

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ

УКРАЇНИ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ “КИЄВО-МОГИЛЯНСЬКА
АКАДЕМІЯ”

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНИХ НАУК І СОЦІАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ
кафедра психології та педагогіки

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
освітньо-кваліфікаційний рівень - магістр
на тему:

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Виконала студентка 2-го року навчання,
напряму підготовки 053 Психологія
Раєвська Анастасія Іллівна

Науковий керівник:
Боднар Алла Яківна,
кандидат психологічних наук, доцент

Рецензент: Олійник Марія Іванівна,
доктор педагогічних наук, професор

Кваліфікаційна робота захищена з оцінкою “_____”

Секретар ЕК Музиченко Людмила Василівна
“_____” _____ 2023 р.

Київ
2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТСТВА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	6
1.1. Загальна характеристика поняття «Емоційне вигорання».....	6
1.2. Чинники, що впливають на виникнення емоційного вигорання студентства.....	11
1.3. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії для запобігання впливу надмірного стресового навантаження студентської молоді.....	15
Висновки до першого розділу.....	23
Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТСТВА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	25
2.1. Методологія та загальна база дослідження якісного дослідження.....	25
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів якісного дослідження.....	28
2.3. Методологія та загальна база дослідження кількісного дослідження.....	37
2.4. Аналіз та інтерпретація результатів кількісного дослідження.....	40
Висновки до другого розділу.....	46
Розділ 3. ПРОГРАМА З ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТСТВА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.....	49
3.1. Особливості тренінгової програми з профілактики та протидії емоційного вигорання.....	49
3.2. Практичні рекомендації для профілактики синдрому емоційного вигорання студентської молоді.....	52
Висновки до третього розділу.....	54
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	60
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність теми. Проблема емоційного вигорання є однією з нагальних питань психології вже півстоліття. Однак, за останні 5 років, важливість новітніх досліджень набуває більшої актуальності, так як людство, а зокрема й населення України, постійно перебуває в стані зміни зовнішніх обставин, таких як епідемія Covid-19 та повномаштабне вторгнення російської федерації на територію України.

Відомо, що основною причиною емоційного вигорання є хронічний стрес. Під час навчання в закладах вищої освіти, студентство піддається великій кількості стресових факторів, таких як навчальне перевантаження, відсутність професійної та особистісної реалізації, розчарування в обраній професії, тощо. Вплив стресових зовнішніх факторів, спричинений воєнним станом, підвищує ризик хронічного стресу, а отже й емоційного вигорання студентства через перевантаження нервової системи та емоційне виснаження.

Наслідками емоційного вигорання для студентства можуть бути апатія, зниження інтелектуальної та фізичної продуктивності, деформація особистості, професійне вигорання, депресія, зниження соціальної активності. Враховуючи те, що під час та після закінчення воєнних дій, українська культура, економіка та соціальна сфера потребують кваліфікованих спеціалістів для підтримки стабільного рівня життя та подальшої відбудови країни, вбачається актуальним проведення досліджень та розробка профілактичних програм з теми емоційного вигорання.

Вивченню емоційного вигорання серед студентської спільноти приділяли увагу такі зарубіжні та вітчизняні психологи, як С. Джекобс і Д. Додд (визначення факторів розвитку синдрому емоційного вигорання у студентів), Й. Ньюман, Е. Ньюман та А. Рейчел (детермінанти та наслідки вигорання студентів в університетах), Тимошук О.В (дослідження синдрому емоційного вигорання на базі сучасних ЗВО), Картузова А. (вивчення феномену вигорання серед студентів різних курсів навчання).

Об'єкт: емоційне вигорання студентства

Предмет: психологічні особливості емоційного вигорання студентства в умовах воєнного стану

Мета: теоретично проаналізувати феномен емоційного вигорання; емпірично дослідити особливості вигорання студентства в умовах воєнного стану; розробити тренінгову програму з профілактики та подолання емоційного вигорання

Завдання:

1. Розкрити психологічний зміст понять «емоційне вигорання» у вітчизняній та зарубіжній психології;
2. Проаналізувати особливості емоційного вигорання студентської молоді;
3. Емпірично дослідити чинники емоційного вигорання студентства в умовах воєнного стану;
4. Розробити тренінгову програму та практичні рекомендації з профілактики та подолання емоційного вигорання студентства в умовах воєнного стану.

Наукова новизна: доповнення системи знань про вигорання студентства, визначення внутрішніх та зовнішніх детермінант вигорання в умовах воєнного стану.

Практичне значення дослідження: можливість використання рекомендацій психологічною спільнотою. Розроблена програма та рекомендації можуть бути використані з метою профілактики та подолання емоційного вигорання студентів.

Теоретико-методологічна основа: В якості методологічної основи дослідження особливостей професійного вигорання був вибраний соціально-когнітивний підхід, так як він дає змогу всебічно охопити концептуальні положення соціально-психологічних феноменів. Особливості соціально-когнітивного підходу полягають у принципі взаємного детермінізму (індивід та навколишнє середовище впливають один на одного); дослідження об'єкту пізнання відбувається крізь призму оцінки відмінностей у функціонуванні когнітивних та афективних компонентів особистості, які формуються під час взаємодії із соціальним оточенням; особистість являє собою комплексну та динамічну систему, яка бере участь у своєму розвитку. У межах соціально-когнітивного підходу вважається, що можна перевести на емпіричний рівень будь-який феномен, який впливає на людину. Таким чином, при даному підході можна найоптимальнішим чином проаналізувати психологічні особливості емоційного вигорання студентської молоді в умовах воєнного стану.

Теоретичну основу дослідження становлять роботи з вивчення синдрому професійного вигорання із зарубіжної науки та практики (Aronson, E., Caplan G., Schaufeli W., Freudenberger, H., Melamed S., Leiter M., Maslach C., Pines A., Jackson S., Walker S. та інші), а також науковців СРСР, України та Росії (Бойко В., Боднар А., Картузова, А., Мудрик, А., Нартова-Бочавер, С., Сергєєнкова, О., Столярчук, О., Водопянова Н., Зайчикова Т., Карамушка Л., Лужецька А., Малевич К., Мірошніченко О., Гірник А.)

Методи дослідження: Відповідно до поставленої мети та сформульованих завдань дослідження було вирішено використати наступний комплекс методів: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення даних); емпіричний комплекс методик: (методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка (для виявлення рівня емоційного вигорання); методика «Прогноз» В.А. Бодрова (для визначення рівня нервово-психічної стійкості); методика «Діагностика рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера (для оцінки сформованого локусу контролю над різними життєвими ситуаціями); методика «Шкала тривоги Тейлора» (для оцінки рівня тривожності).

Структура роботи: Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Апробація роботи відбулась під час виступу на науково-практичній конференції «Особистість у просторі проблем ХХІ століття».

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТСТВА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Загальна характеристика поняття «Емоційне вигорання»

Вперше термін «вигорання», англійською «burn-out», було використано психіатром Х. Дж. Фрейденбергом у 1974 році в однойменній статті «Staff burn-out». У своїй праці Фрейденберг визначив вигорання як «характеристику психологічного стану здорових людей, які знаходилися у інтенсивному контакті із клієнтами та в емоційно напруженій атмосфері під час надання професійної допомоги» (Freudenberger H. J., 1974). Першопочатково вигорання вивчалось в контексті професій соціального забезпечення як соціальні робітники, або медичний персонал, сам Фрейденберг почав вивчати це явище на прикладі працівників безкоштовної клініки для наркозалежних, враховуючи їхнє емоційне виснаження, мотиваційні фактори та прихильність медичного персоналу до клієнтів клініки. Не зважаючи на те, що вигорання розглядалося крізь призму роботи, як провідної діяльності людини, і навіть внесено до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11) як термін, пов'язаний із роботою, немає значних відмінностей у академічних визначеннях емоційного та професійного вигорання, тому є доцільним розглядати явище вигорання в сукупності. Також у МКХ-11 вигорання міститься в блоці проблем зайнятості або безробіття, тому є можливим застосовувати результати наукових праць із вивчення вигорання й для інших соціальних груп, окрім дітей. У МКХ-11 емоційне вигорання описується за допомогою трьох вимірів: відчуття виснаження або відсутності енергії; підвищена психічна відстороненість від роботи, або почуття негативізму чи цинізму, пов'язані з роботою; відчуття неефективності та відсутності досягнень. (ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics, QD85 Burnout).

У 1970-х і 1980-х роках Крістіна Маслач в кооперації з колегами також проаналізували феномен емоційного вигорання. Попередні дослідження Фрейденбергера мали якісний характер, а дослідження К. Маслач акцентували увагу

на кількісні дані. Як результат, було розроблено опитувальник Maslach Burnout Inventory (МВІ) для визначення рівня емоційного виснаження.

Пізніше Маслач, Шауфелі та Райтер написали статтю під назвою "Професійне вигорання", в якій описали два етапи дослідження емоційного вигорання:

1. Перший етап (який відбувався в середині 1970-х років) мав на меті виявити і сформулювати коректну назву для нового синдрому;
2. Другий етап (який відбувався у 1990-х) роках мав на меті виявити і описати вигорання людей на робочому місці.

Після створення МВІ, на другому етапі досліджень синдрому емоційного вигорання, до вивчення залучалися представники не тільки професій соціальної підтримки, а навіть поліцейські, футболісти та студенти. (Shaufeli W.B., Maslach C., 2001)

Дж. Грінберг пропонував розглядати емоційне вигорання як п'яти стадійний процес:

1. Перша стадія емоційного вигорання або «медовий місяць». Під час цієї стадії працівники задоволені своєю роботою та завданнями, і з ентузіазмом ставляться до них. Однак, коли стрес на роботі триває, професійна діяльність починає приносити менше задоволення, і через що працівник стає все більш відстороненим;
2. Друга стадія або «нестача палива». З'являється втома, млявість і порушення сну. За відсутності подальшої мотивації або стимулів працівники втрачають інтерес до своєї роботи, зникає привабливість роботи в організації та ефективність її діяльності. Можливі також порушення трудової дисципліни та плинність кадрів. При високій мотивації працівник продовжує вигоряти, живлячись внутрішніми ресурсами, але це може бути шкідливо для його власного здоров'я.
3. Третя стадія (хронічні симптоми). Особливо у випадку "трудоголіків", робота без відпочинку може призвести до фізичних явищ, таких як втома і схильність до хвороб, і психологічних переживань, таких як хронічна дратівливість, сильний гнів і "зациклена" депресія. Відчуття постійної нестачі часу (синдром керівника).
4. Четверта стадія (криза). Як правило, у людини розвивається хронічне захворювання, яке призводить до часткової або повної втрати працездатності. Зростає незадоволеність власною ефективністю та якістю життя;

5. П'ята стадія «пробивання стіни». Фізичні та психологічні проблеми загострюються і можуть спровокувати появу серйозних, небезпечних для життя захворювань (Greenberg J., 2004)

Динамічна модель Б. Перлмана та Е.А. Хартмана описує чотири стадії емоційного вигорання:

1. Перша стадія - напруження, пов'язане з додатковими зусиллями, витраченими на адаптацію до ситуативних вимог роботи. Ця напруга, найімовірніше, викликана двома типами ситуацій. Перша полягає в тому, що навички та компетенції працівника є недостатніми для виконання статусної ролі та професійних вимог; друга - в тому, що вони не відповідають очікуванням, потребам і цінностям, пов'язаним з роботою. Обидві ситуації створюють невідповідність між людиною та робочим середовищем і запускають процес емоційного вигорання.
2. На другому етапі виникають стресові емоції та переживання. Навіть у стресових ситуаціях компетентність людини і вимоги роботи оцінюються конструктивно, тому пропорційних емоцій мало. Перехід від стадії 1 до стадії 2 емоційного вигорання залежить від індивідуальних ресурсів, статусу/ролі та організаційних змінних.
3. Третя стадія включає три основні класи реакцій (фізіологічні, емоційно-когнітивні та поведінкові), які відрізняються між людьми.
4. Четверта стадія - емоційне вигорання як багатогранне переживання хронічного психологічного стресу. Вигорання як багатогранне переживання хронічного психологічного стресу. Переживання вигорання як негативного наслідку психологічного стресу проявляється як фізичне та емоційне виснаження, переживання суб'єктивного неблагополуччя, тобто певного фізичного та психологічного дискомфорту (Perlman B., Hartman E., 1982).

Інший концептуальний підхід був представлений С. Меламед та колегами, у якому вигорання розглядалося як багатовимірний конструкт, що включає в себе втому на емоційному, фізичному та когнітивному рівнях, які разом складають ядро вигорання. На основі цього підходу, було розроблено опитувальник SMBM (The Shirom-Melamed Burnout Measures) складається з трьох субшкал: «емоційне виснаження», «фізичне

стомлення» і «когнітивна втома». В подальших дослідженнях ряд науковців підтвердили валідність цієї концепції не тільки в оцінці вигорання у працюючих людей, а й у пацієнтів, які звертаються за медичною допомогою з приводу втоми, пов'язаної зі стресом (Melamed S., Shirom A., Toker S., Berliner S., Shapira I., 2006)

Перша одно-факторна модель емоційного вигорання була розроблена науковцями А. Пайнс та Е. Аронсон. На їхню думку, емоційне вигорання варто розглядати як стан фізичного, емоційного і когнітивного виснаження, який виникає в результаті тривалого перебування в емоційно складних ситуаціях. (Pines, Aronson, 1988). Для цієї моделі саме виснаження вважалось ключовою причиною вигорання, а інші емоційні та поведінкові зміни зазначалися, як наслідок вигорання. Також варто зазначити, що саме Пайнс та Аронсон вперше висунули тезу про те, що вигорання може бути наявним не тільки в робітників допомагаючих професій, так як не виключно ці професії зазнають значних емоційних вимог. На основі одно-факторної моделі цими ж науковцями був розроблений опитувальник «Вимірювання вигорання» (BM; the Burnout Measure, Pines & Aronson, 1981), який все ще активно використовується для вивчення явища вигорання.

Пізніше В. Шауфелі та Д. Дірендонк розробили двох-факторну модель вигорання, яка, окрім емоційного виснаження, досліджувала явище деперсоналізації. Валідність цієї моделі в той час тестувалась на медсестрах. У своїй праці науковці пов'язували перший фактор «емоційне виснаження» з психологічною напругою та скаргами соматичного характеру, а другий фактор - деперсоналізація, трактували як «негативне ставлення до себе та оточуючих, зниження та знецінення власних досягнень» (Schaufeli, Van Dierendonck 1993).

Наразі, найбільшою популярністю серед дослідників користується трьох-факторна модель емоційного вигорання, яка була розроблена К. Маслач та С. Джексон. У їхній моделі, зниження (редукція) особистісних досягнень виділялося як окремий фактор, який був пов'язаний із зниження почуття компетентності на продуктивності на роботі, а попередні два фактори як емоційне виснаження та деперсоналізація, виокремлені раніше колегами, зберігалося (Maslach, 1999).

Особливістю досліджень Маслач є те, що основний фокус при вивченні

вигорання спрямовувався не на організаційні робочі фактори, а індивідуальні аспекти особистості. На думку Маслач, емоційне вигорання виникало внаслідок невідповідності потреб людини, як мінімум, із одним із вимірів роботи:

- 1) Вимір робочого навантаження. У цьому випадку, емоційне виснаження виникає, якщо немає змоги відновити ресурси через надмірні вимоги та навантаження;
- 2) Вимір контролю. Характеризує вигорання через недоступність до контролю всіх задіяних ресурсів задля виконання роботи;
- 3) Вимір винагороди. Констатує схильність працівників до вигорання через відсутність фінансової, соціальної, моральної винагороди;
- 4) Вимір спільноти. Пов'язаний із нестачею соціальної підтримки, відсутністю позитивних мережевих соціальних зв'язків із співробітниками;
- 5) Вимір справедливості. Стосується відчуття несправедливої оцінки роботи, фінансової невідповідності навантаженню;
- 6) Вимір цінностей. Виникнення емоційного вигорання пов'язане з конфліктом особистих цінностей із цінностями організації. (Maslach, Leiter, 2016)

Вищеописані виміри можуть впливати на індивіда як окремо, так і взаємопов'язано та є чинниками емоційного вигорання. Виміри навантаження, спільноти, справедливості та цінностей можуть бути більш актуальними при вивченні студентської молоді, яка є об'єктом цієї роботи.

У чотирьох-факторній моделі емоційного вигорання, зберігаються попередні три фактори, проте четвертий фактор індивідуально зумовлюється специфікою робочої діяльності, наприклад, деперсоналізація професійної діяльності та суб'єктів професійної діяльності (Parman, Hartman).

Також варто звернути увагу на процесуальну модель М. Буриша, яка описує розвиток емоційного вигорання через такі стадії:

1. Застережлива фаза. Прояв: надмірна активність в роботі із витісненням переживань, невдач і розчарувань, відмова від потреб, які не пов'язані з роботою.
2. Фаза зниження рівня власної участі в професійній діяльності. Прояв: незадоволеність роботою та приписування причин власних невдач іншим.
3. Фаза емоційних реакцій. Прояв: безпідставні страхи, постійне відчуття провини,

депресія, зниження самооцінки, агресивність, конфліктність.

4. Фаза деструктивної поведінки. Прояв: зниження концентрації уваги, ригідність мислення, зниження концентрація уваги, відсутність здатності виконувати складні завдання, байдужість, уникнення неформальних контактів.
5. Фаза психосоматичних реакцій і зниження імунітету. Прояв: безсоння, головний біль, тахікардія, розлади травлення, залежність від нікотину, кофеїну та алкоголю.
6. Фаза розчарування та негативних життєвих установок. Прояв: почуття безпорадності, провини, втрата сенсу життя, екзистенціальний відчай (Burisch, 1993).

Через моральні переконання авторки, участь радянських та російських дослідників не буде вказана в теоретичному аналізі емоційного вигорання.

Отже, емоційне вигорання можна вважати доволі новим явищем для дослідження психологічною наукою. Не зважаючи на те, що першопочатково воно виникло тільки в контексті емоційної втоми працівників сфери соціальної допомоги, то зараз вже розповсюджується на значно більшу кількість категорій, враховуючи й студентів. Основними характеристиками вигорання можна назвати емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистісних досягнень. Прояви емоційного вигорання проявляються на різних емоційно-поведінкових рівнях, таких як емоційний (страхи, відчуття провини, апатія, депресія та інші), поведінковий (зниження бажання доглядати за собою, зміна довільної поведінки, ригідність мислення, зміни настрою, сну), мисленевий (концентрація на поганих думках, забудькуватість, дезорієнтація, проблеми концентрації), фізичний (головний біль, втома), професійно-робочий (ухилення від роботи, відсутність мотивації та ініціативи), рівень відносин (відстороненість, ізоляція) та духовний (втрата мети, віри).

1.2. Чинники, що впливають на виникнення емоційного вигорання студентства

Вивчення емоційного вигорання серед студентів є актуальною темою, так як

вона охоплює й інші психологічні питання як соціалізація та адаптація індивіда в новому середовищі, адаптивність психіки до стресових умов, профорієнтація та інші. Під час навчання в закладах вищої освіти, особистість перебуває в умовах емоційного та інтелектуального напруження, а також переживає ряд інших стресових факторів, які можуть спричинити хронічний стрес, і, як наслідок, емоційне вигорання. Окрім того, стресові фактори можуть впливати на інтелектуальний та емоційний потенціал, фізичні показники, що знижує рівень академічної успішності студента, а також призупиняє його особистісний розвиток, який, в свою чергу, теж може спричинити ряд психологічних проблем, які викликають емоційне вигорання.

