МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ВИГОРАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Виконав: студент II курсу,
групи 8.0533-3-з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Зарєнков Дмитро Вікторович
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Бойко Г. В.
Рецензент: к. психол.н., доцент
кафедри психології Мосол Н.О.

Запоріжжя

2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙЗНАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри_____
к. психол. н., доцент Н. О. Губа
«___ »_____20____року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ (СТУДЕНТЦІ)
Зарєнкову Дмитру Вікторовичу

1 Тема роботи (проєкту) Вигорання здобувачів професійної освіти під час навчання в умовах воєнного стану_____
керівник роботи Бойко Г. В. к.психол. н., доцент кафедри психології
(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)
затверджені наказом ЗНУ від «24» вересня 2024 року № 1446-с.
2 Термін подання студентом роботи: _____
3 Вихідні дані до роботи: вибірка-здобувачі освіти, 25 осіб; у дослідженні були використані методики: «Методика діагностики синдрому емоційного вигорання» В. В. Бойко, методика «Список життєвих подій для підлітків та старшокласників» Н. Толстих, А. Прихожан (адаптована версія методики оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге), методика «Самооцінка рівня тривожності» Спілбергера-Ханіна, методи спостереження та опитування.
4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): кваліфікаційна робота складається з трьох розділів. Перший розділ містить теоретико-методологічні аспекти дослідження синдрому емоційного вигорання серед учнівської молоді; у другому розділі міститься емпіричне дослідження особливостей емоційного учнів; в третьому рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання здобувачів освіти в умовах воєнного стану.
5 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень): 2 рисунка, 4 таблиці.
6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Бойко Г. В., доцент		
Розділ 1.	Бойко Г. В., доцент		
Розділ 2.	Бойко Г. В., доцент		
Розділ 3.	Бойко Г. В., доцент		
Висновки	Бойко Г. В., доцент		

7 Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-лютий 2024	виконано
2	Робота над вступом	березень 2024	виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024	виконано
4	Робота над другим розділом	червень 2024	виконано
5	Робота над третім розділом	липень-серпень 2024	виконано
6	Написання висновків	вересень 2024	виконано
7	Передзахист	жовтень 2024	виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2024	виконано

Студент _____ Д. В. Зарєнков

(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проєкту) _____ Г. В. Бойко

(підпис) (ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Гредінарова

(підпис) (ініціали та прізвище)

ЗМІСТ

ВСТУП.....8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ...12
1.1 Історія дослідження синдрому емоційного ввигорання.....12
1.2 Визначення основних понять: емоційне вигорання, «здобувачі професійної освіти», «воєнний стан».....24
1.3 Методи дослідження синдрому емоційного вигорання учнівської молоді…37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ.....44
2.1 Обґрунтування організації та методів дослідження синдрому емоційного вигорання здобувачів професійної освіти.....44
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей емоційного вигорання здобувачів освіти в умовах військового стану.....53
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ……...78
3.1 Способи попередження і профілактика емоційного вигорання у здобувачів професійної освіти.....78
3.2 Тренінгові технології з профілактики синдрому емоційного вигорання серед здобувачів професійної освіти.....90
ВИСНОВКИ.....100
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....103
ДОДАТКИ.....111

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 110 сторінок, 4 таблиці, 2 рисунки, 62 джерела, 4 додатка.

Об’єкт дослідження — емоційне вигорання здобувачів освіти.

Предмет дослідження — вплив воєнного стану на рівень емоційного вигорання здобувачів освіти під час їх навчання в закладах професійної освіти.

Мета роботи - експериментально дослідити та теоретично обґрунтувати вплив переживання війни на емоційне-психологічний стан здобувачів професійної освіти, зокрема наявності у них ознак емоційного «вигорання»..

Гіпотеза - передбачаємо, що війна суттєво змінює психоемоційний стан здобувачів освіти, впливає на сприйняття навчального процесу, провокує наявність у дітей ознак стресу, відчуття тривоги, емоційного виснаження.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: спостереження, тестування.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, щоб визначити необхідність діагностики та профілактики емоційного вигорання здобувачів професійної освіти під час навчання в умовах воєнного стану.

