання (r=0,45, r=0,25, r=0,27, при p<0,05). Отримані результати демонструють пряму залежність: зі збільшенням показника першої фази відбувається зростання показників інших фаз. Отже, фаза «напруження», для якої характерні відчуття емоційної виснаженості та втоми, зумовленої професійною діяльністю, відіграє важливу роль у розвитку професійного вигорання.

Результати аналізу показали, що показник другої фази емоційного вигорання корелює з показниками першої (r=0,24; p<0,05) та другої (r=0,31; p<0,05) фаз професійного вигорання. Таким чином, прояв другої фази емоційного вигорання, що характеризується надмірним емоційним виснаженням, стимулює виникнення та розвиток захисних механізмів і призводить до відчуття надмірної перевтоми від професійної діяльності та комунікації з одногрупниками у студентів-психологів, а також підсилює прояви фаз професійного вигорання «Емоційного виснаження» та «Деперсоналізації», симптомами яких є відчуття емоційного перенапруження, спустошеності, вичерпаності емоційних ресурсів, розвиток негативного, цинічного ставлення до інших, спалахи роздратування та конфліктні ситуації.

Аналіз показав, що показник третьої фази емоційного вигорання корелює з показниками першої (r=0,34; p<0,05) та другої (r=0,25; p<0,05) фаз професійного вигорання. Отже, третя фаза емоційного вигорання, що характеризується психофізичною перевтомою, спустошеністю, нівелюванням власних навчальних досягнень, порушенням професійних комунікацій, розвитком цинічного ставлення та психосоматичними порушеннями, призводить до прояву симптомів фази «Емоційного виснаження» (емоційне перенапруження, спустошеність, вичерпаність емоційних ресурсів, приглушення емоцій, емоційні зриви) та сприяє формуванню фази «Деперсоналізації» (цинічне ставлення).

Результати аналізу демонструють взаємозв’язок між усіма трьома фазами емоційного вигорання: перша фаза корелює з другою (r=0,47; p<0,05), перша фаза корелює з третьою (r=0,67; p<0,05), а друга фаза корелює з третьою (r=0,54; p<0,05). Таким чином, високий рівень прояву першої фази емоційного вигорання сприяє розвитку симптомів другої фази, а високий рівень другої фази, відповідно, – розвитку симптомів третьої фази.

Реактивна тривожність корелює з першою фазою емоційного вигорання (r=0,29; p<0,05), тобто її підвищення призводить до «Напруження». Ситуативна тривожність включає відчуття напруги, неспокою, хвилювання та активацію вегетативної нервової системи через сприйняття оточення як загрозливого. У студентів психотравмуючі умови навчання підвищують реактивну тривожність, що сприяє емоційній виснаженості та втомі (перша фаза вигорання).

Встановлено, що особистісна тривожність, яка полягає у схильності сприймати значну кількість ситуацій як загрозливі та реагувати на них станом тривоги, корелює з усіма фазами емоційного вигорання (r=0,32, 0,27 та 0,28 відповідно; p<0,05). Навчальна діяльність, насичена стресовими факторами, такими як іспити, заліки та оцінювання, сприяє посиленню особистісної тривожності, що негативно впливає на емоційний стан студентів. Підвищена тривожність поступово призводить до розвитку першої фази вигорання («Напруження»), що проявляється в емоційній виснаженості та втомі. З часом, за відсутності належної корекції, відбувається перехід до другої фази («Редукція»), для якої характерні вичерпання енергії, байдужість до навчання та емоційна замкнутість. Постійні переживання та страх критики з боку викладачів та одногрупників зумовлюють подальший розвиток вигорання та перехід до третьої фази («Вигорання»), що характеризується втратою емоційної чутливості, автоматизмом у виконанні навчальних обов’язків, емоційним спустошенням, цинічним ставленням до оточуючих та психосоматичними порушеннями.

Екстернальний локус контролю корелює з першою фазою емоційного вигорання (r=0,35; p<0,05), а інтернальний – з нею ж, але з негативною кореляцією (r=-0,35; p<0,05). Чим вища екстернальність, тим сильніше проявляється перша фаза вигорання, і навпаки, чим вища інтернальність, тим слабше. Студенти з екстернальним локусом контролю (відповідальність за зовнішніми силами) емоційно нестійкі, мають низьку мотивацію та безвідповідальність, що призводить до незадоволеності навчанням, тривожності та емоційного виснаження. Студенти з інтернальним локусом контролю (відповідальність за собою) емоційно стабільні, рішучі та мають хороший самоконтроль, що запобігає вигоранню.

Результати аналізу показують, що показник третьої фази професійного вигорання корелює з показниками середнього (r=-0,28; p<0,05) та заниженого (r=0,31; p<0,05) рівнів прояву емпатійних здібностей. Таким чином, зниження рівня емпатійних здібностей від середнього до заниженого призводить до прояву симптомів третьої фази професійного вигорання, а саме «редукції персональних досягнень», у студентів-психологів. Це проявляється у зниженні почуття компетентності, невдоволенні собою, зменшенні цінності своєї діяльності, негативному самосприйнятті в професійному плані, появі почуття власної неспроможності та байдужості до роботи.