Л. Помиткіна у своїй праці «Проблема емоційного вигорання студентів» зазначала, що до ознак емоційного вигорання у студентів входить:

1. Відчуття ускладнення роботи та зростання навантаження.
2. Зміни в режимі робочого дня.
3. Зниження віри в свої сили та прагненні виконувати будь-яку навчальну діяльність.
4. Складнощі у вчасному виконанні навчальних обов'язків.
5. Відсторонення від оточення.
6. Посилене усамітнення. (Помиткіна Л., 2008)

Вищезазначені ознаки можна сгрупувати в три основні чинники емоційного вигорання у студентів:

- 1) Незадоволеність навчанням.
- 2) Соціальна незахищеність.
- 3) Відсутність соціальної підтримки. (Пилипенко К., 2010)

Окрім розвитку синдрому емоційного вигорання, у студентів відбувається знецінення своєї навчальної діяльності та зменшення мотивації до здобуття вищої освіти.

Враховуючи попередні дослідження емоційного вигорання у студентської молоді, є очевидним, що на розвиток синдрому впливають і внутрішні, і зовнішні фактори. До внутрішніх переживань ми можемо віднести невідповідний вибір професії (коли вибір був зроблений іншими людьми замість студента без урахування його потреб або ж протягом навчання студент зрозумів, що не зацікавлений у вивчанні обраної

спеціальності), низький рівень самооцінки, нестійкість нервової системи, вміння взаємодії з оточуючими, навчальна мотивація студента (в тому числі деформована), підвищена працьовитість та відповідальність, складність адаптації до університетської системи, ціннісні орієнтації студента (Вашека Т. В., Тукаєв С. В., 2011). До зовнішніх факторів відносяться мікроклімат студентської навчальної групи, об'єм навчального завантаження, проблеми в організації навчального процесу (Кокун О. М., 2012). Починаючи з 24.02.2022 року, після повномасштабного вторгнення російської федерації на територію України, кількість зовнішніх стресових факторів у студентської молоді збільшилась. До них можна віднести відсутність режиму сну через нічні ракетні атаки, проблеми доступу до онлайн-навчання через перебої зі зв'язком та відсутність електропостачання; внутрішні стресові фактори, зумовлені воєнним станом - це емоційні реакції на зовнішні обставини: постійна напруженість нервової системи, емоційне виснаження, підвищена тривожність, невизначеність стосовно майбутнього.

У статті «Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету» Морочило Н.М. та Серєда Г.В. розділили студентів на чотири соціальні групи та проаналізували схильність представників кожної групи до емоційного вигорання.-

1. «Тусовщики». Характеризуються наявністю батьківського фінансового забезпечення, тому частіше за інших схильні приділяти більшу кількість часу соціальній активності, через що менше приділяють увагу навчанню. Представники цієї групи переважно менше за інших страждають від синдрому емоційного вигорання.
2. «Батьківські надії». Переважно, спеціальність для навчання представників цієї групи обирали батьки, які ж пізніше продовжували здійснювати контроль навчальної діяльності. Через сильний батьківський вплив та «вимушеність» підтримувати академічну успішність, ця соціальна група піддається постійному зовнішньому тиску, що робить її більш вразливою до синдрому емоційного вигорання.
3. «Усезнайки». Для представників цієї групи, головний життєвий пріоритет -

навчання. Такі студенти піддаються внутрішньому стресу через успішність, можуть навчатися вночі, через що страждає режим сну та інші фізичні показники. Також, вони найменше уваги приділяють соціальній активності. Виходи з усього описаного, ця група теж схильна до вигорання.

4. «Золота середина». До цієї категорії відносяться студенти, які вміють планувати час, переважно мислять раціонально, стійкі до стресових факторів, ведуть посередньо активний спосіб життя. Представники цієї групи, на відміну від інших груп, найрідше знаходяться в зоні ризику емоційного вигорання. (Морочило Н.М., Серета Г.В, 2020)

Варто зазначити, що на вигорання студентів також значним чином впливають кризи років навчання. Можна виділити основні з них:

1. Криза адаптації у студентів 1-го року навчання.
2. Криза професійної апробації на 3-му році навчання.
3. Криза фахової готовності у випускників 4-го року навчання.
4. Криза професійної ідентифікації магістрантів. (Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А, 2017)

У зв'язку з цим, до профілактичних рекомендацій для студентів можна віднести покращення емоційної саморегуляції, покращити навички тайм-менеджменту задля раціонального розподілення навчального навантаження, звернути увагу на практики подолання напружених ситуацій за допомогою активізації уяви та залучення зорових, слухових, нюхових, тактильних або смакових образів, а також використання технік для активізації особистості (Парфьонова Т., Миронюк О., 2013).

Також, О. Сергеєнкова та О. Столярчук запропонували наступні способи профілактики емоційного вигорання у студентів:

1. Звернути увагу на пристосування студента до навчання під час кризових ситуацій в навчальній діяльності.
2. Виявити життєві та професійно-орієнтовані цінності студента.
3. Збільшити рівень професійної та академічної самооцінки.
4. Допомогти правильно організувати дозвілля та відпочинок (Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А, 2017).

Отже, емоційне вигорання студентства є актуальною та поширеною проблемою, яка має серйозний вплив на психологічне та фізичне благополуччя студентів. Дослідження показали, що існує низка чинників, які сприяють розвитку цього синдрому. По-перше, надмірне навантаження та стрес, пов'язані з академічними вимогами, мають значний вплив на емоційне вигорання студентів. Вимоги щодо виконання різних завдань, іспитів, контрольних робіт та проєктів можуть перевантажувати студентів, викликаючи втрату мотивації та втоми. По-друге, недостатня соціальна підтримка також є важливим фактором емоційного вигорання. Відсутність підтримки з боку родини, друзів, викладачів та колег може призводити до почуття самотності, відчуженості та стресу, а також впливати на відсутність відчуття емоційної винагороди. По-третє, відсутність тайм-менеджменту та невміння поєднувати навчання, роботу та особисте життя є додатковим чинником, що сприяє емоційному вигоранню студентів. Студенти, які намагаються впоратися з великою кількістю обов'язків одночасно, можуть відчувати постійний стрес і втому, що сприяє появі вигорання.

Перфекціонізм і високі очікування від себе також впливають на емоційне вигорання студентів. Намагання досягти недосяжних стандартів і страх невдачі можуть призводити до виснаження та розчарування. Останнім чинником, слугує відчуття нестабільності та ряд зовнішніх обставин, які спричинені воєнними діями на території України. Загалом, виявлено, що емоційне вигорання студентства є складною проблемою, яка виникає внаслідок взаємодії різних чинників. Для зменшення ризику вигорання важливо розвивати стратегії саморегуляції, забезпечувати баланс між навчанням, відпочинком та соціальним життям, а також шукати підтримку від родини, друзів та фахівців.

1.3. Механізми психологічного захисту та копінг-стратегії для запобігання впливу надмірного стресового навантаження студентської молоді

Перед аналізом механізмів психологічного захисту, варто розібратися з причинами стресового навантаження, які провокують появи вигорання, адже від

цього залежить подальша емоційно-поведінкова реакція особистості. Причиною емоційного вигорання може стати хронічний стрес або стрес, який перевищує адаптаційні механізми психіки. Наразі вченими виділяються наступні стадії розвитку стресу:

- 1) Перша стадія або стадія шоку. Реакція організму на стан тривоги. Короткотривала, триває від кількох хвилин до кількох днів.
- 2) Друга стадія або стадія мобілізації. Фізіологічні зміни організму, які спрямовані на мобілізацію захисних сил організму. Вростає витривалість організму, відбувається підвищення адреналіну та кортизолу, людина знаходиться в стані напруження та настороженості. Мобілізація розвивається протягом 6 годин від стресової події та триває від кількох днів до кількох тижнів окрім військових та людей, які проживають на окупованих територіях, адже в їхньому випадку стадія мобілізації затягується або не завершується взагалі, що фізично та морально виснажує організм.
- 3) Третя стадія: резильєнтність або опір. Ця стадія залежить від специфіки стресової ситуації та особливостей організму. Через адаптивність людської психіки, під час третьої стадії зростає стійкість організму до зовнішніх впливів, що може призвести до стабілізації стану.
- 4) Четверта стадія: адаптація або виснаження. В залежності від реакції організму, людина або адаптується, або опір змінюється на виснаження, яке супроводжується різким зниженням розумової та фізичної працездатності. Тривалість: до 3 діб. У деяких випадках, виснаження відносять до окремої п'ятої стадії.
- 5) П'ята (або шоста, якщо виснаження виділяється окремо): дистрес або хронічний стрес. Ця стадія розвивається після виснаження всіх ресурсів організму (Царенко Л., 2018).

Згідно з моделлю трансакційного стресу Кокса та МакКея, стрес - це індивідуально сприйняте явище, опосередковане індивідуальними психологічними відмінностями (Франкенхойзер М., 1970). За цією моделлю, розділяються такі етапи психологічного стресу та індивідуально-приспосувальна реакція людина на стресові ситуації:

1. Перший етап - це вплив фактичних вимог середовища на людину.

2. Другий етап - когнітивна оцінка, тобто, з одного боку, сприйняття вимог, що пред'являються до людини, а з іншого - здатність впоратися з ними.
3. Третій етап включає психологічні та фізіологічні зміни, спричинені критичним дисбалансом. Стрес виникає тоді, коли виникає дисбаланс між сприйнятими вимогами і сприйнятою компетентністю. Чим більша невпевненість людини у власній компетентності та менший досвід подолання реальних вимог, тим швидше виникає дисбаланс і тим сильніший стрес. Критичний дисбаланс супроводжується емоційним стресом, який може посилити фізіологічні зміни і призвести до когнітивних і поведінкових спроб пом'якшити стресовий характер вимог, що ставляться перед людиною.
4. Четверта стадія - це реакція на стресову ситуацію за допомогою доступних людині засобів. Важливі наслідки реакції є як реальними, так і усвідомленими (когнітивні, поведінкові реакції, психологічні захисти) і не до кінця зрозумілими.
5. П'ятий етап - це зворотний зв'язок, який впливає на всі інші етапи динамічної стресової системи і формує їхні відповідні наслідки.

Таким чином, коли відбувається стресова подія, гомеостаз порушується. Це порушення може бути зумовлене характеристиками та сприйняттям стресора. Людський організм реагує на нього або автоматичною відповідною реакцією, або, можливо, свідомою цілеспрямованою дією. У першому випадку це несвідома фізіологічна, поведінкова або психічна реакція. У другому випадку - це свідоме подолання стресу або копінг-поведінка.

Захисні механізми- це поняття глибокої психології, яке стосується несвідомих психічних процесів, спрямованих на мінімізацію негативного досвіду. Всі захисні механізми мають дві спільні характеристики:

- вони діють на несвідомому рівні і тому є засобом самообману;
- вони спотворюють, заперечують і фальсифікують сприйняття реальності, щоб зробити тривогу менш загрозливою для індивіда. (Caplan G., 1981)

На думку Е. Фрайденберга, функціональне призначення і мета психологічного захисту полягає в тому, щоб послабити внутрішньоіндивідуальний конфлікт, викликаний протиріччям між несвідомими інстинктивними потягами і засвоєними та

інтерналізованими вимогами середовища, що виникають в результаті соціальної взаємодії. Пом'якшуючи цей конфлікт, захист контролює поведінку людини, підвищує адаптивність і врівноважує психіку (Freudenberger H. J., 1974).

А. Фрейд узагальнив описані З. Фрейдом захисні механізми і виділив наступні: витіснення, регресія, формування реакції, ізоляція, скасування, проекція, внутрішня проекція, самопошкодження, альтруїстична капітуляція (Caplan G., 1981).

Класифікація захисних механізмів Я. Вейландта значною мірою ґрунтується на ієрархічному аналізі захисту і включає такі рівні:

- 1) 1-й рівень: патологічний захист (конверсія, маячна проекція, заперечення, спотворення, надмірна рефлексія, розщеплення). Механізми на цьому рівні завжди явно патологічні. Ці шість захистів дозволяють людині ефективно реорганізувати свій зовнішній досвід так, щоб не відчувати потреби мати справу з реальністю. Переважання цих захистів часто свідчить про психічні розлади.
- 2) 2-й рівень: незрілі захисти (екстерналізація, зовнішня розрядка, фантазування, ідеалізація, внутрішня проекція, пасивна агресія, проєктивна ідентифікація, проекція, конкретизація, видавання бажаного за дійсне). Ці захисні механізми, які зазвичай притаманні дорослим, зменшують дистрес і тривогу і, таким чином, забезпечують захист від неприємної реальності. Надмірне використання цієї групи захистів є соціально неприйнятним через потенційну втрату контакту з реальністю. При важкій депресії та розладах особистості цей захист часто використовується надмірно.
- 3) 3-й рівень: невротичний захист (витіснення, дисоціація, психоз, інтелектуалізація, ізоляція, раціоналізація, формування реакції, регресія, заміщення, скасування (компенсація), соціальне порівняння, уникнення). Ці механізми вважаються невротичними, але поширені і серед дорослих. Ці захисні механізми мають короточасний ефект при спробі впоратися зі складними ситуаціями, але часто спричиняють довгострокові проблеми у стосунках, роботі та задоволеності життям, особливо коли використовуються як основний стиль подолання труднощів.

4) 4-й рівень: зрілі захисні механізми (прийняття, альтруїзм, передбачення, гумор, екзальтація, сміливість, емоційна самоефективність, прощення, вдячність, смирення, ідентифікація, співчуття, самосвідомість, поміркованість, терпіння, повага, стриманість, толерантність). Ці захисні механізми притаманні емоційно здоровим дорослим, які перебувають на відповідній віковій стадії розвитку і мають успішне соціальне та сімейне життя. Захисні механізми, які вони використовують, допомагають їм інтегрувати суперечливі почуття і думки та ефективніше функціонувати (Cox T., Griffiths A., 2005).

Н. Хан називає найважливішою функцією захисних механізмів підтримання зв'язку з реальністю. Він встановив ієрархію механізмів адаптації відповідно до того, наскільки стратегія є свідомою чи несвідомою: Н. Херн виділив три типи поведінки: копінг (усвідомлена, гнучка і цілеспрямована поведінка, яка дозволяє емоції), захист (вимушена і ригідна поведінка, спрямована на подолання тривоги) та уникнення (автоматична, ритуалізована та ірраціональна поведінка) (Cox T., Griffiths A., 2005).

Захисні механізми виконують специфічні функції для особистості:

- інтеграція особистості, тобто здатність зробити людське "Я" цілісним і узгодженим та захистити його від фрагментації;
- досягнення необхідного рівня самооцінки, самопохвали та соціального схвалення;
- приховування від усвідомлення справжніх мотивів і бажань;
- відчуття соціальних норм, соціального прийняття та соціального схвалення (Царенко Л., 2018).

Вперше поняття копінг-стратегій використали Р. Лазарус та С. Фолкман в контексті транзактної моделі стресу та визначався як механізм, спрямований на подолання стресу або як «діяльність людини щодо збереження балансу між вимогами середовища та внутрішніми ресурсами» при вивченні адаптації (Folkman S., Lazarus R., 1983).

В академічній спільноті наразі використовуються два підходи визначення копінгу. У першому випадку, під копінгом розглядається явище, яке «включає всі види взаємодії суб'єкта із завданнями зовнішнього чи внутрішнього характеру – спроби опанувати чи пом'якшити, звикнути чи ухилитися від вимог проблемної

ситуації» (Nartova-Vochaver S., 1997). У цьому контексті копінг розділяється на такі поняття як активний, регресивний, перетворювальний копінг та копінг, спрямований на уникнення. У другому випадку, копінг поділяють на «подолання та захист як специфічні форми поведінки» (Nartova-Vochaver S., 1997). Для цього підходу характерний прояв на когнітивному, поведінковому та емоційному рівнях наближення до стресових факторів або уникнення стресорів (Lazarus, R., 2006). Це пов'язано з формами реакції людини на стрес: втечею, нападом та завмиранням. Реакція «напад» проявляється в активній поведінці людини, яка супроводжується агресією, спробами вирішити проблему, пошуком інформації. Реакція «втеча» характеризується дистанціюванням від стресової ситуації, відволіканням та ігноруванням. Попередні дві форми поведінки також притаманні й тваринам, а остання поведінкова реакція, замирання, характерне тільки людям, бо має соціальну природу. Завмирання, або зціпеніння, може бути пов'язане з травматичними переживаннями, та викликає відчуття тривоги, шоку, розгубленості, паніки та жаху. До копінг-поведінки входять усі форми реакції на стрес, а не тільки випадки адаптації. Автори терміну «копінг», Лазарус та Фолкман, також запропонували свою концепцію копінг-поведінки, яка базується на двох стратегіях:

1. Проблемно-орієнтовна поведінка. ґрунтується на мобілізації ресурсів поведінки, раціоналізації при аналізі стресової ситуації, кооперації з іншими задля вирішення проблеми.
2. Емоційна поведінка. Спрямовує мобілізацію ресурсів на врегулювання емоційних переживань, яке відбувається в різних формах, які вже згадувались раніше: дистанціювання, відволікання, фокус на позитивних аспектах стресової ситуації. (Folkman S., Lazarus R., 1983)

«Запуск» копінг-стратегії автоматично відбувається в залежності від «ситуативного фактору», тобто від особливостей конкретної стресової ситуації, а адаптивність копінг-стратегії залежить від вирішення стресової ситуації.

К. Карвер, М. Шаєр та Дж. Вайнтрауб блоково розділили види стратегій в залежності від їхньої успішності при подоланні проблеми.

1. Перший блок стосується активних стратегій, які максимально сприяють адаптації в стресовій ситуації:

- а) «активний копінг» - прийняття активних дій задля усунення джерела стресу;
- б) «планування» - продумування дій стосовно стресової ситуації;
- в) «пошук активної соціальної підтримки» - включає звернення про допомогу;
- г) «позитивна інтерпретація та зростання» - оцінювання стресової ситуації з позитивних сторін та сприйняття як життєвого досвіду;
- г) «прийняття» - визнання реальності ситуації (Carver C. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K., 1989).

2. Другий блок не стосується активних стратегій, однак, також перераховує дієві способи адаптації:

- а) «придушення конкурентної активності» – повна зосередженість на джерелах стресу та зниження активності стосовно інших питань;
- б) «стримування» – неприйняття жодних дій та очікування моменту більш сприятливих умов для вирішення ситуації.

3. Стратегії третього блоку не вважаються адаптивними, однак, можуть бути використаними задля пристосування для деяких стресових ситуацій:

- а) «зосередженість на емоціях та їх вираженні» - фокусування на своїй емоційній реакції;
- б) «заперечення» - блокування згадування стресового фактору;
- в) «психічна відчуженість» – відволікання стресової ситуації за допомогою розваг, продуктів медіа, спілкування сну;
- г) «поведінкове виключення» - відмова вирішувати стресову ситуацію. (Carver C. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K., 1989).