Галузь використання: заклади загальної середньої освіти, позашкільна освіта, система закладів професійної (професійно-технічної) освіти, вищої освіти.

СИНДРОМ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ, ТРИВОГА, СТРЕС, СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНА ВЗАЄМОДІЯ, ВОЄННИЙ СТАН, ПРОФІЛАКТИКА.

SUMMARY

Zarienkov D.V. Burnout of Vocational Education Students During Training Under Martial Law.

The qualifying work consists of Iintroduction, 3 Chapters, Conclusion, References (62 items), 4 appendix on 16 pages. The qualifying work volume is 126 pages long, 96 of them – main text. There are 4 tables and 2 illustrations.

Recent events: a pandemic, war, socioeconomic and political instability have caused an increase in the demands on a person's psychological resources in all spheres of his life.

The relevance of the problem of emotional «burnout» can be explained by the fact that the number of people who feel exhausted and emotionally exhausted has significantly increased and gotten younger. Such a condition affects the productivity of a person's activity and his quality of life.

The current state of affairs in this matter strongly urges to turn to the problems of youth, in particular to the topic of burnout of education seekers during studies under martial law.

The object of the study is the emotional burnout of education seekers.

The research subject: the influence of martial law on the level of emotional burnout of education seekers during their studies in vocational education institutions.

The research goal: to experimentally investigate and theoretically substantiate the impact of war on the emotional and psychological state of vocational education students, in particular whether they have signs of emotional «burnout».

Chapter 1 «Theoretical aspects of emotional burnout syndrome among students». A theoretical analysis of the problem of emotional burnout is given, theoretical approaches for further organization of empirical research are summarized and systematized.

In the Chapter 2 «An empirical study of the features of students' emotional burnout». Empirical research was conducted among the students of the educational

institution regarding the presence of signs of anxiety, stress, and emotional burnout. Analysis, interpretation and generalization of the data was carried out.

Chapter 3 «Prevention of emotional burnout of students under martial law». On the basis of the obtained data, recommendations were developed for the prevention of emotional burnout in students, and training technologies were proposed.

The research used the methods of experiment, analysis and synthesis, observation and comparison.

The following methods were used in the empirical study: «Diagnostic technique of emotional burnout syndrome» V. Boyko, Methodology «List of life events for teenagers and high school students» by N. Tolstykh, A. Pryhozhan (adapted version of the methodology for assessing stress resistance and social adaptation by Holmes and Rage), Spielberger-Hanin's «Self-Assessment of Anxiety Level» method.

The results of the study showed that students during the educational process under martial law have signs of emotional burnout against the background of a normal stress level and an increased level of situational anxiety.

The study showed that during the war, vocational education students developed a psycho-emotional state of «inadequate selective emotional response» and «expansion of the sphere of emotional economy». The dominant symptom in this process is «inadequate selective emotional response».

To overcome the negative phenomena associated with the formation of emotional burnout among students, a necessary set of measures aimed at increasing their stress resistance and prevention of psychological health was proposed.

Key words: emotional burnout syndrome, anxiety, stress, psychophysiology interaction, martial law, prevention.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Події останнього часу: пандемія, війна, соціально-економічна та політична нестабільність - викликали зростання вимог до психологічних ресурсів людини у всіх сферах її життя.

Людина вимушена жити в умовах перманентного стресу, відчувати на собі постійний зовнішній тиск з боку суспільства, боротися з викликами обставин та відповідати на них, вирішувати свої внутрішні протиріччя, знаходити компроміс з собою та навколишнім світом. І все це потребує значних витрат емоційного ресурсу та психологічного здоров'я.

Виклики часу впливають на появу та поширення масових специфічних соціально-психологічних явищ, до яких можна віднести і емоційне вигорання.

Прийнято вважати, що з емоційним вигоранням в своєї більшості стикаються дорослі люди, особливо професії яких відносяться до типу «людина-людина».

Проте, як показує практика сьогодення, емоційне вигорання все більше молодшає і особливо це відчутно в освітньому процесі, коли питання емоційного виснаження необхідно розглядати відносно не тільки освітян, але і здобувачів освіти.