Аналіз показав, що захисний механізм регресії корелює з усіма фазами емоційного вигорання: з фазою «Напруження» r=0,32 (p<0,05), з фазою «Резистенція» r=0,29 (p<0,05) та з фазою «Виснаження» r=0,26 (p<0,05). Це означає, що посилення прояву регресії супроводжується посиленням симптомів кожної з фаз емоційного вигорання. Важливо зазначити, що сам синдром емоційного вигорання може провокувати розвиток захисних механізмів, що призводять до емоційної закритості, відстороненості та байдужості. У цьому контексті регресія виступає як спроба несвідомого уникнення емоційного виснаження та перевтоми шляхом повернення до звичних, хоч і менш зрілих, способів дій, навіть після досягнення нового рівня компетентності. Іноді це може проявлятися у вигляді хворобливої реакції на ситуації, що вимагають активної участі.

Кореляційний аналіз показав, що показник захисного механізму заміщення корелює з показниками всіх фаз емоційного вигорання: з першою фазою (r=0,34; p<0,05), з другою фазою (r=0,38; p<0,05) та з третьою фазою (r=0,37; p<0,05). Це свідчить про те, що наявність у респондентів захисного механізму заміщення посилює прояв усіх трьох фаз емоційного вигорання. Внаслідок емоційного виснаження студент намагається згорнути спілкування в групі та з викладачами, не прагне демонструвати свої емоції та брати участь у житті групи. Емоції та тривога, викликані навчальною ситуацією, переадресовуються з первісного об’єкта (навчання) на інший, яким можуть виступати близькі друзі, сім’я, неживі об’єкти тощо. Це є необхідним для розрядки накопиченого негативу, отриманого під час навчання.

Аналіз показав, що захисний механізм витіснення корелює з показниками першої (r=0,38; p<0,05) та третьої (r=0,28; p<0,05) фаз емоційного вигорання. Це означає, що посилення прояву витіснення у респондентів сприяє формуванню фаз "напруження" та "виснаження". Суть цього механізму полягає в несвідомому усуненні з усвідомлення внутрішніх станів або зовнішніх неприємних умов, що можуть призвести до збентеження або внутрішнього конфлікту. У даному випадку витіснення поширюється на афекти, пов’язані з навчальною діяльністю студентів-психологів. Психофізична перевтома, спустошеність та знецінення власних навчальних досягнень призводять до того, що людина починає свідомо забувати чи ігнорувати свої обов’язки, пов’язані з навчанням.

Аналіз показав, що захисний механізм «реактивне утворення» корелює з показником першої фази емоційного вигорання (r=0,28; p<0,05). Цей механізм захисту впливає на мотиваційну сферу, змінюючи потреби. Реактивне утворення полягає у перетворенні неприйнятних для реалізації імпульсів на потреби протилежного характеру. Таким чином, інтенсивніше використання студентами реактивного утворення в умовах інтенсивного навчання призводить до застосування емоційної відмежованості як способу «підміни» негативних емоцій на позитивні з метою підтримання нормативної культури спілкування в групі та з викладачами.

### Висновок до розділу ІI

З метою емпіричної перевірки висунутих гіпотез було проведено дослідження, яке включало поетапне виконання низки завдань. Дослідження було умовно поділено на три етапи. На першому етапі було здійснено теоретичний аналіз сутності, особливостей та спільних рис стресу та синдрому емоційного вигорання в робочому контексті. Це дозволило сформувати теоретичну базу для подальшого дослідження та підбору відповідних методик. Вибір методів експериментального дослідження визначався поставленими завданнями та базувався на припущенні про наявність однакових взаємозв’язків між емоційним вигоранням та іншими особистісними характеристиками (тривожністю, локусом контролю, захисними механізмами, рівнем емпатії) у всіх досліджуваних групах студентів. Отримані результати підтвердили наявність кореляційних взаємозв’язків між фазами емоційного вигорання, як і було передбачено гіпотезою та завданнями дослідження. Зокрема, було встановлено, що всі фази емоційного вигорання корелюють між собою, що підтверджує послідовний характер розвитку синдрому: перша фаза є основою для формування другої, а друга – для формування третьої.

# РОЗДІЛ ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

## Загальні рекомендації попередження виникнення синдрому емоційного вигорання

Синдром емоційного вигорання є серйозною проблемою, яка може суттєво вплинути на якість життя, продуктивність роботи та загальний стан здоров’я. Це психоемоційний стан, що характеризується хронічним стресом, емоційною втомою і зниженням мотивації. Важливо усвідомлювати, що вигорання може торкнутися не лише професіоналів у сфері послуг, але й людей різних професій, які стикаються з високими вимогами та емоційними навантаженнями. Щоб уникнути його розвитку, важливо дотримуватись кількох простих, але дужеефективних рекомендацій.