Р. Моос та Дж. Шаєфер, при аналізі копінг-механізмів, виділяють три стратегії:

- 1) оціночно-орієнтовану (визначення значення ситуації для себе);
 - 2) проблемно-орієнтовану (прийняття рішень і здійснення конкретних дій для подолання стресу);
 - 3) емоційно-орієнтовану (управління емоціями та підтримання емоційної рівноваги).
- (Moos R. H. , Schaefer J. A., 1986)

Деякі дослідники пропонують класифікацію копінг-стратегій за типом процесу, що лежить в основі копінг-стратегії: емоційний, поведінковий чи когнітивний. С. Тейлор розрізняє зовнішні та внутрішні копінг-ресурси (тобто, індивідуальні та соціальні характеристики середовища, які сприяють або уможливають успішну адаптацію):

- зовнішні: наявність грошей, рівень освіти, високий рівень життя, мережі соціальної підтримки, відсутність життєвих стресів, наявність часу;
- внутрішні: оптимізм, життєстійкість, відчуття контролю над ситуацією, пояснювальний стиль мислення, позитивна самооцінка, впевненість у собі, комунікабельність, релігійність, здатність швидко відновлюватися після стресу (Aspinwall L.G. , Taylor S.E., 1997).

Взаємодія з іншими людьми, соціальними інститутами, матеріальними та нематеріальними продуктами культури відіграє важливу роль у формуванні захисної системи людини. Це дозволяє їй накопичувати досвід отримання різних видів допомоги (психологічної, соціальної, юридичної, медичної, інформаційної) і водночас набувати певних "інструментів" (ресурсів) для процесу адаптації. Копінг-поведінку можна розвивати не лише для того, щоб зосередитися на минулих і теперішніх загрозах, втратах і складних ситуаціях, а й для того, щоб запобігти наслідкам потенційно стресових подій через накопичення і розвиток копінг-ресурсів. Проактивний копінг - це сукупність процесів, за допомогою яких людина передбачає або ідентифікує потенційні стресогенні фактори та вживає активних дій для запобігання їх впливу. Він поєднує в собі процеси саморегуляції та копінгу (поведінки подолання стресу). Антиципаційний копінг має п'ять взаємопов'язаних елементів:

- накопичення ресурсів (соціальних, економічних і часових), які можуть бути використані для запобігання або нейтралізації майбутніх втрат;
- розуміння і розпізнавання потенційних стресорів;
- оцінка раних факторів;
- попередні, підготовчі спроби подолання (використання копінг-поведінки);

- підбиття підсумків і забезпечення зворотного зв'язку щодо успішності здійснених спроб (Aspinwall L.J., Taylor S.E., 1997).

Вибір способу подолання стресу залежить від низки факторів, зокрема від статі та віку. Велике значення має темперамент, включаючи інтроверсію, екстраверсію, риси тривожності та локус контролю (Rim Y., 1990). Копінг-поведінка варіюється залежно від ситуації, серед яких особливо важливою є соціальна підтримка, оскільки її наявність значно підвищує здатність справлятися зі стресом послідовно та ефективно (Caplan G., 1981).

Отже, вигорання є результатом хронічного стресу, який розвиваються, якщо психіка не змогла адаптуватися до стресової ситуації. У такому випадку, у людини автоматично «включаються» захисні механізми психіки та копінг-стратегії. Вибір копінг-стратегії залежить від різних факторів, а особливо, від зовнішніх умов стресової ситуації та індивідуальних особливостей психіки людини. Як і способи реакції на стрес, копінг-стратегії теж можуть бути, як активними, спрямованими на подолання стресового фактору, так і більш пасивні, спрямовані на нормалізацію емоційного фону індивіда. На успішність адаптації до стресової ситуації також впливають копінг-ресурси, які можуть бути зовнішніми та внутрішніми, а також попередній досвід подолання схожої ситуації.

Висновки до першого розділу

Протягом останніх 50-ти років набуває актуальності дослідження теми емоційного вигорання. Першопочатково цей психологічний синдром вивчався на основі досліджень працівників сфер соціальної допомоги, однак, із дослідницьким прогресом, трансформувався у загальноприкладну парадигму, основою якої є неігрова провідна діяльність індивідів. Світовими та вітчизняними дослідниками було визначено такі основні характеристики вигорання як емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистісних досягнень. Наразі, ці критерії активно використовуються у трьохфакторній моделі Маслач, яка вважається найрозповсюдженішим підходом на даний момент. Емоційне вигорання

супроводжується низкою таких симптомів як страхи, відчуття провини, апатія, депресія, зниження бажання доглядати за собою, зміна довільної поведінки, ригідність мислення, зміни настрою, сну, концентрація на поганих думках, забудькуватість, дизорієнтація, проблеми концентрації, головний біль, втома, ухилення від роботи, відсутність мотивації та ініціативи, відстороненість, ізоляція, втрата мети та віри.

Емоційне вигорання можна вивчати та вимірювати також і серед представників студентської молоді, адже їхня провідна діяльність суміщує в собі поєднання навчальної та робочої активності. Під час академічного та професійного становища людина може зіштовхуватись із низкою стресових факторів, які можуть призвести до хронічного стресу, який, у свою чергу, є головним фактором емоційного вигорання. До чинників, які сприяють розвитку вигорання можна віднести надмірне навантаження та стрес, що впливають також і на мотивацію студента; недостатню соціальну підтримку, що призводить до почуття самотності, відчуженості та стресу; відсутність тайм-менеджменту, яке через брак балансу між академічним та соціальним життям сприяє емоційному вигоранню студентів. Окрім цього, в залежності від року навчання, студенти переживають ряд криз, як криза адаптації, професійної апробації, фахової готовності або професійної ідентифікації, що також розширює перелік стресових факторів, а, отже, й ризик набуття синдрому емоційного вигорання.

Наразі, невід'ємною частиною буденного життя є ряд щоденних стресових подій, які відбуваються на території України через воєнний стан, спричинений повномаштабним вторгненням російської федерації на територію України. В залежності від утворенної стресової ситуації, людиною автоматично обирається відповідна копінг-стратегія як механізм захисту від стресу. Захисні механізми випрацьовуються в залежності від попереднього досвіду переживання стресової події, адаптивності психіки та мети адаптації до стресу. Копінг-стратегії можуть бути спрямованими на подолання стресового фактору (тобто бути активними), або спрямованими на нормалізацію емоційного фону індивіда (тобто пасивними). На успішність подолання стресової ситуації значною мірою впливають копінг-ресурси, основу яких складають Я-концепція, локус контролю, емпатія та когнітивні ресурси.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТСТВА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2. 1. Методологія та дизайн якісного дослідження

Дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання студентства в умовах воєнного стану відбувалося за допомогою методу фокус-груп. Метод фокус-груп - це метод збору інформації в якісному дослідженні, який побудований шляхом структурованої дискусії, в якій беруть участь попередньо відібрані респонденти, та метою якої являється збір інформації або точок зору щодо заданої проблеми. Фокус-групові дослідження очолюються спеціальним модератором, орієнтовано тривають до 2 годин та складаються з невеликої кількості респондентів, зазвичай від 5 до 15, які були відібрані за приналежністю до певної соціальної групи, ставлення до певної проблеми, демографічними характеристиками, тощо. (Богдан, 2015)

Перевага методу фокус-груп полягає в тому, що він забезпечує глибокий та комплексний розгляд питань, чого не можливо досягти під час опитувань. Базується даний метод на комунікації та обговоренні групою заданих питань.

Недоліками методу є достатньо високі часові затрати (підготовка, час проведення, обробка інформації, написання звіту та транскрипту), через невелику кількість респондентів, фокус-групові дослідження являються не валідними, так як їхні результати неможливо поширити на широкі маси населення.

Особливості методу полягають в тому, що за одиницю аналізу вважається висловлення респондента, так як в ході дискусії кожен із респондентів збільшує кількість висловлених думок, тим самим збільшується масив первинних аналітичних одиниць, який стає статистично значущим. Метою методу є отримання варіативного спектру думок. Задача фокус-групових досліджень являє собою складання наявних суджень стосовно певного питання. (Богдан, 2015)

Для вивчення психологічних особливостей емоційного вигорання студентства в умовах воєнного стану було проведено одне фокус-групове дослідження, в якому брало участь 10 учасників. Формальною ознакою вибірки було місцеперебування респондентів в Україні на момент повномаштабного вторгнення та у Києві після початку проблем із електропостачанням, для того щоб респонденти були в однакових умовах, залежних від зовнішніх факторів, так як таким чином можна буде прослідкувати відмінності та спільності сприйняття змін, спричинених воєнним станом та згрупувати фактори, які впливають на стан емоційного вигорання. Студенти, які були задіяні у фокус-груповій дискусії були відібрані методом доступних випадків, шляхом опитування знайомих, чи знають вони студентів різних курсів бакалаврату та магістратури, які з початку вторгнення та наразі живуть у Києві та згодні взяти участь у фокус-груповій дискусії стосовно психологічних особливостей емоційного вигорання студентства в умовах воєнного стану. У вибірку потрапили по одному студенту з 1, 2, 3 та 4 курсів бакалаврських програм та по два студенти 1 та 2 курсів магістерських програм.

Виходячи з етичних міркувань, через гарантію анонімності, поіменний список респондентів не може бути доданий до списку додатків роботи. Виходячи з цього, в подальшому аналізі, цитування інтерв'ю будуть представлені без зазначення імені респондента.

Для зручності висловлення думок та вираження емоційного стану учасникам та учасницям було запропоновано давати відповіді на запитання українською, російською або англійською мовами, проте всі респонденти відповідали виключно українською мовою.

Вибірка дослідження не є репрезентативною, бо мета дослідження спрямована на вияв різноманітності поглядів респондентів. (Богдан, 2015)

Метод фокус-групового дослідження був обраний, бо для досягнення мети необхідно зрозуміти причинно-наслідкові зв'язки емоційного вигорання студентів.

Через військовий стан та можливість ракетних обстрілів, задля безпеки

респондентів, ФГД була проведена онлайн за допомогою сервісу Microsoft Teams, так як це найзручніший варіант, бо всі респонденти являються студентами, які мають власний обліковий запис. Фактор «включеної камери» залишився на розсуд респондентів, це не було обов'язковою вимогою, але майже всі респонденти вмикали свої веб-камери протягом фокус-групової дискусії.

Аналіз дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання студентства в умовах воєнного стану проводився методом якісного контент-аналізу. Результати фокус-групових досліджень поділені за тематиками, обговорюваними в процесі збирання емпіричних даних. Імена респондентів були змінені на номер, який вказаний у дужках після наведення цитат. Студентимали змогу висловити свої думки у тій формі, яку вони вважали прийнятною.

Гайд для проведення фокус-групи умовно поділявся на 5 блоків. Перший блок присвячено знайомству та демографічним питанням про респондентів.

Інші блоки були створені відповідно до компонентів, які характеризують емоційне вигорання. Для цього було проаналізовано однофакторну модель (Пайнс, Аронсон), двох-факторну модель (Д. Дирендонк, В. Шауфелі, Х. Сіскма), три-факторну модель (К. Маслач, С. Джексон), чотири-факторну модель (Ферт, Мімс), модель М. Буріша та виділено наступні ознаки: виснаження, знеособлення (зміна ставлення до себе чи оточуючих), деперсоналізація, зниження особистісних досягнень, зниження інтересу, проблематика виконання довільної поведінки, апатія, які були згруповані по блокам. Відповідно до цього, другий блок присвячено відчуттю емоційного виснаження, до якого входить загальна характеристика морального стану, моральне виснаження стосовно різних сфер життя та відчуття емоційної напруги. Третій блок базувався на ставленні до себе та зовнішніх факторів. Ці питання було задано для визначення у респондентів знеособлення, деперсоналізації, зниження інтересу. Четвертий блок був присвячений характеристиці фізичного стану, виявляючи такі відхилення довільної поведінки, як проблеми зі сном, погіршення пам'яті, порушення координації. Останній блок включав в себе питання, пов'язані з факторами, які допомагають полегшити моральний стан респондентів.

Таблиця з інформацією про респондентів розміщена в Додатку А. Ряд питань, що задавались респондент(к)ам розміщені у Додатку Б. Транскрипт фокус- групи розміщений у Додатку В.

2.2. Результати дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання студентства в умовах воєнного стану

Опис результатів дослідження поділено відповідно до блоків фокус групової дискусії. Результати включають в себе характеристику емоційного виснаження респондентів, зміни в сприйнятті себе та навколишнього середовища, опис фізичного стану респондентів та фактори, які полегшують моральний стан.

Емоційне виснаження

На даний момент часу, моральний стан респондентів почав стабілізуватися. Декілька учасників відзначали, що найбільшу тривогу та стрес вони відчували в перші місяці війни.

«Спочатку, моральний стан був дуже подавленим, але з часом стан почав поліпшуватись.» (Респондент б)

«Відчував стрес, особливо у перші місяці...» (Респондент 2)

Респонденти, які мали схильність до тривожності, перестали відчувати постійну тривогу. Це відчуття зберіглось із початку бойових дій до теперішнього моменту.

«...постійна тривожність пішла на другий план.» (Респондентка 4)

«Стан став менш тривожним, бо я маю тривожний розлад

особистості.» (Респондентка 10)

Якщо звертати увагу на гендерний розподіл, то поліпшення морального стану більше зазначали чоловіки, а відсутність тривоги, яка відчувалась раніше, згадувалась жінками. Проте, обидва критерія можна віднести до покращення самопочуття.

Усі респонденти зазначали про моральне виснаження в усіх сферах життя. Особливо зазначали виснаженість щодо робочих та навчальних процесів, рутинних речей, включаючи сон, харчування та догляд за собою.

«...важко братися за побутові дії та щось планувати...» (Респондентка 3)

«Останнім часом опускаються руки, раніше не відчував вигорання, а тепер відчуття ніби вигорів у всіх сферах, що мене оточують/оточували.» (Респондент 6)

«Не хочеться працювати, я навіть звільнилась. Не хочеться навчатися, думала про академічну відпустку. Немає сил навіть на базові речі, мию голову раз на тиждень і не фарбуюсь 9 місяців.» (Респондентка 10)

Емоційну напруженість усі респонденти періодично відчують протягом дня. Факторами, які викликають напруженість, є повітряна тривога, погані новини, відсутність електропостачання, звуки вибухів. Деякі респонденти можуть відчувати емоційну напруженість без причини або з особистих причин, проте це стається рідко.

«... після тривожних новин» (Респондентка 3)

«...це може статись через повітряну тривогу, звуки вибухів, відсутність світла/води/тепла більше ніж на 24 години.» (Респондент 8)

«Плита на кухні не працює, вай-фай глючить, метро закрили.» (Респондент 7)

Більшість респондентів зазначила, що не мають тривожних думок на даний момент. Проте, рідко може з'явитися тривога *«після обстрілів»* (Респондентка 3) або *«...стає лячно від думки, що я можу померти»* (Респондент 6), що можна згрупувати як «почуття тривоги, викликане страхом за своє життя». Також варто зазначити, що деякі респонденти мають тривожні думки через бажання захищати Україну, проте неможливість це зробити за різних причин.

Виходячи з відповідей, можна сказати, що моральний стан респондентів є відносно не тривожним та не емоційно напруженим, окрім кейсових ситуацій із обстрілами або відсутністю комфорту зовнішніх умов, однак, при цьому майже всі респонденти являються емоційно виснаженими, без прагнення до будь-якої діяльності.

Ставлення до себе та зовнішніх факторів

Під час обговорення зміни кола спілкування, відповіді респондентів полярно розділились. Респонденти, які зменшили свої соціальні зв'язки, пояснювали це різницею у громадянських позиціях.

«...спілкуватись з людьми все важче, особливо з людьми які не знаходяться на території України.» (Респондентка 1)

«Люди, що не відмовилися від споживання музики, товарів і в принципі впливу країни агресора, для мене перестали існувати.» (Респондентка 5)

Учасники дослідження, які збільшили своє коло спілкування, пояснюють це новими контактами, які з'явилися через волонтерську діяльність, або постійною підтримкою своїх знайомих з початку воєнного стану.

«...почав більше допомагати людям та займатись благодійністю.»

(Респондент 6)

Ставлення до себе у респондентів теж розділилось. Більшість учасників знецінює себе та власні здобутки, так як вважають, що *«...не роблю щось достатньо важливе»* (Респондентка 3) або корисне, а також *«... втрачаю можливості.»* (Респондентка 10)

Ті респонденти, які зазначили, що не ставляться негативніше до себе, пояснювали це тим, що *«...почав робити набагато більше роботи, ніж до війни.»* (Респондент 7) або *«...став раціональніше та спокійніше дивитись на все»* (Респондент 8). Відповідно до гендерного розподілу, жінки більш схильні знецінювати себе та свої здобутки, ніж чоловіки.

Інтерес респондентів до буденних речей практично зник. Відзначалася відсутність сил та бажання *«...робити будь-що»* (Респондент 9). Це можна пов'язати з високим рівнем емоційного виснаження.

«Втратила зацікавленість до більшості буденних занять, особливо не хочеться нічого робити.» (Респондентка 1)

В деяких випадках, рутинна робота може використовуватись, як можливість відволіктись.

«Стало важче робити буденні справи, проте час із ними уходить непомітно, а замість дискомфорту став отримувати задоволення.» (Респондент 8)

Також, причиною зниження інтересу до рутини може слугувати знецінення її важливості.

«...перестали так турбувати житлові умови, оскільки розумію що приміщення може не стати в будь-який момент.» (Респондент 6)

Під час обговорення складнощів під час навчання у воєнному стані, респондентами були зазначені два основних фактори, які впливають на погіршення навчального процесу: відсутність бажання навчатися через емоційне виснаження та труднощі,

які зумовлюються зовнішніми факторами.

«Складнощі виникають, особливо з концентрацією, із зовнішніх проблем, ясно що, відсутність електрики.» (Респондентка 1)

«Серед зовнішніх факторів можна відмітити проблеми з електропостачанням, серед внутрішніх втрата інтересу та зацікавленості в самому навчанні, все ніби йде просто своїм ходом.» (Респондент 6)

«Так, виникли настільки, що з початку Нового року я не зробив жодної письмової роботи, не побував на жодній парі, взяв академвідпустку. Із моїм моральним станом прийшлося ходити до психіатра, більше сеансів із психотерапевтом, приймати антидепресанти. Зовнішні фактори — це вторгнення росії, вимушений переїзд, відсутність рідних людей поряд та друзів.

Внутрішнє, це, напевно, замкнення емоцій всередині, тобто емоційна порожнеча, через що я не міг адекватно відчувати цю реальність, аналізувати та робити висновки.» (Респондент 8)

Варто зазначити, що на мотивацію до навчання в невизначених умовах значно впливає поведінка викладачів, яка може призводити і до позитивних, і до негативних змін.

«Ні, в навчанні отримую підтримку від викладачів.» (Респондент 9)

«Деякі викладачі робили вигляд, що війни немає. Що все ок. І не робили ніяких поблажок в разі прострочених дедлайнів.» (Респондентка 4)

Стабільності в житті не відчуває жоден із респондентів, окрім сфери соціальних зв'язків.

«Відчував до війни, зараз складно сказати. Поки що все стабільно недобре.