1. Ставте межі

Встановлюйте чіткі межі між роботою власне та особистим життям. Важливо навчитися говорити «ні» і не брати на себе більше, ніж ви можете витримати. Це допоможе зменшити стрес і зберегти емоційний баланс. Наприклад, визначте конкретний час для роботи та відпочинку, і дотримуйтеся цього графіка.

2. Регулярно відпочивайте

Не забувайте про важливість відпочинку. Регулярні перерви під час роботи, а також планування відпусток допоможуть відновити сили та запобігти вигоранню. Навіть короткі перерви можуть суттєво покращити вашу продуктивність і настрій.

3. Займайтеся фізичною активністю

Фізична активність є потужним засобом для зняття стресу. Регулярні заняття спортом, прогулянки на свіжому повітрі або йога допоможуть підтримувати фізичну форму і покращити настрій. Виберіть вид спорту, який вам подобається, і робіть його частиною свого розпорядку дня.

4. Практикуйте релаксацію

Техніки релаксації, такі як медитація, дихальні вправи або усвідомленість, можуть суттєво знизити рівень стресу. Приділяйте час собі, щоб розслабитися та відновити емоційний баланс. Спробуйте виділити хоча б кілька хвилин на день для практики релаксації.

5. Підтримуйте соціальні зв’язки

Спілкування з друзями та близькими допомагає знизити рівень стресу. Відкриті розмови про ваші переживання можуть стати важливою підтримкою у важкі часи. Не соромтеся ділитися своїми почуттями та переживаннями, це може значно полегшити емоційний тягар.

6. Займайтеся улюбленими справами

Не забувайте про свої захоплення та інтереси. Заняття тим, що приносить задоволення, допоможе зняти напругу та відновити енергію. Витрачайте час на хобі, яке вас радує, будь то живопис, читання, музика чи щось інше.

7. Оцінюйте свої емоції

Регулярно аналізуйте свої емоції та стан. Важливо вчасно виявляти ознаки стресу або вигорання, щоб вжити заходів для їх подолання. Ведіть щоденник, у якому записуйте свої думки та почуття, це допоможе вам краще розуміти себе.

8. Шукайте професійну допомогу

Власне, якщо ви відчуваєте, що не можете впоратися з емоційним навантаженням, не соромтеся звертатися за допомогою до психолога чи консультанта. Професійна підтримка може бути дуже корисною. Психотерапія може допомогти вам знайти нові способи справлятися зі стресом і відновити внутрішній спокій.

Дотримуючись цих рекомендацій, ви зможете зменшити ризик виникнення синдрому емоційного вигорання і підтримувати своє психічне здоров’я саме на високому рівні. Важливо пам’ятати, що ваше благополуччя є пріоритетом, і вжиття заходів для його підтримки – це інвестиція в ваше майбутнє.

### Висновок до розділу ІІІ

Синдром емоційного вигорання власне є серйозною проблемою, що негативно впливає на фізичне та психічне здоров’я людини, її продуктивність та якість життя. Він характеризується емоційним виснаженням, саме деперсоналізацією та редукцією особистих досягнень. Профілактика цього синдрому є надзвичайно важливою та має бути комплексною, охоплюючи індивідуальні стратегії, організаційні заходи та соціальну підтримку. Профілактика синдрому емоційного вигорання є багатогранним процесом, що потребує усвідомленого підходу як з боку власне окремих індивідів, так і саме з боку організацій та суспільства в цілому. Комплексне застосування індивідуальних стратегій, організаційних заходів та соціальної підтримки дозволить значно знизити ризик розвитку цього синдрому та сприяти збереженню психічного здоров’я та благополуччя. Важливо пам’ятати, що профілактика є більш ефективною, ніж лікування, тому необхідно приділяти достатню увагу попередженню емоційного вигорання на всіх рівнях.

РОЗДІЛ ІV. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ

## Основні поняття в галузі охорони праці

Праця — це цілеспрямована діяльність людини, в процесі якої вона впливає на природу і використовує її з метою виробництва матеріальних благ, необхідних для задоволення своїх потреб.

З фізіологічної точки зору, праця — це витрати фізичної і розумової енергії, але вона є необхідною та корисною для людини. І тільки у шкідливих умовах або при надмірному напруженні сил людини тою чи іншою формою можуть проявлятися негативні наслідки праці.

Охорону праці вивчають, використовуючи системний підхід, через аналіз прямих та зворотних зв’язків у виробничій системі “Людина — засоби виробництва — навколишнє середовище”.

Під системою розуміється сукупність взаємопов’язаних компонентів, які взаємодіють між собою таким чином, що досягається певний результат (мета). Система, одним з елементів якої є людина, зветься ергатичною.

Виробнича система “Людина — машина — виробниче середовище” складається з людини-оператора (групи операторів) і машини (технічних пристроїв), за допомогою якої оператор здійснює трудову діяльність.

Основою трудової діяльності людини-оператора є взаємодія з предметом праці, машиною і зовнішнім середовищем через інформаційну модель та органи управління.

Виробниче середовище — це середовище, в якому людина здійснює свою трудову діяльність. Воно може містити комплекс підприємств, організацій, установ, засобів транспорту, комунікацій тощо. Виробниче середовище характеризується, передусім, параметрами, які є специфічними для кожного виробництва і визначаються його призначенням (вид продукції, енергоємність тощо).

Крім цих параметрів, є такі, що визначають умови праці та її безпеку: загазованість, запиленість, освітленість робочих місць, рівень шуму та вібрації, іонізуючої радіації, електромагнітного випромінювання, наявність небезпечного обладнання, засобів захисту працівників, ступінь напруженості праці, психологічний клімат та багато інших.

Таким чином, умови праці — це сукупність факторів виробничого середовища і трудового процесу, які впливають на стан здоров’я і працездатність людини у процесі праці. Умови праці можуть бути оптимальними, допустимими, шкідливими, травмонебезпечними (екстремальними).

Сприйняття інформації при управлінні виробничим процесом, спостереження за показниками контрольно-вимірювальних приладів, уважне стеження за обставинами здійснюються за допомогою зорового, слухового, тактильного та інших аналізаторів. Процеси сприйняття, передачі й аналізу інформації та реакція на них людини належать до сфери фізіології і психології.

Виникнення критичної ситуації, а також різка дія на людину небезпечних і шкідливих факторів призводять до стресу, який супроводжується складними біохімічними процесами в її організмі. Вихід системи, керованої людиною-оператором, із такої ситуації залежить від типу вищої нервової діяльності, загального фізичного і психічного стану людини, рівня її професійних навичок, справності технічних елементів та інших характеристик системи.

Для більш глибокого розуміння процесів зародження, формування і прояву виробничих небезпек та їх профілактики спеціалісти з охорони праці та технологи повинні мати повне уявлення про основні фізіологічні та психологічні особливості оператора.

Таким чином, системою “Людина — машина — навколишнє середовище” є будь-який виробничий агрегат, в якому до підсистем належить людина (оператор), машина (автомобіль, верстат, компресор тощо) і середовище. Детальне дослідження системи, аналіз її роботи, взаємодії підсистем дає можливість визначити рівень надійності або небезпеки кожної з підсистем.

Небезпека — це явища, процеси, об’єкти, властивості, здатні за певних умов завдати шкоди здоров’ю чи життю людини або системам, що забезпечують життєдіяльність людей.

До матеріальних збитків, пошкодження здоров’я, смерті або іншої шкоди призводить конкретний вражаючий фактор.

Під вражаючим фактором розуміють такі чинники виробничої системи, які за певних умов завдають шкоди працюючому, призводять до матеріальних збитків. За своїм походженням вражаючі фактори можуть бути фізичні, в тому числі енергетичні (електромагнітне, акустичне, іонізуюче випромінювання тощо), хімічні (луги, кислоти та інші сполуки, що можуть проявити шкідливу дію), біологічні (мікроорганізми, віруси, грибки, комахи), психофізіологічні (фізичні перевантаження, розумові, емоційні перевантаження).

Залежно від наслідків впливу конкретних вражаючих факторів на організм людини вони в охороні праці поділяються на шкідливі та небезпечні.

Шкідливими факторами прийнято називати такі чинники на виробництві, які призводять до погіршення самопочуття, зниження стану здоров’я і працездатності і навіть до смерті як наслідку захворювання. Захист людини від цих факторів покликана здійснювати виробнича санітарія.

Виробнича санітарія — це система організаційних заходів і технічних засобів, що запобігають дії на працюючих шкідливих виробничих факторів.

З метою захисту людей від впливу шкідливих речовин установлюються гранично допустимі концентрації (ГДК) шкідливих речовин.

ГДК шкідливої речовини — така максимальна концентрація шкідливої речовини, що діє протягом усіх робочих змін і не призводить до зниження працездатності і відхилень у здоров’ї людини в період її трудової діяльності та у наступний період життя, а також не справляє несприятливого впливу на здоров’я нащадків.

Небезпечними факторами називають такі чинники виробництва, які призводять до травм, опіків, обморожень, інших пошкоджень організму або окремих його органів і навіть до раптової смерті. Технічна безпека — це система організаційних заходів і технічних засобів, що запобігають дії на працюючих небезпечних виробничих факторів.

Слід зазначити, що поділ вражаючих факторів на шкідливі і небезпечні є досить умовним, але він сприяє кращому розслідуванню та обліку захворювань, а також розробці ефективних засобів і заходів захисту працівників.

Вражаючі виробничі фактори поділяють на явні і потенційні.

Вражаючий фактор, як правило, має свою зону дії. Цю зону називають небезпечною зоною. Вона може бути постійною і змінною. Своєю невірною дією людина може потрапляти до небезпечної зони, що призводить до небезпечних обставин і виробничої небезпеки.

Поняття виробнича небезпека стосується впливу виробничих факторів на здоров’я людей. Інші небезпеки матимуть різні визначення: пожежна небезпека, небезпека вибуху, небезпека руйнування, особиста небезпека працівника ОВС тощо.