Стабільно йде війна.» (Респондент 6)

«Відчуваю у взаємовідносинах з друзями та близькими. До війни була стабільність у роботі та планах на майбутнє.» (Респондентка 3)

«Хіба що стабільність у сім'ї, але вона завжди була. В усьому іншому - ні.» (Респондентка 10)

«Так, стабільність у особистому житті, налаштуванні комфортного проживання. Збільшилась кількість хобі та їх осмислення. Також пряме усвідомлення, що в мене є люди, на яких я можу покластись: моя партнерка по стосунках, батько, друзі.» (Респондент 8)

Узагальнено можна сказати, що емоційне виснаження вагомо вплинуло на зниження інтересу респондентів до рутини, до навчання та почуття стабільності стосовно майбутнього. В усіх респондентів змінилось коло оточення, в залежності від нових сформованих цінностей: або звуження кола спілкування, або розширення через моральну підтримку. Ставлення респондентів до самих себе також змінилось із початком військового стану. Наслідки емоційного вигорання тісно переплетені між собою, адже через відсутність стабільності та бажання діяти, серед учасників дослідження поширена думка, що у них немає визначених досягнень, якими можна пишатися, що в свою чергу, впливає на самооцінку.

Фізичний стан

Серед відповідей тих респондентів, які зазначали зміну фізичного стану, можна виокремити аспект різкого набору-втрати ваги.

«З початку вторгнення я схуд.» (Респондент 8)

«На початку війни втратив біля 5 кілограмів, потім відновив свою довоєнну вагу, а потім набрав 10 кг за дуже короткий термін в 1,5 місяці, що не характерно для мого організму. Наприклад, попередні 10 кг я набирав декілька

років.» (Респондент 8)

«...мені здається, що я набрала ще більше». (Респондентка 10)

Окрім цього, багато респондентів не відчувають себе достатньо енергійними протягом дня.

«...енергії зовсім немає, потрібно 10-12 годин, щоб виспатись.» (Респондентка 10)

«Ніколи не відчуваю себе енергійною, багато сплю, але це не допомагає відновити фізичні сили, втомлююсь від найпростіших речей.» (Респондентка 1)

Також відзначається відсутність апетиту або порушення в режимі харчування.

Проблеми зі сном мають усі учасники дослідження. Однією з причин порушення сну являється графік відключення світла.

«Не можу змусити себе лягти спати, якщо є світло, бо постійно є відчуття того, що треба щось зробити або просто дуже хочеться поринути в ігри, фільми, соцмережі тощо.» (Респондент 8)

«Я можу не спати декілька ночей підряд, тому що вночі дають електрику».

(Респондент 9)

Було відзначено погіршення якості сну. Респондентам стало складніше засинати, частіше виникає безсоння, сни бувають тривожними, тривалість сну також змінилася.

«Проблеми зі сном виникають, або надмірно сплю або навпаки не сплю.» (Респондентка 1)

Деякі учасники дослідження скаржилися на проблеми з короткочасною пам'яттю. Проблеми з координацією рухів зазначені не були.

«Інколи буває, що забувається те, що було тільки що, чи відбувалося сьогодні.» (Респондентка 5)

Фізичні зміни респондентів являються індивідуальними. Порушення апетиту, пам'яті, відсутність енергії, зміну ваги не можна віднести до категорії, яка б визначала фізичну реакцію індивідів на воєнний стан. Єдиною спільною рисою, що характеризує погіршення фізичного стану з початку повномасштабного вторгнення - є погіршення сну. Однак, воно зумовлено, як внутрішніми, так і зовнішніми факторами. Тому що збій у режимі сну через наявність електроенергії - це штучно створена зміна.

«Фактори, які покращують емоційний стан»

Мотивація діяти далі у респондентів різна. Декілька учасників дослідження зазначили, що взагалі не мають мотивації на даний момент. В інших випадках, витoki мотивації можна розділити на декілька категорій.

- Внутрішні причини:

«Моя мотивація завжди — це банальний інтерес до чогось.» (Респондент 8)

«Мотивує мене зараз бачення свого майбутнього.» (Респондент 7)

«Мотивує поступовий розвиток в різних сферах мого життя.» (Респондент 2)

-

Глобальні причини:

«Мотивує лише жага до перемоги, щоб це все швидше скінчилося.» (Респондент 6)

«Мотивує бажання розвивати країну, її культуру та цінності, допомагати людям, постраждалим від воєнних дій.» (Респондентка 3)

-

Локальні причини:

«Мене мотивують наші герої ЗСУ» (Респондентка 5)

«Мотивує наявність грошей. Тому що розумію, що вони дуже рятують у критичні ситуації. Хочеться жити у відносному комфорті, з газовими плитами, акумулятором і тд.» (Респондентка 10)

«Мене мотивують друзі і я сама. Кількість мотивації від початку війни збільшилася.» (Респондентка 5)

«Спілкування з друзями та оточенням.» (Респондент 2)

Способи полегшити свій моральний стан також можна категоризувати за схожістю напрямків:

1) Спілкування

«Спілкування з близькими.» (Респондентка 3)

«Розмови з друзями.» (Респондентка 4)

2) Продукти творчої діяльності

«Заглиблення у різні фантастичні всесвіти ігор, книг, аніме. Це дає мотивацію, дає відпочинок, можливість відволіктись.» (Респондент 8)

«Музика й лише вона.» (Респондентка 5)

«Мабуть, соціальні мережі, серіали. В них забуваєшся.» (Респондентка 10)

3) Ліки або засоби зміни свідомості

«Заспокійливе та сон.» (Респондентка 1)

«Алкоголь або легкі наркотики.» (Респондент 9)

Варто зазначити, що багато респондентів зауважили, що завдяки перегляду фільмів, серіалів, комп'ютерним іграм або книгам можна відволіктись та повернутися у спокійний довоєнний стан. Цікавим зауваженням також може бути вибір книг, фільмів, ігор про фантастичні світи, а не реально існуючі.

Окрім цього, більшість респондентів вважають, що не розвиваються на даний момент і не виокремлюють для себе спонукальні до розвитку причини. Серед тих факторів, які можуть допомагати рухатись далі можна виокремити в переважній

більшості внутрішні причини.

«Перспектива світлого майбутнього.» (Респондент 7)

«Власне бажання й підтримка друзів.» (Респондентка 5)

«Мотивує бажання розрізняти, де варто бути свідомим громадянином, а де не варто шукати «зраду».» (Респондентка 10)

2.3. Методологія та загальна база дослідження кількісного дослідження

У дослідженні емоційного вигорання студентської молоді були використані наступні методики:

1. Дослідження суб'єктивного контролю шкала «локусу контролю» Д. Роттера.
2. Методика оцінки нервово-психічної стійкості (анкета „ПРОГНОЗ”).
3. Методика В. В. Бойка (для виявлення рівня професійного вигорання).
4. Методика «Шкала тривоги Тейлора» (для оцінки рівня тривожності).

Для дослідження суб'єктивного контролю була використана шкала «локусу контролю» Д. Роттера. Вона полягає в тому, що люди відрізняються між собою в тому, де вони локалізують контроль над значимими для себе подіями. Є два локуси контролю:

- 1) екстернальний: «коли людина думає, що події, які відбуваються з нею, є результатом зовнішніх сил, випадку, обставин, інших людей тощо»
- 2) інтернальний: «коли людина інтерпретує значущі події як результат власних зусиль» (Rotter J. B., 1966).

Методика оцінки нервово-психічної стійкості (анкета „ПРОГНОЗ”) призначена для первинного та орієнтовного виявлення осіб з ознаками нервово-психічної нестійкості. За допомогою цієї методики можна виявити окремі передхворобні ознаки особистісних порушень та оцінити імовірність їх розвитку та проявлення в поведінці та діяльності людини. Методика складається із 84 тверджень, які включають у себе: загальне самопочуття, функціонування в людини тих чи інших внутрішніх органів, типові варіанти поведінки в різних ситуаціях, наявність невротичної або психотичної симптоматики, особливості самооцінки. Результати анкетування

виявляються кількісним показником (в балах), на основі якого виноситься остаточне заключення про рівень нервово-психічної стійкості. Обробку даних починають зі шкали щирості, яку використовують для оцінки достовірності відповідей респондента, та за умови отримання більше 10 балів за цією шкалою, не рекомендується використовувати дані для аналізу.

Методика на виявлення рівня тривожності була створена шляхом відбору з Міннесотського багатофакторного особистісного опитувальника (ММРІ) таких пунктів, які відповідали б клінічним поданням про хронічні тривожні реакції (Малкіна, 2005). В українській практиці використовують версію В. Г. Норакидзе через наявність шкали брехні, що включає 10 пунктів; 50 тверджень є діагностичними та відображають прояви тривожності, які відносяться до вегетативним і соматичним реакціям і до настрою, переживань, соціально-психологічних установок. Із кожним твердженням досліджуваний повинен або погодитися або не погодитися, якщо конкретну відповідь дати важко, то можна відповісти «не знаю». За кількістю отриманих балів встановлюється рівень тривожності респондента, Використовуваний тест має п'ять рівнів:

- Низький;
- Нижче середнього;
- Середній;
- Вище середнього;
- Високий.

Серед методик на визначення рівня емоційного вигорання найрозповсюдженішою вважається «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка. Бойко розглядав емоційне вигорання як динамічний процес, що складається із кількох фаз:

- 1) Фаза емоційної напруги: «настає як відповідь організму на перебування людини у хронічному психоемоційному і деструктивному середовищі. Фаза настає після того, як працівник довгий час відчував підвищену відповідальність на роботі, разом із труднощами у професійному спілкуванні. Людина починає відчувати стурбованість своїм станом, бажання щось змінити. Збільшується кількість

перерв та вихідних за станом здоров'я. Частіше трапляються помилки в роботі. Фаза формується протягом 3-5 років. Симптоми фази емоційної напруги: переживання психотравмуючих обставин – сприймання працівником своєї роботи та колег як тих, що мають психотравмуючий вплив; незадоволеність собою; «загнаність у кут» – переживання безвихідності, бажання змінити роботу; тривога і депресія»;

- 2) Фаза резистенції: виникають симптоми неадекватного емоційного реагування (черствість, байдужість). Має місце надмірне емоційне виснаження. Зникає бажання спілкуватись, бачити колег, проводити з ними час після роботи. Змінюється сприймання часу – робочі дні й тижні тягнуться довго, а вечори й вихідні проходять миттєво. Розвиток стійких соматичних проявів: безсилення, головні болі, відсутність енергії, відчуття втоми після достатнього сну. Фаза формується протягом 5-15 років. Симптоми, характерні для фази резистенції: неадекватне вибіркоче емоційне реагування; емоційно-моральна дезорієнтація; економія емоцій, відчуження, уникнення спілкування; редукція професійних обов'язків;
- 3) Фаза виснаження: «зниження загального емоційного тону, ослаблення нервової системи. Прояви різкості, збудження, відсторонення, грубості. Психовегетативні порушення – безсоння, почуття страху, депресія, головні болі, порушення пам'яті, уваги й сну, неприємні відчуття в області серця, загострення хронічних хвороб, язв. Сумніви у цінності власної роботи та життя. Втрата інтересу. Фаза формується від 10 до 20 років. Характерні симптоми: емоційний дефіцит автоматизм, мінімальний прояв емоцій під час роботи; емоційне відчуження; особистісне відчуження (деперсоналізація) – порушення стосунків, цинічне ставлення до колег; соматичні та психовегетативні порушення.

Відповідно, методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка досліджує три фази емоційного вигорання, що включають в себе по чотири симптоми. Опитуваним пропонуються 84 судження, відповіді на які допоможуть визначити:

- домінуючі симптоми;
- симптоми, що супроводжують виснаження;

- симптоми, що обтяжують емоційний стан людини;
- для чого необхідна корекція (Бойко В.В. 1999).

2.4. Аналіз та інтерпретація результатів кількісного дослідження

У дослідженні взяли участь 56 респондентів-студентів НаУКМА з різних спеціальностей, факультетів та років навчання.

Дослідження суб'єктивного контролю

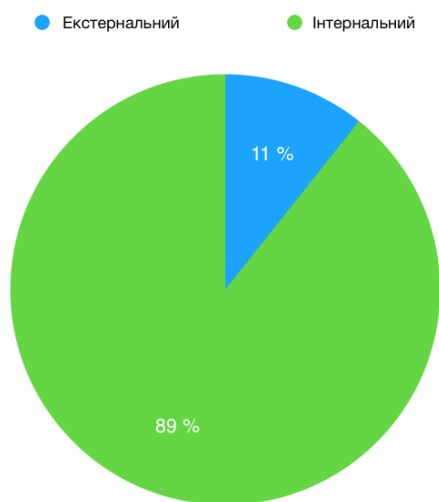


Рис. 1. Результати дослідження студентів за методикою «Локус контролю»

За допомогою цієї методики оцінювалось суб'єктивне сприйняття локалізації причин поведінки у респондентів. На рис. 1 можна побачити, що у переважній більшості респондентів (89%) локус контролю - інтернальний. Інтернали, тобто люди з інтернальним локусом контролю, оцінюють значимі події, які відбуваються з ними через призму результатів своєї діяльності. Зазвичай, інтернали вважають, що вони можуть впливати на події в своєму житті. Людям із зовнішнім локусом контролю легше переживати стресові події, однак, можна припустити, що через військові події, респонденти будуть більш схильні відчувати тривогу через неможливість контролювати ситуацію та впливати на неї, або можуть переживати фразу «напруження» через незадоволення своєю продуктивністю. Цей взаємозв'язок буде встановлено під час кореляційного аналізу результатів дослідження.

Дослідження нервово-психічної стійкості

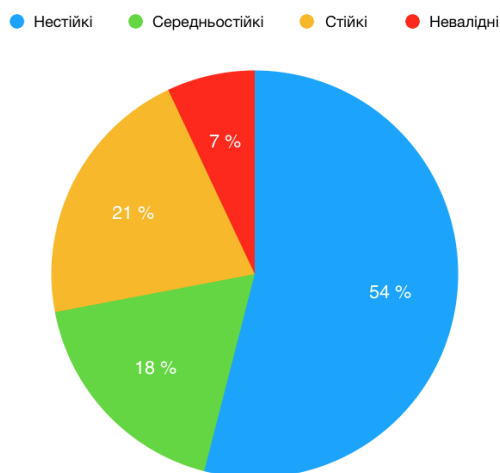


Рис. 2. Результати нервово-психічної стійкості респондентів за методикою «Прогноз»

Отже, за результатами методики «Прогноз», переважна більшість респондентів (54%) мають низьку нервово-психічну стійкість та знаходяться в зоні ризику дезадаптації в стресовій ситуації. 18% середньостійкі, а 21% можна вважати більш нервово-психічно стійкими до стресових умов. Варто зазначити, що 4% респондентів мають невалідні результати через те, що отримали в шкалі «Щирості» більше 10 балів. Проте, вони лишилися включеними до вибірки, тому інші результати обраховувались, враховуючи цих респондентів. Такий високий рівень нервово-психічної нестійкості може бути обґрунтований великою кількістю стресових факторів та потребує додаткового встановлення кореляційних зв'язків із результатами методики «Діагностика емоційного вигорання».

Діагностика рівня тривожності



Рис. 3. Дослідження рівня тривожності

Результати методики «Шкала тривоги Тейлора» продемонстрували в респондентів переважно середній (46%) та вище середнього (30%) рівень тривоги. У жодного з респондентів не спостерігався низький рівень тривоги, однак, п'ята частина респондентів відчуває рівень тривоги нижче середнього. Це може бути пов'язано з рядом факторів, таких як: респонденти перебувають у безпеці закордоном, респонденти мають тривожний розлад особистості, тому рівень тривоги після повномасштабного вторгнення знизився, їхня психіка адаптувалася до стресових подій. Ці гіпотези можна використовувати для подальших досліджень теми емоційного вигорання студентів або суміжних.

Діагностика рівня емоційного вигорання



Рис.4. Результати фази напруження

Фаза напруження характеризується такими ознаками як переживання психотравмуючих обставин, незадоволення собою, відчуття «загнаності», відчуття тривоги та депресії. Більша частина респондентів (74%) не відчуває стану напруження, однак у 20% фаза на стадії розвитку, а в 6% фаза напруження вже сформована. Це означає, що розробка профілактичних заходів стосовно емоційного вигорання є необхідною, адже четверта частина респондентів знаходиться в зоні ризику.



Рис. 5 Результати фази резистенції

Фаза резистенції характеризується неадекватним вибіркоvim емоційним реагуванням, емоційно-моральною дезорієнтацією, розширенням сфери економії емоцій, редуцією професійних обов'язків. За результатами дослідження, було встановлено, що 58% респондентів знаходяться у зоні ризику розвитку фази резистенції, а точніше у 38% студентів фаза знаходиться в стані формування, а у 20% вже сформувалася. Це також може бути обумовлено нестабільним станом у країні, так як у більшості респондентів простежується неадекватне вибіркове емоційне реагування, так як через низку трагедій та катастроф психіка ще не випрацювала механізми реагування.

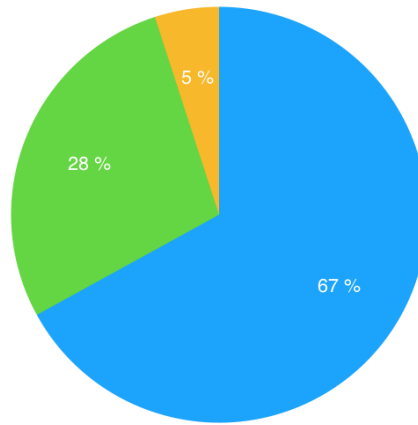


Рис. 6. Результати фази виснаження

Фаза виснаження характеризується емоційним дефіцитом, емоційним усуненням, деперсоналізацією, психосоматичними та психовегетативними порушеннями. У 5% респондентів фаза виснаження вже сформована, що, в кооперації з показниками інших фаз може свідчити про наявність синдрому емоційного вигорання у частини респондентів. У 28% респондентів фаза знаходиться на стадії формування, отже, рівно третина респондентів (33%) переживає емоційне виснаження на даний момент.

У процесі проведення кореляційного аналізу даних результатів проведених методик, було виявлено, зв'язки між наступними показниками:

- Між показниками рівня напруження та показниками рівня тривожності де $R_s^{emp} > R_s^{0.05}$, можна свідчити про наявний зв'язок між показниками. Ми можемо припустити, що у студентів присутнє почуття невдоволення собою, наявне відчуття стресу, тривоги та у деяких випадках депресивного розладу.

- Між показниками резистентності та показниками рівня тривожності $R_s^{emp} < R_s^{0.05}$, що свідчить про слабкий зв'язок, тобто кореляція між ними достовірно не відрізняється від нуля. Це може вказувати на те, що респонденти є досить стійкими до стресових факторів та адекватно реагують на них, отже, у переважної більшості психіка адаптувалася до умов воєнного стану.

- Показники рівня виснаження та тривожності де $R_s^{emp} < R_s^{0.05}$ вказують на те, що зв'язок між цими двома показниками слабкий. Це свідчить про

те, що у респондентів переважно відсутні симптоми емоційного дефіциту, емоційної та особистісної відстороненості. Тобто, учасники дослідження здатні допомагати іншим, включатись в навчальну діяльність та мають інтерес до своєї учбової та/або професійної діяльності.

- Кореляційний аналіз між показниками тривожності та локусом контролю, де $R_s^{\text{emp}} > R_s^{0,05}$, вказують на сильний зв'язок між змінними, що означає наявність у студентів відчуття дискомфорту через власну непродуктивність, відчуття тривоги через неможливість контролювати зовнішню ситуацію.