Небезпечні обставини — це ті обставини, які розкривають дії, стан чи ознаки небезпечного фактора і умови, за яких він діяв на людину (небезпечні умови).

Небезпечні умови відіграють пріоритетну роль у формуванні і виникненні виробничих небезпек — певного стану, за якого виникає реальна загроза аварії або травми. Це пояснюється тим, що навіть за наявності кількох небезпечних виробничих факторів на певному робочому місці, але якщо жоден з них не має умов, за яких він міг би діяти на людину, то на цьому місці відсутня реальна небезпека. Інша річ, коли такі умови є, але про них працівник не знає.

Небезпечні умови можна поділити на такі групи:

а) недоліки конструкцій машин, технологічного обладнання і процесів;

б) низька кваліфікація працюючого, відсутність відповідного контролю за дотриманням правил з охорони праці;

в) відсутність огороджень небезпечної зони і сигналізації про наближення до небезпечної зони;

г) неправильно організоване робоче місце, низький рівень робочої дисципліни.

Якщо збігаються небезпечні умови і небезпечні обставини, то виникає небезпечна ситуація. Вона може мати конкретне визначення: “аварійна ситуація”, “критична або катастрофічна ситуація”. Наслідками небезпечної ситуації можуть бути аварія, травма, катастрофа.

Аварія — пошкодження, вихід із ладу машини, агрегату, апарата, що створює небезпеку для життя і здоров’я людей, забруднення довкілля.

Травма — це пошкодження анатомічної цілості організму будь-яким небезпечним фактором, а сукупність травм, які повторюються у тих чи інших категорій працівників відповідно до виробничих обставин, називається травматизмом.

Катастрофа — несподіване лихо, подія (велика аварія), що спричиняє тяжкі наслідки, руйнування.

Аварія, катастрофа, стихійне лихо можуть призвести до надзвичайної ситуації — порушення нормальних умов життєдіяльності людей на певній території (об’єкті) зі значними матеріальними збитками та загрозою для життя.

З метою своєчасного й ефективного попередження і реагування на надзвичайні ситуації і захист населення Кабінет Міністрів України 15.08.1998 р. створив Єдину державну систему надзвичайних ситуацій, яка включає постійно діючі функціональні і територіальні підсистеми усіх рівнів: загальнодержавні, регіональні, місцеві й об’єктові.

Класифікація надзвичайних ситуацій базується на кількості постраждалих людей або порушенні їх умов життя, завданих матеріальних збитках тощо.

Координуючими органами надзвичайних ситуацій є:

- на загальнодержавному рівні — Державна комісія техногенно-екологічної безпеки та попередження надзвичайних ситуацій і Національна рада з питань безпеки життєдіяльності;

- на регіональному рівні — комісії обласних державних адміністрацій;

- на місцевому рівні — комісії районних державних адміністрацій;

- на об’єктовому рівні — комісія з питань надзвичайних ситуацій об’єкта.

## Безпека життєдіяльності – важливий чинник сталого людського розвитку. Безпека в системі «людина» – техніка – середовище»

Головним питанням теорії і практики безпеки життєдіяльності є питання підвищення рівня безпеки, що вимагає проведення ідентифікації (виявлення) та оцінювання наслідків негативного впливу небезпек на життєдіяльність.

Небезпеки – це явища, об’єкти, процеси, що за певних умов і в певний час здатні завдавати шкоди здоров’ю і життю людини або суспільству в цілому.

Потенційними джерелами небезпек є всі об’єкти, системи, предмети, які мають енергію, хімічні та біологічні активні компоненти або властивості, які не відповідають умовам життєдіяльності людини. За своєю природою небезпеки бувають: потенційні (приховані), перманентні (постійні, безперервні), тотальні (загальні, всеохоплюючі). Отже, у світі немає місця і часу, де і коли б людині не загрожували небезпеки. Раніше джерелами небезпек були явища природи, тваринний світ тощо. З часом з’явились небезпеки, створені самою людиною (антропогенного походження).

Небезпека може завдати шкоду людині лише в тому разі, коли вона проявляється (наприклад, наїзд автомобіля на людину). Проявлення небезпеки спричиняє дію окремих факторів, що можуть завдати шкоди.

Фактор (лат. factor – діючий) – причина, рушійна сила, властивості будь-якого процесу, що визначають його характер чи окремі його риси.

За рівнем негативних наслідків розрізняють шкідливі, небезпечні, уражуючи фактори.

Шкідливі фактори можуть викликати захворювання чи зниження працездатності людини як у неприхованій, так і в прихованій формі.

Небезпечні фактори викликають за певних умов травми чи раптове погіршення здоров’я (головний біль, погіршення чи втрату зору, слуху, зміну психологічного і фізичного стану і т. ін.).

Уражуючи фактори здатні викликати не тільки травми, але й спричинити загибель людини.

Такий розподіл факторів досить умовний, залежно від обставин один і той же фактор може спричинити захворювання, травму чи загибель людини.

Негативні наслідки у разі проявлення небезпеки можливі за таких умов:

– небезпека реально існує;

– людина перебуває в зоні дії окремих факторів;

– людина не має достатньо ефективних засобів захисту або діє неадекватно ситуації.

Прояв небезпек відбувається з певних причин. Причина – це збіг обставин, унаслідок яких проявляється небезпека та виникають ті чи інші негативні наслідки: нервові потрясіння, травми, хвороби, що спричиняють інвалідність, а іноді й смерть людини. Таким чином утворюється ланцюг «небезпека – причина – наслідки». Розірвавши ланцюг (тобто ліквідувавши причину), можна уникнути проявлення небезпеки і, відповідно, наслідків.

Саме в цьому полягає забезпечення БЖД – недопущення проявлення небезпек з негативними наслідками.

Отже, БЖД – такі умови, норми життя та праці людей, параметри навколишнього середовища, за яких з відповідною ймовірністю виключається проявлення небезпек з негативними наслідками.

З метою визначення і спрямування заходів щодо попередження прояву небезпек і зниження розміру негативних наслідків складають таксономію та номенклатуру небезпек.

Таксономія небезпек – класифікація та систематизування небезпек за окремими ознаками, наприклад за походженням (природні, антропогенні), за сферою проявлення (техногенні, соціальні, екологічні, побутові, виробничі), за характером дії на людину (механічні, енергетичні, хімічні, біологічні, психологічні, активні, пасивні), за наслідками дії на людину (захворювання, травми, загибель), за структурою факторів (прості, складні, похідні), за часом проявлення (імпульсивні, кумулятивні).

Номенклатура небезпек – перелік назв, термінів, систематизованих за окремими ознаками, наприклад в алфавітному порядку, за ймовірністю проявлення з негативними наслідками та ін. В окремих випадках складається номенклатура небезпек для конкретних об’єктів (підприємств, цехів, професій, місць праці і т. ін.).

Значення людського фактора

Слід підкреслити велике значення людського фактора у виникненні небезпек та їх проявленні у процесі взаємодії з навколишнім середовищем. Цю взаємодію прийнято визначати формулою (системою) «людина –техніка –середовище» (ЛТС).

Втручаючись у природне середовище та застосовуючи технічні засоби, не завжди враховують негативні наслідки цього: забруднення середовища понад допустимі норми, порушення технологічного процесу, нераціональне використання енергоресурсів тощо.

Уже тепер природа не в змозі нейтралізувати результати антропогенного впливу, що призводить до втрати потрібних компонентів природного середовища або використання деяких з них із невідповідними параметрами, що призводить до зниження рівня безпеки ЖД. Чим вищий рівень безпеки ЖД у суспільстві, тим більше людського ресурсу включається до сфери діяльності, більше залучено засобів виробництва, вищий морально-психологічний стан у суспільстві, і, відповідно, більший національний прибуток, вищий рівень життя людей. Отже, заходи забезпечення БЖД у сучасних умовах становлять один із важливих напрямів діяльності окремої людини і суспільства в цілому в підтриманні сталого розвитку людства.

Людський фактор також виявляється у соціальній сфері. Джерелом окремих небезпек у суспільстві є певні групи людей: наркомани, носії небезпечних хвороб, алкоголіки та ін. Економічна, політична, військова та інші види діяльності людей призводять чи можуть призвести до воєн, голоду, геноциду та інших негативних наслідків.

На частку діяльності людини припадає від 40 до 80 % причин виникнення небезпек (аварій, катастроф, епідемій тощо). Це ще раз підтверджує аксіому БЖД: будь-яка діяльність людини потенційно небезпечна.

# ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Професія психолога характеризується високим рівнем стресогенності. Постійна взаємодія з клієнтами, значні психологічні та фізичні навантаження негативно впливають на психофізіологічний стан фахівця, призводячи до виснаження фізичних та моральних сил. Це, безумовно, позначається на ефективності професійної діяльності, та й психологічному самопочутті та міжособистісних стосунках, зокрема в сім’ї. Серед найпоширеніших стресових факторів у роботі психолога можна виділити фрустрованість, підвищену тривожність, роздратованість та загальну виснаженість. Враховуючи специфіку професійної діяльності психологів-практиків, було проведено дослідження явища емоційного вигорання серед студентів-психологів. Важливість дослідження цього феномену саме в період навчання зумовлена тим, що цей етап є ключовим у професійній підготовці майбутніх фахівців, і своєчасне виявлення та попередження емоційного вигорання є вкрай важливим. Аналіз літератури показав наявність численних термінів, що описують професійну деформацію. Розглядаючи природу стресу в професійній діяльності, виділяють різні його види, залежно від джерела: робочий стрес, зумовлений умовами та організацією праці; професійний стрес, пов’язаний зі специфікою професії; та організаційний стрес, спричинений особливостями функціонування організації. Хоча ці поняття близькі за змістом, вони не є тотожними, і їх використання залежить від контексту. Проте, в літературі вони часто вживаються як синоніми.