- Результати кореляції між показниками рівня тривожності та нервово-психічною стійкістю $R_s^{\text{emp}} > R_s^{0,05}$, що також вказує на сильний зв'язок між цими показниками. Тобто, у респондентів наявне особистісне порушення, респонденти можуть дестабілізувати свій емоційний фон, відчувати себе пригніченими.

Висновки до другого розділу

За результатами фокус-групового дослідження, можна стверджувати, що моральний стан, причини та наслідки емоційного вигорання у респондентів різного віку, статі та спеціалізації мають приблизно однаковий характер. Яскраво вираженою рисою однозначно є емоційне виснаження, яке значною мірою впливає на спосіб життя та почуття респондентів. Моральний стан може змінюватися в бік тривожності та стресу через такі зовнішні фактори як повітряна тривога, обстріли, відсутність електроенергії. Самооцінка учасників дослідження не є однозначною, проте погіршується від відчуттів бездіяльності та покращується при участі в благодійності різних форм. Визначальною рисою при формуванні соціальних зв'язків наразі є ідентичність думок та громадянської позиції. Ставлення до навчального процесу значно погіршилось через складність організаційних моментів, пов'язаних з тривогами та відсутністю зв'язку, а також зниженням рівня мотивації, яке зумовлено втратою почуття стабільності. Зміна фізичного стану індивідуальна,

проте в усіх респондентів наявне порушення сну, яке може бути зумовленим внутрішніми або штучно створеними причинами. Основною ознакою мотивації учасників дослідження є перспектива кращого майбутнього, проте на даний момент вона не є достатньо сильною, щоб розвиватись далі. Способи полегшити свій стан можна згрупувати за спробою відволіктись від подій, які зараз відбуваються на території України. На ці фактори емоційного вигорання варто звертати увагу при розробці тренінгової програми для профілактики емоційного вигорання студентства в умовах воєнного стану.

Відповідно до результатів, отриманих із тестових методик, можна зробити висновок, що у більшості студентів наявні проблеми, пов'язані з розвитком синдрому емоційного вигорання. Не зважаючи на те, що дослідження акцентувалося на індивідуальних даних стосовно рівнів прояву емоційного вигорання, психоемоційного стану (локус контролю, нервово-психічна стійкість) та тривожності, ми можемо стверджувати, що у респондентів емоційне вигорання знаходиться на стадії формування. Рівень тривожності у респондентів відповідає високому та середньому рівню, що також може означати наявність складнощів у навчальній діяльності, при комунікативній активності та сприяти появі негативних думок. Це також може впливати на рівень продуктивності, що водночас пов'язане із нервово-психічною нестійкістю. Так як більшість респондентів відносяться до нервово-психічно нестійкої категорії, це могло свідчити про ризик дезадаптації до стресових ситуацій, однак, кореляційний аналіз спростував дезадаптивні реакції, тому можна стверджувати, що респонденти відносно адаптувались до стресових факторів, спричинених умовами воєнного стану, то більш схильні та істеричних та тривожних реакцій. Так як у респондентів наявний переважно інтернальний локус контролю, тривожність та нервова нестійкість можуть бути зумовлені відчуттям провини за «бездіяльність» або низьку продуктивність.

Серед респондентів кількісного дослідження, було виоркемлено деяких респондентів, у яких були наявні високі показники рівня емоційного вигорання, а також високий рівень тривожності та нервово-психічна нестійкість, що може

свідчити про наявність у респондентів синдрому емоційного вигорання. Окрім цього, у деяких респондентів із низькими показниками емоційного вигорання, були наявні середній або високий рівень тривожності та нервово-психічна нестійкість, що може свідчити про відносно нормальний психоемоційний стан, але, при цьому наявна схильність до занепокоєння в періоди відсутності зовнішніх стресових факторів.

Результати кореляційного аналізу також підтверджують стадію формування синдрому емоційного вигорання серед студентів. Це зумовлюється слабкими показниками рівня резистентності та виснаження, і при цьому сильний зв'язок між рівнем напруження та виснаження із показником тривожності. Тобто, респонденти вже адаптувались до нової соціальної реальності та випрацювали необхідні захисні механізми, однак, наявна тривога, що пов'язана з відчуттям незадоволеності стосовно себе та зовнішніх обставин. Кореляційний аналіз між показниками тривожності, нервово-психічної стійкості та локусу контролю теж підтверджують наявність почуття незадоволеності собою та тенденцію дестабілізувати свій емоційний фон.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА З ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТСТВА В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Особливості тренінгової програми з профілактики та протидії емоційного вигорання

Виходячи з результатів теоретичного аналізу наукової психологічної літератури та емпіричного дослідження, ми можемо стверджувати про необхідність створення профілактичних тренінгів із подолання емоційного вигорання у студентської молоді. Ефективність профілактичних заходів буде впливати на якість засвоєння знань у студентів, що, в свою чергу, впливатиме на кількість кваліфікованих кадрів, які братимуть участь у розбудові країни. Таким чином, закладам вищої освіти варто створювати педагогічні можливості для покращення емоційного стану студентської молоді в умовах воєнного стану. Однак, варто розуміти, що виключно навчальні заклади не зможуть попередити вигорання або «вилікувати» його, тому, для ознайомлення з теоретичним матеріалом та засвоєння практичних навичок саморегуляції студентів, вбачається доцільним проведення тренінгових програм.

Таким чином, у рамках цього дослідження, видом корекційного заходу було обрано саме проведення тренінгу. За Т. Перепелюк, тренінг визначається, як «діяльність, яка спрямована на формування (здобуття) знань, умінь і навичок, корекцію і формування здібностей та установок, з метою успішного виконання певної діяльності» (Перепелюк Т., 2014, с.7)

Метою тренінгової програми є створення психологічних умов для профілактики та подолання емоційного вигорання у студентської молоді.

Для того, щоб досягти поставленої мети, потрібно реалізувати наступні завдання:

1. Сформулювати чіткі уявлення про причини виникнення емоційного вигорання;
2. Навчити розрізняти прояви емоційного вигорання у всіх сферах життя людини;
3. Розвинути навички психологічної саморегуляції під час стресової ситуації;
4. Засвоїти психологічні практики роботи над негативним мисленням.

Усі завдання слід розглядати як єдиний психологічний розвивальний комплекс.

Програма реалізовувалась у форматі онлайн-тренінгу та проводилась з респондентами нашого дослідження за бажанням. Тренінг мав назву “Профілактика та подолання емоційного вигорання”. Участь взяли 10 осіб. Підготовчий етап складався з:

- 1) Підготовки практичних вправ.
- 2) Створення додаткових презентаційних матеріалів.
- 3) Анонсування дати тренінгу та обрання комфортних дати та часу;
- 4) Надсилання посилання на зустріч.

Перший етап тренінгу полягав в представленні особи тренера та теми тренінгу. Також учасники були проінформовані про правила тренінгу. Потім учасникам ставилось питання “Що або кого, на цей момент часу, ви вважаєте своєю опорою?”. Спочатку аудиторія не дуже активно брала участь в обговоренні, проте всі надали свої відповіді. Серед повторюваних відповідей було «моя родина» та «гроші», але найчастіше учасники називали своєю опорою «самих себе». Спираючись на такі відповіді, можна зробити висновок, що під час стресових подій люди шукають щось стабільне в житті і не прагнуть до змін зовнішнього середовища або себе. Також можна доповнити, що учасники не зазначали книги, ігри, фільми або алкогольно-наркотичні та медикаментозні препарати, як опору, що засвідчує, що в респондентів немає бажання конструювати ілюзорний світ та уникати стресових подій; це може мінімізувати ризик ПТСР та інших складних розладів психіки. Ми зазначили респондентам, що до питання опори в тренінгу ми повернемося пізніше. Після цього ми приступили до аналізу причини вигорання - хронічного стресу. На прикладі подій 24 лютого 2022 року було розглянуто 3 реакції на стресові події.

Далі учасникам було поставлене питання “Як Ви думаєте, коли ми закохуємось, народжуємо дітей, успішно представляємо навчальний проєкт або отримуємо бажану посаду - це стрес?”. Відповіді учасників розділилися, проте частіше відповідь була позитивна. Виходячи з цього питання, учасники були ознайомлені з різницею еустресу та дистресу.

Далі ми розглянули стадії розвитку стресу: тривога, мобілізація, опір або резистенція, адаптація або виснаження та хронічний стрес. Ми обговорили, скільки триває кожен із етапів, якими емоціями та гормональними змінами вони супроводжуються.

Наступний крок - ознайомлення учасників із попереджувальними ознаками емоційного вигорання по 7 пунктам: емоції, поведінка, думки, робота, здоров'я, відносини, духовність. Нами було зазначено, що емоційне вигорання можливе тільки за наявності збігів, як мінімум по 4 симптоми в кожній сфері. також ми звернули увагу на те, що це не точна діагностика, проте, якщо було помічено відповідну кількість ознак, то варто звернутися за психологічною допомогою до спеціаліста.

Після цього, ми підсумували все вищезазначене та сформулювали визначення емоційного вигорання, а також, чим воно відрізняється від втоми та прокрастинації.

Практичні завдання почалися із практики «Дихання по квадрату» для того, щоб учасники навчилися опановувати стрес та паніку в моменті. Було зазначено, що краще починати цю практику з виходу, адже при сильному шоку, збите дихання може призвести до панічних атак. Окрім цього, були розглянуті практики «Переведення увагу на опору/ніс».

Після цього, на розгляд учасників була представлена методика «16 асоціацій» Юнга для визначення проблеми в моменті. Для того, щоб зрозуміти, яким чином працювати зі своїм станом, учасники визначили, яке основне питання криється у їхній підсвідомості. Замість практики «16 асоціацій» тренери можуть працювати з МАК картами.

Далі було розглянуто методику BASIC Ph для визначення опори в таких сферах як віра, афективна сфера, соціальна, уява, когнітивна та фізична сфери. Учасники обирали комфортну для себе сферу та ми на прикладах розбирали, як можна використовувати її як опору.

Так як учасниками було зазначено, що іноді вони не можуть дозволити собі отримувати задоволення від життя через осуд інших людей, так як значна частина українців знаходиться на території бойових дій, ми опрацьовували відчуття провини через створення кругової діаграми відповідальності, щоб визначити, чи достатню відповідальність за ситуацію несуть учасники, аби відчувати провину.

Останньою практикою стала методика «Трикутника (не)продуктивних думок» задля трансформації мислення та фокусування на позитивних аспектах, щоб учасники могли потрохи виходити з пригніченого стану.

Після цього, ми обговорили результати тренінгу, була сесія питання-відповідь.

Тренінг тривав 3 години.

Таблиця 3.1.

Рекомендації стосовно таймінгу тренінгу

Етап	Рекомендований час
Вступ (правила тренінгу)	5 хв
Ice-breaking	10 хв
Лекційний матеріал	40 хв
Обговорення видів стресу	10 хв
Перерва на відпочинок	15 хв
Вправа «Дихання по квадрату»	5 хв
Вправа «16 асоціацій»	20 хв
Вправа «BASIC PH»	20 хв
Вправа на опрацювання провини	15 хв
Вправа «Трикутник (не)продуктивних думок	20 хв
Сесія питання-відповіді	20 хв

3.2. Практичні рекомендації для профілактики синдрому емоційного вигорання студентської молоді

Задля успішної та своєчасної профілактики емоційного вигорання, студентству варто звернути увагу на три напрямки психологічної роботи:

- організація власної діяльності;
- психологічний клімат колективу;
- індивідуальні особливості психіки (Бабич О., 2009, с.122).

Окрім цього, варто пропрацьовувати ті сфери, в яких відбуваються психологічно-поведінкові зміни індивіда під час переживання синдрому емоційного вигорання, а саме: емоційна, поведінкова, мисленева, соціальна, духовна та фізична сфери.

До організації власної діяльності слід включити роботу з тайм-менеджментом, розподіл часу на навчальну, робочу діяльність, а також час для відпочинку та соціальної активності. З боку адміністрації університетів є важливим запровадження та підтримка асинхронного навчання, щоб через зовнішні обставини, спричинені воєнним станом, знизити напруження нервової системи та попередити збій режиму сну. Також є важливим організація навчального простору, враховуючи матеріальну, технічну та санітарно-гігієнічну складові.

Під психологічним кліматом в колективі мається на увазі налагодження комунікації в навчальній групі, яка буде спрямована на підтримку одне одного. З точки зору комунікації студентів та педагогів, потрібно працювати над розвитком взаєморозуміння та врегулюванням взаємних обов'язків, змінюючи їх в залежності від зовнішніх умов.

Основними напрямками розвитку індивідуальних особливостей психіки в умовах воєнного стану можуть слугувати розвиток способів зняття стресу та нівелювання або зменшення впливу негативних факторів, які впливають на розвиток емоційного вигорання. До способів зняття стресу включається розвиток навичок психологічної саморегуляції під час виникнення стресової події, практики контролю психічного та фізичного стану в межах норми, методики на розвиток стресостійкості, а також техніки зняття напруженості. Зменшити вплив негативних факторів можливо через роботу з мисленням, розвиток прийняття конструктивних рішень, формування та реформування ціннісних орієнтацій, пропрацювання провини та відповідальності.

До профілактики фізичної сфери варто віднести налагодження біоритмів, а точніше режиму сну, прийомів харчування та інших. Спортивна активність, враховуючи йогу та медитативні практики, впливають на фізичний стан людини, який часто пов'язаний з емоційним фоном, а також попереджають розвиток психологічних травм.

У контексті поведінкової сфери, варто звернути увагу на попередження нехтування фізичними потребами та регулювання таких рутинних справ, як слідкування за гігієною, процеси приготування їжі, та інше. Важливим методом профілактики є контроль вживання алкогольних, наркотичних та тютюнових речовин; а також робота зі зміною настрою та дратівливістю, що межує з корекцією емоційної сфери, яка також включає в себе розвиток душевної рівноваги, відпочинок як оновлення внутрішніх ресурсів та засвоєння навичок психологічного захисту при спілкуванні або переживанні стресу під час кризових ситуацій. В цілому, можна сказати, що всі сфери перетинаються між собою, як, наприклад, духовна та соціальна, більш уточнюють емоційну та поведінкову сфери, тому початок профілактичної роботи хоча б над одним наслідком емоційного вигорання, вплине на відчутні покращення в інших, що сприятиме стабілізації емоційного фону та зниженню напруги нервової системи.

Висновки до третього розділу

Так як емоційним вигоранням вважається сукупність фізичного, емоційного та мотиваційного виснаження, яке спричинене хронічним стресом, розробка профілактичних заходів має базуватися на методиках, що спрямовані на пропрацювання цих факторів. На основі проведеного теоретичного та емпіричного досліджень, вбачається доцільним розробка тренінгових програм для впровадження у закладах вищої освіти. Основу тренінга складатиме ознайомча частина з теоретичними засадами емоційного вигорання, а також практики психологічної саморегуляції під час стресових ситуацій. Так як у студентів наявний середній та високий рівень тривожності, варто включити до тренінгової програми комплекс методик, спрямованих на саморегуляцію індивіда під час стресової ситуації. Також,

варто звернути увагу на практики з формування внутрішньої опори індивіда, які розкриватимуть усі сфери життя, від духовної до фізичної. Нами також було досліджено переважаючий інтернальний локус контролю, через що рекомендується додавати тренінгові методики з пропрацювання провини для мінімізації відчуття відповідальності за зовнішні обставини, які утворилися з початком воєнного стану. Робота з практиками на визначення основної проблеми та пропрацювання негативних думок також вплинуть на покращення загального емоційного фону студентської молоді; та сприятимуть зниженню рівня напруги, тривожності, виснаження та нервово-психічної нестійкості.

Варто розуміти, що виключно університетські тренінгові профілактичні заходи, не можуть лікувати синдром емоційного вигорання, тому студентам, які знаходяться в зоні ризику дезадаптації, варто звертатися за профільною допомогою спеціалістів. Однак, профілактична робота в закладах вищої освіти сприятиме покращенню загального самопочуття студентства в умовах воєнного стану.

До психологічних рекомендацій, випрацьованих на основі попередніх досліджень, входить пропрацювання причин та наслідків синдрому емоційного вигорання, які містяться в усіх сферах життя людини. Рекомендується робота з емоційним фоном, регуляція рутинної поведінки, налагодження відповідної комунікації в середині соціальних груп, робота над підвищенням духовних та фізичних показників людини.

ВИСНОВКИ

Емоційне вигорання є актуальною проблемою сучасних дослідників, так як протягом періоду вивчення цього синдрому, до дослідження залучається все більше різних соціальних груп, які потребують індивідуального підходу до специфікації вигорання на рівні заданої соціальної групи. Особливості вигорання студентської молоді також становить дослідницький інтерес, адже представники цього питання зіштовхуються, як із робочими, так і навчальними стресовими факторами, що розширює критерії та чинники вигорання, а також сприяє створенню профілактичних заходів під запит окремої вікової категорії. Умови проживання під час воєнного стану збільшують рівень стресових подій, які можуть перешкоджати академічній успішності студентства, що, в свою чергу, негативно впливатиме на кваліфікацію випускних кадрів та якість подальшої роботи. Через вищеописані причини, цю роботу можна вважати актуальною для доповнення наукової парадигми знань із теми емоційного вигорання. У цій дослідницькій роботі було поставлено за мету теоретичний аналіз феномену емоційного вигорання, емпіричне дослідження особливостей вигорання студентства в умовах воєнного стану та розробку тренінгової програми для профілактики та подолання цього явища. В результаті чого ми отримали наступні висновки:

1. На основі аналізу наявних праць на тему емоційного вигорання нами було виділено основні підходи до вивчення цього синдрому. Емоційне вигорання не обмежується аспектами, пов'язаними з роботою, а також охоплює ряд зайнятості, де провідна діяльність не ігрова, таким чином студенти також можуть піддаватися впливу цього синдрому. Нами було проаналізовано різні моделі емоційного вигорання та визначено основні складові, які включають у себе емоційну виснаженість, деперсоналізацію та зниження особистої досягненості. Ці критерії становлять основу трьохфакторної моделі емоційного вигорання, яка вважається загальноживаною в академічній спільноті на даний період вивчення синдрому вигорання. Окрім цього, було встановлено, що прояви емоційного вигорання присутні у всіх сферах життя людини, таких як емоційна, поведінкова, мисленева, соціальна, фізична, професійно-робочий, духовна та сфера відносин;

2. Було встановлено, що особливості емоційного вигорання серед студентства можуть бути зумовлені декількома чинниками. Враховуючи повномасштабне вторгнення, один з них - постійний стресовий фактор, пов'язаний з небезпекою та невизначеністю. Іншими можуть бути втрата близьких людей, відчуття власної незахищеності та загрози для життя, обмежена доступність ресурсів та підтримки, а також зміни в академічному середовищі. У контексті студентської молоді визначальну роль проживання стресових подій складають кризи професійного становлення, таким чином треба звертати увагу на особливості переживань на різних курсах навчання. Важливо також враховувати збалансованість навчального навантаження та відпочинку, а також підтримку стабільного емоційного фону, що є можливим за допомогою різних копінг-стратегій, які варіюються в залежності від стресової ситуації, а також від мети психологічного захисту. Вибір копінг-стратегій значною мірою залежить також і від темпераменту особистості, таким чином реакція на стресову поведінку може бути активною, тобто спрямованою на подолання проблеми, або пасивною, тобто спрямованою на відновлення та збереження внутрішніх ресурсів;

3. Нами було проведено емпіричне дослідження, яке складалося з двох етапів: якісного та кількісного дослідження. В якісному етапі, яке проводилось у форматі фокус-групової дискусії, брало участь 10 студентів НаУКМА різних спеціальностей та років навчання. Було обговорено та проаналізовано такі ознаки емоційного вигорання у студентів, як виснаження, знеособлення (зміна ставлення до себе чи оточуючих), деперсоналізація, зниження особистісних досягнень, зниження інтересу, проблематика виконання довільної поведінки, апатія. Нами було визначено, що респонденти відчувають емоційне виснаження, що відображається на залученості студентів до навчальної активності. Респондентами зазначався підвищений рівень тривоги через переживання за збереження свого життя, однак, респонденти з діагностованим тривожним розладом схильні легше переживати стресові ситуації. Втрата відчуття стабільності призвела до зниження рівня навчальної мотивації, що пояснюється невпевненістю в майбутньому та деформацією навчальної мети. У відповідях респондентів прослідковуються, як активні, так і пасивні копінг-стратегії,

які виражаються або в активній волонтерській діяльності, або в спробах «відволіктися» від стресових зовнішніх обставин. У другому, кількісному етапі дослідження, взяли участь 56 студентів НаУКМА також різних курсів та спеціальностей. Під час другого етапу використовувались такі методики, як «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка, для виявлення рівня емоційного вигорання, методика «Прогноз» В.А. Бодрова, для визначення рівня нервово-психічної стійкості, методика «Діагностика рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера, для оцінки сформованого локусу контролю над різними життєвими ситуаціями та методика «Шкала тривоги Тейлора», для оцінки рівня тривожності. Виходячи з результатів, можна стверджувати, що студенти мають середньо-високий рівень тривожності, значна частина нервово-психічно нестабільна, а також у респондентів присутнє емоційне виснаження, що слугує аргументацією важливості створення профілактичних заходів. За результатами кореляційного аналізу, ми можемо припускати наявність стадії формування синдрому емоційного вигорання серед студентської молоді. Через наявний слабкий показник рівня резистентності та виснаження, і сильний зв'язок між рівнем напруження та виснаження із показником тривожності, можна зробити висновок про те, що респонденти відносно адаптувались до нової соціальної реальності, спричиненої повномасштабним вторгненням, та випрацювали необхідні захисні механізми для подолання стресових ситуацій, проте, зберігається доволі високий рівень тривоги, який зумовлюється відчуттям незадоволеності своєю продуктивністю. Останню тезу також підтверджує кореляційний аналіз між показниками тривожності, нервово-психічної стійкості та локусу контролю, через тенденцію респондентів дестабілізувати свій емоційний фон;

4. На основі результатів дослідження була розроблена тренінгова програма з профілактики та подолання емоційного вигорання студентства в умовах воєнного стану. Ця програма включає в себе ознайомчу лекційну частину, а також ряд практик на саморегуляцію, роботу з тривожністю, пропрацювання негативних думок, а також провини, що зумовлено переважно інтернальним локусом контролю у студентів. Тренінгова програма може бути впроваджена, як один із заходів стосовно

профілактики та подолання емоційного вигорання для студентів на рівні університетської залученості. Окрім цього, на основі теоретичного аналізу, а також емпіричного дослідження, було розроблено ряд психологічних рекомендацій з профілактики вигорання, які охоплюють пропрацювання емоційного фону, регуляцію відхилень у рутинній поведінці, налагодження клімату та комунікації в середині навчальної групи, а також в кооперації з викладачами, знаходження внутрішньої опори та акцентуацію на фізичних показниках організму.

Отже, результати цього дослідження можуть слугувати фундаментом для розробки та впровадження тренінгових програм із профілактики та подолання емоційного вигорання, а також доповнять системи знань про вигорання студентства саме в умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеєва, В. (2016). Соціалізація студентської молоді в позанавчальній діяльності як соціально-педагогічна проблема. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 5, 419-425.
2. Богдан, О. В. (2015). Що варто знати про соціологію та соціальні дослідження? Посібник-довідник для громадських активістів та всіх зацікавлених. Режим доступу:
http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/7700/Bogdan_SocResearch.pdf
3. Боднар, А. Я. (2019). Емоційне вигорання як внутрішньоособистісний конфлікт. Науково-практична конференція НаУКМА «Конфліктологічна експертиза: теорія та методика». Режим доступу: <http://ekmair.ukma.edu.ua/handle/123456789/16025>.
4. Боднар, А. Я., Макаренко, Н. Г. (2006). Особливості професійного самовизначення особистості на етапі навчання у ВНЗ. Наукові записки, (59), 49-55.
5. Бойко, В. В. (1999). Синдром "емоціонального вигорання" в професіональному общении. СПб.: Питер.
6. Будницька, О. А. (2001). Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації [Автореферат кандидатської дисертації з психології]. Київ.
7. Гончарук, Н. М. (2010). Методика проведення соціально-психологічного тренінгу. Збірник наукових праць К ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України, 140-159.
8. Грицук, О. В. (2012). Основні принципи та підходи в дослідженні синдрому емоційного вигорання у зарубіжній психології. Актуальні проблеми психології, 1(35), 30-33. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsu_h_2012_1_35_8

9. Дельтамед. (2020). Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття. URL: <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndromdvadtsyat-pershogo-stolittya/>
10. Дмитріюк, Н.С. (2010). Вплив емоцій та становлення особистості. Проблеми сучасної психології, 8, 261-270.
11. Зливков, В. Л., Лукомська, С. О., Федан, О. В. (2016). Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка.
12. Канівець, Т. М. (2012). Основні труднощі у підготовці студентів до здійснення майбутньої професійної кар'єри та роль власної активності студентів для їх подолання. Теоретичні та прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля, 3(29), 158-168.
13. Картузова, А. (2007). Емоційне вигорання студентів різних курсів навчання. Молода спортивна наука України, 11(4), 137-140.
14. Коць, М., Цвігун, О. (2020). Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. Психологія: реальність і перспективи, №14, 125-129.
15. Медвін, Ю. О., Кучеренко, Є. В. (2011). Розвивальний коучинг як неінтегральний напрям практичної психології. У Бондар, В. І., Боброва, Л. Г., Дубініна, К. В. та ін. (Авт.), Професійна підготовка практичного психолога: теорія і практика: збірник наукових статей (с. 84–97). Київ: Видавництво Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.
16. Морочило, Н. М. (2020). Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету. Вісник студентського наукового товариства ДонНУ ім. В.Стуса, 12(1), 237-241.
17. Мудрик, А. (2013). Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів. Освіта регіону. Політологія. Психологія комунікації, №3. Режим доступу: <http://social-science.com.ua/article/1134>

18. Нартова-Бочавер, С. К. (1997). "Coping behavior" в системе понятий психологии личности. Психологический журнал, №5, 20-30.
19. Носенко, В. В. (2013). Проблема емоційного вигорання студентської молоді в екзистенційній психології, 187-188. URL:
<http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/4846/1/Nosenko.pdf>
20. Паламар, Б. І., Грузєва, Т. С., Паламар, С. П., ін.. (2020). Ризик формування синдрому емоційного вигорання у студентів з точки зору громадського здоров'я. Клінічна та профілактична медицина, 3(12), 12-18.
21. Парфьонова, Т., Миронюк, О. (2013). Профілактика емоційного вигорання. Психолог, №3, 37–39.
22. Перепелюк, Т. Д. (2018). Тренінг як чинник актуалізації процесу спілкування у ході навчально-професійної діяльності. Психологічний журнал, 1, 6-9.
23. Сергєєнкова, О. П., Столярчук, О. А. (2017). Криза фахового навчання як підґрунтя емоційного вигорання студентів. Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка, №27, 77-80.
24. Старовойт, О. (2014). Невпевненість і емоційне вигорання особистості як бар'єри інноваційної діяльності. Вісник Інституту розвитку дитини. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія, Вип. 36, 50-57. Режим доступу:
http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vird_2014_36_11.
25. Тимошук, О. В. (2019). Психологічні аспекти розвитку емоційного вигорання серед учнів та студентів сучасних навчальних закладів різних типів. Східно Європейський науковий журнал, 48(4), 54-59.
26. Царенко, Л. (2018). Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. Київ: Колектив авторів: Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко, В. Кочубей, Л. Гридковець.
27. Aspinwall L. G. A stitch in time: Self-Regulation and proactive coping / L.G. Aspinwall, S.E. Taylor // Psychological bulletin. – 1997. – Vol. 121, №3. – P. 417-436.

28. Burke, R. J., Richardsen, A. M. (2001). Psychological burnout in organizations: Research and intervention. In Handbook of organizational behavior, 2nd ed., (pp. 327–363). New York, NY, USA: Marcel Dekker. Retrieved 30 May 2020, from <https://psycnet.apa.org/record/2001-14053-006>.
29. Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases [Электронный ресурс] // World Health Organization. – 2019. – Режим доступа до ресурсу: https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/.
30. Caplan G.: Mastery of Stress: Psychological Aspects. Journal of Psychiatry. 1981. № 138. s. 413-420.
31. Carver C. S., Scheier, M. F., Weintraub, J. K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology. 1989. № 56. P. 267-283.
32. Cox T., Griffiths A. The nature and measurement of work-related stress: theory and practice // Evaluation of Human Work / eds. J. R. Wilson, N. Corlett. Boca Raton, 2005. P. 553–571.
33. Demerouti, E. (2007). The Oldenburg Burnout Inventory: A Good Alternative to Measure Burnout (and Engagement) . Jonathon R.B. Halbesleben, Handbook of Stress and Burnout in Health Care, (pp. 65-78), Hauppauge, NY, USA: Nova Science Publishers. Retrieved 30 May 2020, from https://www.researchgate.net/publication/46704152_The_Oldenburg_Burnout_Inventory_A_good_alternative_to_measure_burnout_and_engagement
34. Enzmann D., Schaufeli W.B., Janssen P., Rozeman A. Dimensionality and validity of the Burnout Measure // Journal of Occupational and Organizational Psychology. – 1998. – Vol. 71. – Issue 4. – P. 331–351.
35. Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burn-Out. Journal of Social Issues, 30(1), 159-165.

36. Freudenberger, H. J. (with Geraldine Richelson) (1980). *Burn-Out: The High Cost of High Achievement*. Garden City, NY, USA: Anchor. Retrieved 30 May 2020
37. Greene, G. (1960). *A Burnt-Out Case*. London, UK: Penguin
38. Lazarus, R. Emotions and interpersonal relationships: Toward a person-centered conceptualization of emotions and coping. *Journal of Personality*. 2006. № 74 (1). P. 9-43.
39. Maslach, C., Jackson, S. E. "The measurement of experienced burnout." *Journal of Occupational Behaviour*, 1981 – Электронный ресурс // Режим доступа/URL: https://www.researchgate.net/publication/227634716_The_Measurement_of_Experienced_Burnout
40. Maslach, C., Leiter, M. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. In *World Psychiatry*, 15(2), 103–111
41. Maslach, C., Schaufeli, W. B., Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. In *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422
42. Maslach, C. Burnout: A multidimensional perspective / C. Maslach // *Professional burnout: Recent developments in the theory and research* / Ed. W.B. Schaufeli, C. Maslach and T. Marek. – Washington D.C: Taylor & Francis, 1993. – P. 19–32.
43. Melamed S., Shirom A., Toker S., Berliner S., Shapira I. Burnout and risk of cardiovascular disease: evidence, possible causal paths, and promising research directions // *Psychol Bull.* – 2006. – Vol. 132 (3). – P. 327–353.
44. Pines A. Burnout. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.). *Handbook of stress* (2nd Ed.). – New York, N.Y.: The Free Press. – 1993. – P. 386–403.
45. Pines A., Aronson E. *Career burnout: Causes and cures*. – New York: Free Press. – 1988. – 257 p.
46. Rim Y. Styles of Attribution and of Coping. *Personality and Individual Differences*. 1990. № 11. s. 973-976.

47. Schaufeli W.B., Leiter M.P., Maslach C. Burnout: 35 years of research and practice // Career Development International. – 2009. – Vol. 14. – No. 3. – P. 204–220.
48. Stenlund T., Ahlgren C., Lindahl B., Burell G., Knutsson A., Stegmayr B., Birgander L.S. Patients with burnout in relation to gender and a general population // Scand J Public Health. – 2007. – Vol. 35(5). – P. 516–523.
49. World Health Organization. (1992). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders: Clinical descriptions and diagnostic guidelines. Geneva: World Health Organization.
50. World Health Organization. (2019). Burn-out an "occupational phenomenon": International Classification of Diseases.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А.

Інформація про респондентів ФГД

Номер респондента/ки	Соціально-демографічні характеристики	Курс	Спеціальність
1	Жінка, 20 років	БП-3	Філософія
2	Чоловік, 21 рік	МП-1	Історія
3	Жінка, 21 рік	МП-2	Фізична терапія
4	Жінка, 23 роки	МП-2	Зв'язки з громадськістю
5	Жінка, 18 років	БП-2	Ветеринарна медицина
6	Чоловік, 22 роки	БП-4	Комп'ютерні науки
7	Чоловік, 18 років	БП-1	Соціальна робота
8	Чоловік, 23 роки	МП-1	Психологія
9	Чоловік, 21 рік	МП-1	Германська філологія
10	Жінка, 22 роки	МП-2	Соціологія

ДОДАТОК Б.**Гайд для проведення фокус-групової дискусії****Вступ (10 хв)**

Доброго дня! Мене звати Анастасія, я студентка 2-ого курсу магістратури, спеціальності психологія. Проводжу це дослідження в якості практичної частини моєї кваліфікаційної роботи, яка присвячена дослідженню психологічних особливостей емоційного вигорання студентства в умовах воєнного стану. Одразу хочу Вас повідомити про те, що вся інформація, отримана в ході дискусії, залишиться конфіденційною та анонімною.

Пам'ятайте, що не існує правильних чи неправильних відповідей на питання, прошу вас говорити відверто, слухати до кінця та не перебивати інших учасників обговорення, адже думка кожного з Вас є дуже важливою для мого дослідження. Прошу Вас не покидати онлайн-зібрання під час проведення фокус-групової дискусії, а також попрошу відкласти Ваші мобільні телефони та перевести їх у беззвучний режим. У ході фокус-групового дослідження відбуватиметься аудіо- та відеозапис бесіди.

Блок 1

Ice-breaking, демографічний блок: ім'я, вік, стать, курс, спеціалізація.

Блок 2 «Емоційне виснаження»

- Як сказалися воєнні дії на вашому моральному стані, в цілому?
- Чи почали ви відчувати моральне виснаження, пов'язане з різними сферами

життя? Як саме це проявляється?

- Як часто протягом дня Ви відчуваєте емоційну напруженість? Що саме її викликає?
- Як часто Вас переслідують тривожні думки? В які моменти це з'являється?
Чи вони пов'язані з військовим станом?

Блок 3 « Ставлення до себе та зовнішніх факторів»

- Як змінилися Ваші стосунки з іншими людьми? Якщо змінилися взагалі.
- Чи почали Ви більш негативно оцінювати себе та свої здобутки? Якщо так, то в чому це проявляється?
- Чи змінився Ваш інтерес до буденних/рутинних речей?
- Чи виникали якісь складності з навчанням з початку війни? Якщо так, то які зовнішні та внутрішні фактори їх викликали?
- Чи відчуваєте Ви стабільність в якихось сферах життя? Чи відчували до війни?

Блок 4 «Фізичний стан»

- Якимось чином змінився фізичний стан? Який він на теперішній момент?
- Чи почали виникати проблеми зі сном? Які саме?
- Чи помічали Ви за собою втрату пам'яті? Або ж труднощі в координації рухів?

Блок 5 «Фактори, які покращують емоційний стан»

- Що Вас мотивує зараз? Як змінилась мотивація з початком повномасштабного вторгнення?
- Що допомагає полегшити свій стан у воєнних умовах?
- Які фактори на цей момент допомагають розвиватись далі?

ДОДАТОК В

Транскрипт проведеної фокус-групи:

Модераторка (далі «М»): Раєвська Анастасія Іллівна

Тривалість: 1 год

М: Доброго дня! Мене звати Анастасія, я студентка 2-ого курсу магістратури, спеціальності психологія. Проводжу це дослідження в якості практичної частини моєї кваліфікаційної роботи, яка присвячена дослідженню психологічних особливостей емоційного вигорання студентства в умовах воєнного стану. Одразу хочу Вас повідомити про те, що вся інформація, отримана в ході дискусії, залишиться конфіденційною та анонімною.

Пам'ятайте, що не існує правильних чи неправильних відповідей на питання, прошу вас говорити відверто, слухати до кінця та не перебивати інших учасників обговорення, адже думка кожного з Вас є дуже важливою для мого дослідження. Прошу Вас не покидати онлайн-зібрання під час проведення фокус-групової дискусії, а також попрошу відкласти Ваші мобільні телефони та перевести їх у беззвучний режим. У ході фокус-групового дослідження відбуватиметься аудіо- та відеозапис бесіди. Якщо немає додаткових запитань, то можемо почати. Як сказалися воєнні дії на вашому моральному стані, в цілому?

P4: З одного боку, постійна тривожність пішла на другий план. З другого боку, істерики, нервові зриви.

P2: Стрес, особливо у перші місяці, тривога перед початком війни, тривога в моменти накручування в інфополі. Виражалася у підготовці до подій, невеликому «накручуванні».

P10: Стан став менш тривожним, бо я маю тривожний розлад особистості. Проте, я зловила дуже сильне вигорання, і не можу вийти з нього близько півроку. Нічого взагалі не хочеться робити.

P9: Повернули мене до того, що таке реальне життя, виснаження, втрата різних почуттів до навколишнього світу та людей в цілому.

P6: Спочатку, перші 3 дні, моральний стан був дуже подавленим, але з часом стан почав поліпшуватись.

M: Чи почали ви відчувати моральне виснаження, пов'язане з різними сферами життя? Як саме це проявляється?

P1: Відчуваю моральне виснаження постійно, відновити моральні сили не виходить через постійний стрес та тривогу.

P3: Так, важко братися за побутові дії та щось планувати, адже не знаєш, що буде далі і втрачаєш мотивацію.

P6: Останнім часом опускаються руки, раніше не відчував вигорання, а тепер відчуття ніби вигорів у всіх сферах, що мене оточують/оточували.

P8: Так, відчував і часом відчуваю теж, проте вже в більш звичному режимі це не приносить такої шкоди, як раніше. Хіба що безсоння, проблеми з харчуванням. Важче вставати з ліжка, робити рутинні та буденні справи. Однак вони ж стали приносити більше задоволення, ніж раніше. Засинати стало приємніше. Важче займатись пошуком себе, більше думаєш про виживання, а це забирає багато енергії.

P10: Так, морально дуже виснажена. Не хочеться працювати, я навіть звільнилась. Не хочеться навчатися, думала про академічну відпустку. Немає сил навіть на базові речі, мию голову раз на тиждень і не фарбуюсь 9 місяців.

M: Як часто протягом дня Ви відчуваєте емоційну напруженість? Що саме її викликає?

P8: Нечасто, скоріше спокій і прийняття. Якщо є напруженість, то це може статись через повітряну тривогу, звуки вибухів, відсутність світла/води/тепла більше ніж на 24 години.