Поняття «емоційне вигорання» («burnout») тісно пов’язане з професійним стресом. Деякі дослідники, спираючись на концепцію стресу Г. Сельє, розглядають емоційне вигорання як третю стадію стресу, що характеризується стійким станом збудження. Існують різні варіанти перекладу терміну «burnout» українською мовою, такі як «емоційне згорання», «емоційне вигорання», «емоційне перегоряння», «психічне вигорання» та й саме «професійне вигорання». Однак, незалежно від перекладу, всі ці терміни описують власне одне й те ж явище, мають спільні причини, фактори виникнення та особливості розвитку. Вигорання не обмежується професійною сферою, а проявляється в різних життєвих ситуаціях. Воно є результатом взаємодії факторів оточення, освіти, організації та особистості. Синдром виникає внаслідок тривалих саме професійних стресів середньої інтенсивності та є наслідком тривалого робочого стресу і професійної кризи. У більшості досліджуваних переважає друга фаза вигорання (сформована у 43,3% та формується у 34,4%), що характеризується емоційним виснаженням, захисними реакціями, емоційною закритістю, байдужістю, впливом настрою на стосунки, байдужістю до навчання, емоційною замкненістю та редукцією обов’язків.

Дослідження показало наявність другої фази емоційного вигорання у всіх трьох групах студентів-психологів. У першокурсників це пов’язано з адаптацією до нових умов, у третьокурсників – з адаптацією до практики та перенасиченням матеріалом, у п’ятикурсників – з переходом до практики та написанням дипломних робіт. Метою дослідження було виявлення взаємозв’язку між фазами вигорання та й власне особистісними характеристиками (тривожність, локус контролю, емпатія, захисні механізми). Результати підтвердили кореляцію між фазами вигорання, що свідчить про їх послідовний розвиток.