P6: На фоні загальної напруженості, будь-яка дрібниця може виводити наемоції, але намагаюсь тримати себе в руках.

P4: Інколи буває. Повітряна тривога, думки про відсутність роботи.

P7: Перше, що спадає мені на думку, це збої в роботі. Плита на кухні не працює, вай-фай глючить, метро закрили. Це все, по досить логічним причинам, викликає у мене дискомфорт і напруженість.

P3: Два-три рази на день після тривожних новин або без вагомої причини.

M: Як часто Вас переслідують тривожні думки? В які моменти це з'являється? Чи вони пов'язані з військовим станом?

P1: Завжди по різному, я не контролюю свої тривожні думки, тривожні думки були і до і після повномашбатного вторгнення, думаю військовий стан просто погіршив загальний стан.

P3: Рідко, після обстрілів.

P6: Інколи думаю про те що в лавах ЗСУ від мене було б більше користі, але в той же час стає лячно від думки, що я можу померти.

P8: Доволі мало переслідують тривожні думки. Я взагалі майже не парюся із приводу чогось. Просто раціонально розкладаю по полицях, намагаюся прислухатись дл того, що відчуваю і робити якісь кроки назустріч собі, тому мені набагато простіше. Плюс я сам по собі в довоєнний час був дуже тривожною людиною із постійним відчуттям провини, тепер цього нема.

P10: Через тривожний розлад до війни постійно був тривожний стан. Також він був на початку війни. Зараз вже не тривожно, навіть коли чую вибухи.

P9: Немає тривожних думок вже.

M: Як змінились Ваші стосунки з іншими людьми? Якщо змінились взагалі.

P1: Коло оточення стало вужче, багато людей почали дратувати, спілкуватись з людьми все важче, особливо з людьми які не знаходяться на території України.

P2: Особливо не змінились, можливо, трохи збільшилось коло людей, з якими підтримую стосунки, не факт, що пов'язано з війною безпосередньо.

P4: Майже не змінилось. Тільки деякі "друзі", вже більше такими не є.

P5: Люди, що не відмовилися від споживання музики, товарів і в принципі впливу країни агресора, для мене перестали існувати.

P6: Майже не змінились, почав більше допомагати людям та займатись благодійністю.

P8: Соціальних зв'язків стало набагато менше, проте, якщо я бачусь із людьми, це завжди однакова історія. 70-80% цікавої розмови, а потім все ведеться до війни і настроїв вбивається.

M: Чи почали Ви більш негативно оцінювати себе та свої здобутки? Якщо так, то в чому це проявляється?

P10: Так, трохи знецінюю. розумію, що могла зробити краще. Розумію, що втрачаю можливості.

P8: Ні, навпаки став раціональніше та спокійніше дивитись на все. Приймати все те, що відбувається та не розчаровуватись занадто.

P7: Ні, не почав. Я почав робити набагато більше роботи, ніж до війни. Залишилися ці штуки з дитинства, коли здається, що ти не заслуговуєш оцінку. Кажу з дитинства, бо в школі в мене часто таке було. Але я, все ж таки, намагаюся більше думати про хороші сторони своїх результатів і, знову ж таки, вмикати в собі пофігізм.

P3: Так, вважаю, що не роблю щось достатньо важливе.

P4: Так, згодна з попередньою респонденткою. Здається, що нічого корисного та важливого не роблю.

M: Чи змінився Ваш інтерес до буденних/рутинних речей?

P1: Втратила зацікавленість до більшості буденних занять, особливо не хочеться нічого робити.

P10: Інтересу немає ні до чого взагалі.

P9: Погоджуюсь, часто немає бажання/сил робити будь-що.

P8: Стало важче робити буденні справи, проте час із ними уходить непомітно, а замість дискомфорту став отримувати задоволення.

P6: Трохи змінився, перестали так турбувати житлові умови, оскільки розумію що приміщення може не стати в будь-який момент.

P5: Інтерес в перші пів року повністю зник, але з часом потроху відновлюється.

М: Чи виникали якісь складності з навчанням з початку війни? Якщо так, то які зовнішні та внутрішні фактори їх викликали?

Р2: Доволі складно було закрити останню сесію, бо багато всього, плюс ще робота. Загалом навчання за доволі-таки залишковим принципом, ентузіазму не дуже прям багато, хоч загалом і цікаво ніби. Але відчуття, ніби не вистачає на нього. Пов'язую радше з поєднанням з роботою, хоча мої одногрупники говорили про таке теж.

Р1: Складнощі виникають, особливо з концентрацією, із зовнішніх проблем, ясно що, відсутність електрики.

Р3: Так, не було морального ресурсу виконувати завдання.

Р4: Деякі викладачі робили вигляд, що війни немає. Що все ок. І не робили ніяких поблажок в разі прострочених дедлайнів. Але в цілому все було нормально.

Р6: Серед зовнішніх факторів можна відмітити проблеми з електропостачанням, серед внутрішніх втрата інтересу та зацікавленості в самому навчанні, все ніби йде просто своїм ходом.

Р8: Так, виникли настільки, що з початку Нового року я не зробив жодної письмової роботи, не побував на жодній парі, взяв академвідпустку. Із моїм моральним станом прийшлося ходити до психіатра, більше сеансів із психотерапевтом, приймати антидепресанти. Зовнішні фактори — це вторгнення росії, вимушений переїзд, відсутність рідних людей поряд та друзів. Внутрішнє, це, напевно, замкнення емоцій всередині, тобто емоційна порожнеча, через що я не міг адекватно відчувати цю реальність, аналізувати та робити висновки.

Р9: Ні, в навчанні отримую підтримку від викладачів.

Р10: Важко через два фактори: проблеми зі зв'язком через вимкнення світла або обстріли; не хочеться навчатися взагалі.

М: Чи відчуваєте Ви стабільність в якихось сферах життя? Чи відчували до війни?

Р7: Стабільності не відчуваю. Гадаю це через те, що я багато від кого і від чого залежу. Маю дивні відчуття, що "вешу на валаске».

Р6: Відчував до війни, зараз складно сказати. Поки що все стабільно недобре. Стабільно йде війна.

Р4: Важко сказати. До війни так.

Р3: Відчуваю у взаємовідносинах з друзями та близькими. До війни була стабільність у роботі та планах на майбутнє.

Р1: Не відчуваю ніякої стабільності в жодній зі сфер свого життя.

Р10: Хіба що стабільність у сім'ї, але вона завжди була. В усьому іншому - ні.

Р8: Так, стабільність у особистому житті, налаштуванні комфортного проживання. Збільшилась кількість хоббі та їх осмислення. Також пряме усвідомлення, що в мене є люди, на яких я можу покластись: моя партнерка постосунках, батько, друзі.

Р9: Не відчуваю стабільності взагалі. До війни теж особливо не відчував.

М: Якимось чином змінився фізичний стан? Який він на теперішній момент?

Р10: Я почала трохи займатися спортом, ходила два місяці в зал. Але я схильна до повноти, і мені здається, що я набрала ще більше. Проте, енергії зовсім немає, потрібно 10-12 годин, щоб виспатись.

Р9: Немає апетиту, а так не дуже.

Р2: Майже не приділяв увагу фізичному розвитку перші приблизно пів року,

трохи погіршився фізичний стан, далі трохи відновив нерегулярні заняття спортом. Останнім часом мав мало часу на це. Загалом фізичний стан зараз мене влаштовує, але хочу відновлювати заняття спортом. Хотів би також дійти до кількох лікарів, але поки не зробив це.

P1: Ніколи не почуваю себе енергійною, багато сплю, але це не допомагає відновити фізичні сили, втомлююсь від найпростіших речей.

P6: На початку війни втратив біля 5 кілограмів, потім відновив свою довоєнну вагу, а потім набрав 10 кг за дуже короткий термін (1,5 місяці), що не характерно для мого організму. Наприклад, попередні 10 кг я набирав декілька років.

P8: З початку вторгнення я схуд, став гірше спати, дуже реагував на звуки, але це поступово нівелюється до мого звичного довоєнного стану. Тобто загалом я поступово починаю почувати себе краще та виправлятися.

P4: Майже ніяк не змінився.

M: Деякі з вас вже згадували, що погіршився сон. У кого ще з'явилися такі проблеми?

P3: У мене іноді сон стає тривожним.

P1: Проблеми зі сном виникають, або надмірно сплю або навпаки не сплю. P4: Стало набагато важче заснути.

P5: Мені теж засинати стало набагато важче, інколи взагалі не можу заснути в тиші й жахливе безсоння.

P8: Не можу заснути до повного виснаження. Не можу змусити себе лягти спати, якщо є світло, бо постійно є відчуття того, що треба щось зробити або просто дуже хочеться поринути в ігри, фільми, соцмережі, тощо. І сплю до 10-11 годин на день.

P9: Я можу не спати декілька ночей підряд, тому що вночі дають електрику, а так - ні.

P10: Зі сном просто жах. Через те, що світло та інтернет дають вночі переважно, то я тільки лягаю о 10-12 ранку, а прокидаюся вже вночі.

M: Чи помічали Ви за собою втрату пам'яті? Або ж труднощі в координації рухів?

P8: Ні, не помічав. Навіть навпаки відчуття, що став більше запам'ятовувати та контролювати себе.

P5: Інколи буває, що забувається те, що було тільки що, чи відбувалося сьогодні.

P3: Так, стала гіршою короткочасна пам'ять.

P2: Не помічав за собою такого.

P1: Іноді здається, що весь час із 24 числа як один довгий день, погано пам'ятаю деталі якихось подій із повсякденного життя.

P7: Я в принципі «рассеяний», тому проблеми з пам'яттю є, але були і до війни.

P10: Все лишається приблизно таким, як і «до».

M: Що Вас мотивує зараз? Як змінилась мотивація з початком повномасштабного вторгнення?

P1: Мотивація зникла і я поки її не відшукала.

P10: Мотивує наявність грошей. Тому що розумію, що вони дуже рятують у критичні ситуації. Хочеться жити у відносному комфорті, з газовими плитами, акумулятором і тд.

P7: Мотивує мене зараз бачення свого майбутнього. Уявляю його собі гарним і світлим.

P6: Мотивує лише жага до перемоги, щоб це все швидше скінчилося.

P5: Мене мотивують друзі, наші герої ЗСУ і я сама. Кількість мотивації відпочатку війни збільшилася.

P4: Складно відповісти на це питання...

P3: Мотивує бажання розвивати країну, її культуру та цінності, допомагати людям, постраждалим від воєнних дій.

P2: Мотивує поступовий розвиток в різних сферах мого життя. Спілкування з друзями та оточенням.

P9: Нічого не мотивує...

P8: Моя мотивація завжди — це банальний інтерес до чогось, можливість сконцентруватись більше ніж на годину. Це більше до СДВГ. Тут так все і залишається.

M: Що допомагає полегшити свій стан у воєнних умовах?

P10: Мабуть, соціальні мережі, серіали. В них забуваєшся.

P9: Алкоголь або легкі наркотики. А взагалі, зустрічі зі знайомими, прогулянки, смолтокс, перегляд серіалів, ігри, наявність електрики.

P8: Заглиблення у різні фантастичні всесвіти ігор, книг, аніме. Це дає мотивацію, дає відпочинок, можливість відволіктись.

P3: Спілкування з близькими, радощі колишнього мирного життя.

P1: Заспокійливе та сон.

P4: Розмови з друзями. Похід до спортивного залу. P5:

Музика й лише вона.

P6: Олег Жданов.

M: Які фактори на цей момент допомагають розвиватись далі?

P7: Тут буде схожа відповідь, як і на запитання про мотивацію. Перспектива світлого майбутнього.

P10: Не сказала б, що особливо розвиваюсь. Хіба що культурно, історично. Починаю намагатись розбиратися в політиці, історії і тд. Мотивує бажання розрізняти, де варто бути свідомим громадянином, а де не варто шукати «зраду».

P9: Немає таких факторів.

P6: Не думаю, що розвиваюсь.

P8: А хто сказав, що я розвиваюсь? Думаю, розвиток — це набуття досвіду. Хочеш не хочеш, це відбувається автоматично з часом виконання різних дій та їх повторення.

P5: Власне бажання й підтримка друзів.

P4: Думки про те, що все погане рано чи пізно закінчується.

P1: Не помічаю за собою якимось розвитку, тому напевно ніякі фактори і не допомагають.

P2: Наявність роботи, бажання та амбіції.

ДОДАТОК Г

Методики емпіричного дослідження

Діагностика рівня емоційного вигорання В.В. Бойко

Інструкція: Читайте судження та відповідайте «так» чи «ні». Прийміть до

уваги, якщо у формулюваннях опитувальника йдеться про партнерів, то маються на увазі суб'єкти вашої професійної або навчальної діяльності з якими ви щодня працюєте.

ТЕСТ

1. Організаційні недоліки на роботі постійно змушують нервувати, переживати, напружуватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився у виборі професії чи профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, якісно, повільніше).
5. Тепло́та взаємодії з партнерами дуже залежить від моєї настрої – гарного чи поганого.
6. Від мене, як професіонала, мало залежить благополуччя партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то якийсь час (години 2-3) мені хочеться побути наодинці, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напругу, то намагаюся якнайшвидше вирішити проблеми партнера.
9. Мені здається, що емоційно не можу дати партнерам те, що потребують від мене як від професіонала.
10. Моя робота притуплює емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.
12. Буває, я погано засинаю (сплю) через переживання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами вимагає від мене великої напруги.

14. Робота з людьми приносить все менше задоволення.
15. Я змінив би місце роботи, якби представилася можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу належним чином надати партнеру професійну підтримку, послугу, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.
18. Мене дуже засмучує, якщо щось не ладнається у відносинах з діловим партнером.
19. Я настільки втомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися як можна менше.
20. Через брак часу, втоми або напруження часто приділяю увагу партнеру менша, ніж належить.
21. Іноді звичайні ситуації спілкування на роботі викликають роздратування.
22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукало мене уникати людей.
24. При згадці про деяких колег по роботі або партнерів у мене псується настрій.
25. Конфлікти чи розбіжності з колегами забирають багато сил та емоцій.
26. Мені все важче встановлювати чи підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обстановка на роботі мені здається дуже складною.
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має статися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все, як треба, чи не звільнять, тощо.
29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюся обмежити час спілкування з ним чименше приділяти йому уваги.
30. У спілкуванні на роботі я дотримуюсь принципу: «Не роби людям

добра, не отримаєш зла».

31. Я охоче розповідаю своїй сім'ї про свою роботу.

32. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи

(менше роблю, знижується якість, трапляються конфлікти).

33. Іноді я відчуваю, що треба проявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.

34. Я дуже хвилююся за свою роботу.

35. Партнерам по роботі я приділяю уваги більше, ніж отримую від них вдячності.

36. При думці про роботу мені зазвичай стає не по собі: починає колоти в серці, підвищується тиск, з'являється головний біль.

37. У мене хороші (цілком задовільні) відносини з безпосереднім керівником.

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

39. Останнім часом (або як завжди) мене переслідують невдачі у роботі.

40. Деякі сторони (факти) моєї роботи викликають глибоке розчарування.

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

42. Я поділяю ділових партнерів (суб'єктів діяльності) гірше, ніж зазвичай.

43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся зменшити спілкування з друзями та знайомими.

44. Я зазвичай виявляю інтерес до особистості партнера, навіть якщо це не стосується справи.

45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, в хорошому настрої.

46. Я іноді ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.
47. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогосьпоганого.
48. Після спілкування з неприємними партнерами, у мене буває погіршення. фізичного чи психічного, самопочуття.
49. На роботі я відчуваю постійні фізичні чи психологічні навантаження.
50. Успіхи в роботі надихають мене.
51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається мені безвихідною (майже безвихідною).
52. Я втратив спокій через роботу.
53. Протягом останнього року була скарга (були скарги) до мене зі сторони партнерів.
54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що багато з того, що відбувається з партнерами, я не приймаю близько до серця.
55. Я часто прихожу до дому з негативними емоціями
56. Я часто працюю через силу.
57. Насамперед я був більш чуйним і уважним до партнерів, аніж тепер.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не витрачай нерви, бережи здоров'я.
59. Іноді йду на роботу з тяжким почуттям: як все набридло, не хочу нікого ні бачити ні чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю нездужання.
61. Контингент партнерів, з яким я працюю, дуже важкий.
62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.

63. Якби мені пощастило з роботою, я був би щасливішим.
64. Я в розпачі через те, що на роботі маю серйозні проблеми.
65. Іноді я поводжусь зі своїми партнерами так, як не хотів би, щоб поводитись зі мною.
66. Я засуджую партнерів, які розраховують на особливе ставлення або увагу до себе.
67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил займатися домашніми справами.
68. Зазвичай я кваплю час: скоріше б робочий день скінчився.
69. Стан, прохання або потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.
70. Працюючи з людьми, я зазвичай ставлю бар'єр, що захищає від чужих страждань та негативних емоцій.
71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, я часто приймаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно та легко.
74. Мої вимоги до роботи вище, ніж те, чого я досягаю через обставини.
75. Моя кар'єра склалася успішно.
76. Я дуже нервуюсь через все, що пов'язане з роботою.
77. Деяких зі своїх постійних партнерів я не хотів би бачити і чути.
78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.
79. Моя втома на роботі зазвичай мало позначається (ніяк не позначається) у спілкуванні з сім'єю та друзями.
80. Якщо буде можливість, я приділяю партнеру менше уваги, але так, щоб він цього непомітив.

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

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

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

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

Обробка даних:

Кожен варіант відповіді попередньо оцінено компетентними суддями тим чи іншим числом балів - вказується в "ключі" поряд з номером судження у дужках. Це зроблено тому, що ознаки, включені до симптому, мають різне значення у визначенні його тяжкості. Максимальну оцінку - 10 балів отримав від суддів ознаку, найбільш показову для симптому.

Відповідно до «ключа» здійснюються наступні підрахунки: 1) визначається сума балів окремо для кожного із 12 симптомів «вигорання»; 2) підраховується сума показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування «вигорання»; 3) перебуває підсумковий показник синдрому «емоційного вигорання» - сума показників усіх 12-ти симптомів.

Інтерпретація результатів.

Запропонована методика дає докладну картину синдрому "емоційного вигорання". Насамперед, треба звернути увагу на окремо взяті симптоми. Показник виразності кожного симптому коливається в межах від 0 до 30 балів:

9 і менше балів - не сформований симптом, 10–15 балів – симптом, що формується, 16 і більше – сформований.

Симптоми з показниками 20 і більше балів відносяться до домінуючих у фазі чи у всьому синдромі «емоційного вигорання». Методика дозволяє побачити провідні симптоми вигорання. Істотно важливо відзначити, до якої фази

формування стресу відносяться домінуючі симптоми і в якій фазі їхнє найбільше число.

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

- 36 і менше балів - фаза не сформувалася;
- 37–60 балів – фаза у стадії формування;
- 61 і більше балів – фаза, що сформувалася.

«Шкала тривожності» Дж. Тейлора

Опитувальник складається із 50 тверджень. Він може бути представлений для респондента як список, або як набір карток із твердженнями.

Інструкції. «Вам пропонується ознайомитися з набором висловлювань щодо рис характеру. Якщо ви згодні із твердженням, відповідайте "так", якщо не згодні - "ні". Довго не замислюйтесь, важлива перша відповідь, що прийшла вам в голову».