Результати дослідження виявили взаємозв’язки між фазами емоційного та професійного вигорання, що підтверджує їхню близькість та подібність у протіканні та проявах. Однак, на основі аналізу теоретичних джерел, ми власне дійшли висновку, що поняття «емоційне вигорання» є ширшим за «професійне вигорання». Професійне вигорання фокусується на факторах, пов’язаних з професійною діяльністю, тоді як емоційне вигорання охоплює ширший спектр соціальних сфер, таких як сім’я, побут, коло близького спілкування та інші аспекти життя, які можуть сприяти його розвитку. Також було виявлено кореляційні зв’язки між фазами емоційного вигорання та реактивною й особистісною тривожністю, локусом контролю та деякими механізмами психологічного захисту. Отже, мету дослідження досягнуто, власне поставлені завдання виконано, а висунуті гіпотези підтверджено. У подальшому планується продовження дослідження цієї проблематики.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Вавринів О.С. Організація та проведення психологічних і соціально-психологічних досліджень : практичний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. 116 с.
2. Вейнінгер О. Стать і характер. Принципове дослідження. Харків: Фоліо, 2016. С. 3-13. 480 с.
3. Діагностичні методики : збірник / уклад. М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород : Видавництво О. Гаркуші, 2012. 616 с.
4. Дяченко В.А., Мунасипова-Мотяш І.А, Дубініна Д.Е. Наукова стаття : Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді, 2019. С. 120-129.
5. Охорона праці та цивільний захист. Конспект лекцій : навчальний посібник для здобувачів ступеня бакалавра. / КПІ ім. Ігоря Сікорського ; уклад.: Ю.О. Полукаров, Н.А. Праховнік, О.В. Землянська. Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2023. 306 с.
6. Пістун І.П., Кочубей В.І. Безпека життєдіяльності : підручник. Суми : Університетська книга, 2023. 560 с.
7. Полякова Н.О. Безпека життєдіяльності: конспект лекцій. Київ, 2023. 64 с.
8. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Харків : КСД, 2015. 480 с.
9. Костюк Г. **Соціальна психологія**. Київ: Видавництво «Наукова думка». 2018. С. 45-67.
10. Сидоренко О. **Адаптація особистості в умовах змін**. Львів: Видавництво «Літера». 2020. С. 78-90.
11. Ткаченко І. **Психологія команди: теорія та практика**. Харків: Видавництво «Фоліо».2021. С. 102-115.
12. Шевченко М. **Соціально-психологічні аспекти управління персоналом**. Одеса: Видавництво «Астролябія». 2019. С. 33-50.
13. Литвиненко В. **Психологічні стратегії подолання стресу в умовах війни**. Київ: Видавництво «Нова книга». 2022. С. 21-34.
14. Громова Т. **Емоційне вигорання у студентів: причини та наслідки**. Житомир: Видавництво «Полісся». 2023. С. 88-99.
15. Петрова С. **Психологічна підтримка студентів у кризових ситуаціях**. Чернівці: Видавництво «Букрек». 2023. С. 56-72.
16. Савченко О. **Психологія стресу**. Харків: Видавництво «Фоліо». 2020. С. 130-145.
17. Бондаренко А. **Емоційне вигорання: теорія та практика**. Київ: Видавництво «Торсінг». 2021. С. 45-60.
18. Коваленко І. **Психологічні аспекти вигорання у студентів**. Львів: Видавництво «Літера». 2022. С. 23-39.
19. Дорошенко Н. **Соціально-психологічні фактори адаптації**. Київ: Видавництво «Наукова думка». 2021. С. 12-27.
20. Романенко Т. **Психологічна допомога під час війни**. Одеса: Видавництво «Астролябія». 2023. С. 66-80.
21. Кравченко Ю. **Психологія емоційного вигорання**. Харків: Видавництво «Фоліо». 2020. С. 100-115.
22. Яременко Л. **Кризова психологія**. Київ: Видавництво «Нова книга». 2022. С. 45-60.
23. Левченко М. **Психологічні методи подолання вигорання**. Львів: Видавництво «Літера». 2023. С. 30-50.
24. Федорова А. **Психологічний супровід студентів**. Чернівці: Видавництво «Букрек». 2021. С. 75-90.
25. Гончаренко В. **Соціальна підтримка в умовах війни**. Одеса: Видавництво «Астролябія». 2022. С. 11-25.
26. Тищенко Р. **Емоційний інтелект та вигорання**. Київ: Видавництво «Торсінг». 2023. С. 22-37.
27. Білокінь О. **Психологічні наслідки війни**. Харків: Видавництво «Фоліо». 2020. С. 88-102.
28. Кузьменко Н. **Психологічні аспекти стресу у студентів**. Львів: Видавництво «Літера». 2021. С. 45-60.
29. Соловйова І. **Вплив війни на психіку молоді**. Київ: Видавництво «Нова книга». 2023. С. 90-105.
30. Костенко А. **Адаптація студентів до нових умов**. Одеса: Видавництво «Астролябія». 2022. С. 15-30.
31. Лук’яненко В. **Емоційне вигорання: механізми та подолання**. Чернівці: Видавництво «Букрек». 2021. С. 60-75.
32. Нестеренко Т. **Психологічна підтримка в кризових ситуаціях**. Харків: Видавництво «Фоліо». 2020. С. 20-35.
33. Шевчук О. **Соціально-психологічні аспекти вигорання**. Львів: Видавництво «Літера». 2022. С. 44-58.
34. Ященко А. **Кризова психологія: теорія та практика**. Київ: Видавництво «Наукова думка». 2021. С. 30-46.
35. Олійник І. **Психологічні стратегії в умовах війни**. Одеса: Видавництво «Астролябія». 2023. С. 25-40.
36. Середа В. **Емоційне вигорання: дослідження та практики**. Чернівці: Видавництво «Букрек». 2020. С. 70-85.
37. Буряк Н. **Вплив стресу на психологічний стан студентів**. Київ: Видавництво «Торсінг». 2021. С. 55-70.
38. Пономаренко Т. **Психологічні аспекти адаптації до війни**. Харків: Видавництво «Фоліо». 2022. С. 80-95.
39. Грищенко С. **Емоційна підтримка студентів під час війни**. Львів: Видавництво «Літера». 2023. С. 10-25.
40. Кривенко О. **Психологічні методи підтримки**. Одеса: Видавництво «Астролябія». 2021. С. 30-45.
41. Федченко А. **Соціально-психологічні аспекти стресу**. Київ: Видавництво «Нова книга». 2020. С. 65-80.
42. Цимбалюк Л. **Кризові ситуації та їх подолання**. Чернівці: Видавництво «Букрек». 2022. С. 50-65.
43. Лисенко І. **Психологічні аспекти вигорання у студентів-психологів**. Київ: Видавництво «Наукова думка». 2021. С. 20-35.
44. Сухомлин В. **Адаптація студентів до умов війни**. Харків: Видавництво «Фоліо». 2023. С. 15-30.
45. Коваленко Т. **Емоційне вигорання: причини та наслідки**. Львів: Видавництво «Літера». 2020. С. 90-105.
46. Кучеренко А. **Психологічна підтримка в умовах стресу**. Одеса: Видавництво «Астролябія». 2021. С. 40-55.
47. Шаповал Н. **Кризова психологія та її аспекти**. Київ: Видавництво «Торсінг». 2022. С. 25-40.
48. Мельник І. **Психологічні стратегії в умовах війни**. Чернівці: Видавництво «Букрек». 2023. С. 20-35.
49. Гребенюк О. **Емоційне вигорання у студентів: дослідження**. Київ: Видавництво «Нова книга». 2021. С. 50-65.
50. Степаненко Т. **Психологічні наслідки війни для молоді**. Харків: Видавництво «Фоліо». 2020. С. 80-95.
51. Петрів С. **Соціально-психологічні аспекти адаптації**. Львів: Видавництво «Літера». 2022. С. 30-45.
52. Лобанов В. **Психологічна допомога студентам у кризових ситуаціях**. Одеса: Видавництво «Астролябія». 2023. С. 55-70.
53. Костина А. **Емоційне вигорання: теорія та практика**. Київ: Видавництво «Наукова думка». 2021. С. 15-30.