ТЕСТ

1. Зазвичай я спокійний і вивести мене з себе нелегко.
2. Я нервовий не більше, ніж у інших людей.
3. У мене рідко бувають запори.
4. У мене рідко бувають головні болі.

5. Я рідко втомлююся.
6. Я майже завжди почуваюся цілком щасливим.
7. Я впевнений у собі.
8. Я практично ніколи не червонію.
9. У порівнянні зі своїми друзями я вважаю себе цілком сміливою людиною.
10. Я червонію не частіше, ніж інші.
11. У мене рідко буває підвищене серцебиття.
12. Зазвичай мої руки досить теплі.
13. Я сором'язливий не більше, ніж інші.
14. Мені не вистачає впевненості у собі.
15. Іноді мені здається, що я ні на що не придатний.
16. У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.
17. Мій шлунок дуже турбує мене.
18. У мене не вистачає духу винести всі майбутні труднощі.
19. Я хотів би бути таким самим щасливим, як інші.
20. Мені здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які мені не подолати.
21. Мені нерідко сняться кошмарні сни.
22. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся щось зробити.
23. У мене надзвичайно неспокійний і уривчастий сон.
24. Мене дуже турбують можливі невдачі.
25. Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знав,

що мені нічого незагрожує.

26. Мені важко зосередитись на роботі або на якомусь завданні.
27. Коли я працюю я дуже напружений.
28. Я легко приходжу в замішання.
29. Майже весь час я відчуваю тривогу через будь-кого або через що-небудь.
30. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
31. Я часто плачу.
32. Мене нерідко мучать напади нудоти.
33. Раз на місяць чи частіше у мене буває розлад шлунку.
34. Я часто боюся, що ось ось почервонію.
35. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
36. Моє матеріальне становище дуже турбує мене.
37. Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілося б говорити.
38. У мене були періоди, коли тривога позбавляла мене сну.
39. Часом, коли я перебуваю в замішанні, то дуже пітнію, що тривожить мене.
40. Навіть у холодні дні я легко попіннію.
41. Іноді я стаю таким збудженим, що мені складно заснути.
42. Я легко збуджуюсь.
43. Іноді я відчуваю себе безнадійним.
44. Іноді мені здається, що мої нерви сильно розхитані і я ось ось вийду з себе.
45. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось турбує.
46. Я дуже чутливий, більше ніж інші.

47. Я майже весь час хочу їсти.

48. Очікування мене нервує.

49. Життя для мене пов'язане з незвичайною напругою.

50. Я часто буваю в розпачі.

Оцінка та інтерпретація результатів

Підраховується кількість відповідей випробуваного, які свідчать про тривожність. Кожна відповідь «так» на висловлювання: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 та відповідь «ні» на

висловлювання: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оцінюється в 1 бал. Кількість балів підсумовується.

Оцінка 40–50 балів розглядається як показник дуже високого рівня тривожності, 25–40, 15–25 балів – про середній (з тенденцією до високого) рівень, 15 балів – про середній (з тенденцією до низького) рівень і 0–5 балів – про низький рівень тривожності.

Оцінка рівня нервово-психічної стійкості (методика "Прогноз" за В.А. Бодровим)

Методика призначена для початкового орієнтовного виявлення осіб з прикметами нервово-психічної нестійкості (НПН). Вона дозволяє виявити окремі початкові симптоми порушень особистості, а також оцінити вірогідність їх розвитку й прояву в поведінці та діяльності людини.

Методика має 84 запитання (міркування), на кожне з яких обстежуваний дає відповідь "так" або "ні". Результати відображаються кількісними показниками (в балах), на основі яких робиться висновок щодо рівня нервово-психічної стійкості. Аналіз відповідей дозволяє уточнити окремі біографічні відомості, особливості поведінки та стану психічної діяльності людини в різних

ситуаціях.

Текст анкети «Прогноз»

Інструкція. Перед Вами анкета на 84 запитання (міркування). Ознайомившись послідовно, необхідно вирішити, яка відповідь ("так" чи "ні") точніше Вас характеризує; у відповідній клітинці реєстраційного листка ставиться знак "+" (так), або "—" (ні). Працюйте швидко, не задумуючись і самостійно. Не пропускайте запитань. Результати обстеження не розповсюджуються, а при співбесіді будуть доведені до Вас особисто.

1. Іноді мені в голову приходять такі негарні думки, що краще про них нікому не розповідати.
2. В дитинстві у мене була така компанія, що всі старались завжди й в усьому стояти один за одного.
3. Іноді у мене бувають приступи сміху або плачу, які я ніяк не можу подолати.
4. Бували випадки, що я не стримував своїх обіцянок.
5. В мене часто болить голова.
6. Іноколи я говорю неправду.
7. Раз на тиждень я без усякої видимої причини раптово почуваю жар в усьому тілі.
8. Буває, що я говорю про речі, в котрих не розбираюсь.
9. Буває, що я серджусь.
10. Тепер мені важко надіятись на те, що я чого-небудь досягну в житті.
11. Буває, що я відкладаю на завтра те, що можна зробити сьогодні.
12. Я охоче приймаю участь у всіх зборах та інших суспільних заходах.
13. Сама важка боротьба для мене - боротьба із самим собою.
14. М'язові судоми та посіпування в мене бувають дуже рідко.
15. Я доволі байдужий до того, що зі мною буде.
16. Іноді, коли я погано себе почуваю, я буваю роздратованим.
17. В гостях я поведжуся за столом краще, ніж удома.

18. Якщо мені не загрожує штраф і машин поблизу немає, я можу перейти вулицю як мені хочеться, а не в установленому місці.
19. Я вважаю, що життя в моїй сім'ї таке ж гарне, як і у більшості моїх знайомих.
20. Мені часто кажуть, що я гарячкуватий.
21. Запори в мене бувають рідко.
22. У грі я переважно хочу виграти.
23. Останні декілька років більшу частину часу я відчуваю себе добре.
24. Зараз моя вага постійна (я не повнію і не худну).
25. Мені приємно мати серед знайомих значних людей, це немовби надає мені ваги в своїх очах.
26. Я був би досить спокійним, якби у кого-небудь із моєї сім'ї були неприємності через порушення закону.
27. З моїм розумом щось негаразд.
28. Мене турбують сексуальні (статеві) питання.
29. Коли я намагаюсь щось сказати, то часто помічаю, що в мене тремтять руки.
30. Рухи в мене такі ж рухливі й проворні, як і раніше.
31. Серед моїх знайомих є люди, котрі мені не подобаються.
32. Думаю, що я людина приречена.
33. Я сварюсь із членами моєї сім'ї дуже рідко.
34. Буває, що я з ким-небудь трохи пліткую.
35. Часто я бачу сни, про які краще нікому не розповідати.
36. Бувало, що в обговоренні деяких питань я особливо не задумувався і згоджувався з думкою інших.
37. В школі я опановував матеріал повільніше, ніж інші.
38. Моя зовнішність мене взагалі влаштовує.
39. Я дуже впевнений в собі.
40. Раз на тиждень або частіше я буваю дуже збудженим або схвильованим.
41. Хтось керує моїми думками.
42. Я кожен день випиваю незвично багато води.
43. Буває, що неввічливий або навіть неприємний жарт викликає в мене сміх.

44. Найщасливішим я буваю на самоті.
45. Хтось намагається впливати на мої думки.
46. Я любив казки Андерсена.
47. Навіть серед людей я звичайно почуваю себе самотнім.
48. Мене дратує, коли мене підганяють.
49. Мене легко привести до зняквітіння.
50. Я легко втрачаю терпіння.
51. Мені часто хочеться вмерти.
52. Бувало, що я кидав почату справу, тому що боявся що не справлюсь з нею.
53. Майже кожен день трапляється що-небудь, що лякає мене.
54. До питань релігії я відношусь байдуже.
55. Ознаки поганого настрою бувають в мене рідко.
56. Я заслуговую суворої догани за свої вчинки.
57. В мене були дуже незвичайні містичні переживання.
58. Мої переконання й погляди непохитні.
59. В мене бувають періоди, коли через хвилювання я втрачав сон.
60. Я людина нервова й легко збуджувана.
61. Мені здається, що нюх в мене такий, як у інших (не гірший).
62. Все в мене виходить погано, не так як потрібно.
63. Я майже завжди відчуваю сухість у роті.
64. Більшу частину часу я почуваю себе стомленим.
65. Іноді я почуваю, що близький до нервового зриву.
66. Мене дуже дратує те, що я забуваю, куди кладу речі.
67. Я дуже уважно відношусь до того, як одягаюсь.
68. Пригодницькі розповіді мені подобаються більше, ніж розповіді про кохання.
69. Мені дуже важко пристосуватись до нових умов життя, роботи. Перехід до нових умов життя, роботи, навчання здається мені нестерпно важким.
70. Мені здається, що у стосунках зі мною особливо часто поводяться несправедливо.
71. Я часто почуваю себе несправедливо ображеним.

72. Моя думка не завжди співпадає з думкою оточуючих.
73. Я часто відчуваю стомлення від життя і мені не хочеться жити.
74. На мене частіше звертають увагу, ніж на інших.
75. В мене бувають головні болі й запаморочення через переживання.
76. Часто в мене бувають періоди, коли мені нікого не хочеться бачити.
77. Мені важко прокинутись в призначений час.
78. Якщо в моїх негараздах хтось винен, я не залишаю його без покарання.
79. В дитинстві я був вередливим, подразливим.
80. Мені відомі випадки, коли мої родичі лікувались у невропатологів, психіатрів.
81. Іноді я приймаю валеріану, кодеїн, еленіум й інші заспокійливі засоби.
82. В мене є засуджені родичі.
83. В мене бували приводи в міліцію.
84. Я залишався в школі на другий рік.

Методика «Діагностики рівня суб'єктивного контролю»

Дж. Роттера

Мета дослідження: оцінити сформований локус контролю над різними життєвими ситуаціями.

Тестовий бланк

1. Просування по службі (кар'єра) більше залежить від вдалого збігу обставин, ніж від здібностей і зусиль людини. -2
2. Більшість розлучень відбувається тому, що люди не захотіли пристосуватися одне до одного. +1
3. Хвороба - справа випадку; якщо вже судилося захворіти, то нічого не поробиш. -2
4. Люди виявляються самотніми через те, що самі не виявляють інтересу і дружелюбності до оточуючих. +1
5. Здійснення моїх бажань часто залежить від везіння. +1
6. Марно докладати зусилля для того, щоб завоювати симпатії інших людей. +1
7. Зовнішні обставини-батьки і добробут впливають на сімейне щастя не менше, ніж стосунки подружжя. -1
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається зі мною. -1
9. Як правило, керівництво виявляється більш ефективним, коли керівник повністю контролює дії підлеглих, а не покладається на їх самостійність. -1
10. Мої оцінки в школі, в інституті часто залежали від випадкових обставин (наприклад, настрою викладача) більше, ніж від моїх власних зусиль. -2
11. Коли я будую плани, то, загалом, вірю, що зможу здійснити їх. +2
12. Те, що багатьом людям здається удачею чи везінням, насправді є результатом довгих цілеспрямованих зусиль. +2
13. Думаю, що правильний спосіб життя може більше допомогти здоров'ю, ніж лікарі і ліки. +2
14. Якщо люди не підходять один одному, то, як би вони не старалися, налагодити сімейне життя все одно не зможуть. +2
15. Те хороше, що я роблю, зазвичай буває гідно оцінений іншими. +1

16. Люди виростають такими, якими їх виховують батьки. +1
17. Думаю, що випадок чи доля не грають важливої ролі в моєму житті. -1
18. Я не намагаюся планувати далеко вперед, оскільки багато залежить від того, як складуться обставини. +1
19. Мої оцінки в школі найбільше залежали від моїх зусиль і рівня підготовленості. +1
20. У сімейних конфліктах я вважаю винним себе, а не партнера. -1
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин. -2
22. Я надаю перевагу такому керівництву, яке сприяє підлеглим у самостійному розв'язанні проблем. +1
23. Думаю, що мій спосіб життя жодною мірою не є причиною моїх хвороб. -2
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям добитися успіху в своїх справах. -1
25. За погану роботу організації мають відповідати ті люди, які в ній працюють. +2
26. Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити в сформованих обставинах. +1
27. Якщо я дуже захочу, то зможу привернути до себе майже кожного. +1
28. На підростаюче покоління впливає так багато обставин, що зусилля батьків по його вихованню часто виявляються марними. -2
29. Те, що зі мною трапляється, це справа моїх власних рук. +2
30. Важко буває зрозуміти, чому керівники чинять саме так, а не інакше. +1
31. Людина, яка не досягла успіхів у роботі, швидше, не доклала до цього достатніх зусиль. +2
32. Найчастіше я можу домогтися від членів моєї сім'ї того, що хочу. +1
33. У неприємностях і невдачах, які були в моєму житті, частіше були винні інші люди, ніж я сам. -1
34. Дитину завжди можна вберегти від застуди, якщо за ним стежити і правильно одягати. +1

35. У складних ситуаціях я вичікую, поки проблема розв'яжеться сама собою. - 1
36. Успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадку або везіння. +2
37. Я відчуваю, що від мене більше, ніж від кого б то не було, залежить щастя моєї сім'ї. +2
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому я подобаюся одним людям і не подобаюсь іншим. +1
39. Я завжди віддаю перевагу приймати рішення і діяти самостійно, а не сподіватися на допомогу інших людей чи на долю. +1
40. На жаль, заслуги людини часто залишаються невизнаними, незважаючи на всі його старання. -2
41. У сімейному житті бувають такі ситуації, які неможливо вирішити навіть при самому сильному бажанні. -2
42. Здібні люди, які не зуміли реалізувати свої можливості, мають звинувачувати в цьому тільки самих себе. +1
43. Багато мої успіхи були можливі тільки завдяки допомозі інших людей. +2
44. Більшість невдач у моєму житті були через невміння, незнання або лінощі і мало залежали від везіння чи невезіння. +2

Обробка та аналіз результатів:

Обробка результатів тесту включає декілька етапів.

1-й етап. Підрахунок «сирих» (попередніх) балів за шкалами.

Показники (шкали):

1. I_3 - шкала загальної інтернальності;
2. I_D - шкала інтернальності в області досягнень;
3. I_N - шкала інтернальності в області невдач;
4. I_C - шкала інтернальності в області сімейних стосунків
5. I_B - шкала інтернальності у виробничих відносинах;
6. I_M - шкала інтернальності в області міжособистісних відносин;

7. *I*₃₀- шкала інтернальності в області здоров'я і хвороби. Підрахуйте суму балів по кожній з семи шкал, при цьому питання, вказані в стовпчику «+», беруться з тим же знаком бали, а питання, вказані в стовпчику «-» змінюють знак бали на зворотний.

**Результати кількісного емпіричного дослідження
(Результати методики «Діагностика рівня суб'єктивного контролю»**

Дж. Роттера)

№ Респондента	Локус контролю	Значення			
1	Інтернальний	30	29	Інтернальний	28
2	Інтернальний	34	30	Інтернальний	24
3	Інтернальний	27	31	Інтернальний	31
4	Інтернальний	28	32	Інтернальний	35
5	Інтернальний	24	33	Інтернальний	31
6	Екстернальний	30	34	Інтернальний	30
7	Інтернальний	31	35	Інтернальний	33
8	Інтернальний	23	36	Інтернальний	30
9	Інтернальний	25	37	Інтернальний	28
10	Інтернальний	26	38	Інтернальний	28
11	Інтернальний	36	39	Інтернальний	32
12	Інтернальний	16	40	Інтернальний	27
13	Інтернальний	27	41	Інтернальний	27
14	Інтернальний	29	42	Інтернальний	26
15	Інтернальний	24	43	Екстернальний	25
16	Екстернальний	21	44	Інтернальний	30
17	Екстернальний	19	45	Інтернальний	36
18	Інтернальний	37	46	Інтернальний	25
19	Інтернальний	37	47	Інтернальний	26
20	Інтернальний	15	48	Інтернальний	28
21	Інтернальний	32	49	Екстернальний	19
22	Інтернальний	42	50	Інтернальний	27
23	Інтернальний	31	51	Інтернальний	28
24	Інтернальний	28	52	Інтернальний	30
25	Інтернальний	31	53	Інтернальний	31
26	Інтернальний	24	54	Екстернальний	17
27	Інтернальний	33	55	Інтернальний	28
28	Інтернальний	20	56	Інтернальний	37

ДОДАТОК Д

(Результати оцінки рівня нервово-психічної стійкості (методика "Прогноз" за В.А. Бодровим))

№ Респондента	Шкала ширості	Шкала стійкості
1	—	—
2	—	—
3	2	18
4	3	13
5	1	64
6	4	15
7	6	29
8	2	19
9	8	15
10	—	—
11	2	33
12	4	13
13	2	24
14	5	6
15	4	31
16	4	24
17	7	33
18	0	19
19	5	17
20	5	15
21	6	15
22	8	22
23	5	15
24	6	8
25	10	11
26	5	39
27	9	19
28	4	11

29	—	—
30	2	29
31	4	9
32	3	8
33	5	26
34	7	19
35	1	22
36	5	15
37	1	28
38	6	13
39	7	15
40	4	27
41	7	20
42	2	28
43	4	20
44	4	16
45	4	21
46	4	24
47	5	13
48	4	25
49	3	13
50	3	29
51	8	5
52	0	30
53	3	34
54	4	14
55	3	26
56	9	18

(Результати діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойко)

№ Респондента	Фаза напруження	Фаза резистенції	Фаза виснаження
1	25	36	8
2	42	32	35
3	22	33	14
4	30	31	28
5	12	80	36
6	11	37	17
7	25	35	22
8	42	75	40
9	9	6	7
10	35	55	34
11	66	94	84
12	27	58	25
13	29	61	43
14	46	30	18
15	35	41	17
16	59	60	20
17	75	84	27
18	15	22	17
19	26	41	41
20	8	42	30
21	30	58	55
22	22	54	35
23	0	28	10
24	20	40	37
25	2	40	25
26	65	83	42
27	21	25	53

(Результати діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойко, продовження)

28	9	39	36
29	17	45	29
30	118	81	84
31	48	41	16
32	29	61	26
33	48	35	53
34	29	33	27
35	10	46	15
36	25	44	20
37	36	39	38
38	38	55	15
39	3	64	41
40	27	58	30
41	13	66	22
42	37	39	52
43	23	69	57
44	33	52	32
45	14	17	12
46	40	41	18
47	9	9	10
48	13	44	23
49	19	41	27
50	48	53	34
51	2	13	3
52	32	72	53
53	26	61	55
54	33	61	41
55	74	88	83
56	15	39	25

ДОДАТОК Є

(Результати діагностики за методикою «Шкала тривожності» Дж. Тейлора)

№ Респондента	Значення
1	8
2	22
3	10
4	26
5	36
6	19
7	30
8	14
9	18
10	29
11	26
12	20
13	21
14	21
15	35
16	25
17	32
18	16,5
19	15
20	13
21	29,25
22	23
23	11
24	8
25	9
26	38
27	15
28	17

29	19
30	21
31	18
32	17
33	34
34	21
35	21
36	11
37	44
38	18
39	18
40	19
41	22
42	31
43	22
44	
45	22,5
46	31
47	19
48	14
49	19
50	26
51	19
52	29
53	29
54	25,5
55	43
56	26