В науковому просторі питання емоційного «вигорання» має потужну дослідницьку базу. Серед найбільше розроблених концепцій та підходів, можна визначити роботи таких дослідників, як Бойко В. В., Зеер Е.Ф., Орел В. Е., Форманюк Т. В., Маслач К., Джексон Дж.

Необхідно звернути увагу на те, що на сьогоднішній день відсутнє будь яке одностайне розуміння такого феномену, як емоційне «вигорання». Недостатньо досліджені особливості, причини та механізми його виникнення

Чисельні іноземні та вітчизняні публікації, що виявляють різні аспекти цієї теми, в більшості своєї висвітлюють проблему професійного «вигорання» дорослої людини.

Актуальність проблеми емоційного «вигорання» можна пояснити тим, що значно збільшилась та помолодшала кількість людей, які почуваються знесиленими та емоційне виснаженими. Такий стан позначається на продуктивності діяльності людини та її якості життя.

Отже, сучасний стан справ в цієї царині наполегливо закликає звернутися до проблем молоді, зокрема до теми вигорання здобувачів освіти під час навчання в умовах воєнного стану.

Об’єкт дослідження — емоційне вигорання здобувачів освіти.

Предмет дослідження — вплив воєнного стану на рівень емоційного вигорання здобувачів освіти під час їх навчання в закладах професійної освіти.

Мета дослідження - експериментально дослідити та теоретично обґрунтувати вплив переживання війни на емоційне-психологічний стан здобувачів професійної освіти, зокрема наявності у них ознак емоційного «вигорання».

Гіпотеза — передбачаємо, що війна суттєво змінює психоемоційний стан здобувачів освіти, впливає на сприйняття навчального процесу, провокує наявність у дітей ознак стресу, відчуття тривоги, емоційного виснаження.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми емоційного вигорання. На підставі аналізу виявити теоретичні та практичні підходи до проблеми емоційного вигорання в іноземній та вітчизняній психології.

2. Визначити основні поняття, які пов’язані з темою дослідження.

3. З’ясувати в чому полягають особливості емоційного вигорання у здобувачів професійної освіти.

4. Визначити методи дослідження емоційного вигорання, обґрунтувати їх та застосувати на практиці.

5. Провести дослідження експериментального характеру щодо виявлення особливостей емоційного вигорання у здобувачів професійної освіти.

6. Проаналізувати та здійснити інтерпретацію даних, які були отримані в результаті практичного дослідження за визначеною проблемою.

7. На підставі отриманих даних запропонувати практичні рекомендації, спрямовані на профілактику та подолання виявлених негативних процесів психоемоційного характеру - емоційного вигорання.

Методи дослідження:

- теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень;

- емпіричні: спостереження, тестування, аналіз навчальної документації, зокрема журналів обліку навчання, зведених відомостей успішності ті інше.

В українському суспільстві ще немає сталого досвіду впливу війни на життя представників різних соціальних груп.. Цей досвід тільки формується.

Ми розуміємо, що війна вже увійшла у життя та докорінно змінила українців, особливо молодшу частину суспільства. Тому для нас зараз важливо розпочати роботу над виявленням цих змін, їх фіксацію, осмислення проявів та усунення негативних наслідків.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, щоб визначити напрямки та методи діагностики та профілактики емоційного вигорання здобувачів професійної освіти під час навчання в умовах воєнного стану.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що отримані в результаті дослідження відомості обґрунтовують доцільність і необхідність своєчасної діагностики та профілактики синдрому емоційного вигорання у здобувачів освіти.

Емпіричне дослідження та теоретичне обґрунтування проблеми надають підставу для розроблення рекомендацій для учнів, що вчяться в умовах війни для уникнення у них синдрому емоційного вигорання.

Під час навчального процесу учні професійно-технічних закладів постійно перебувають у стані стресу. І це не тільки вплив війни, але і наслідки постійної втоми, емоційної спустошеності, сумнівів про те, чи правильну

професію було обрано і так далі. Все це також може стати причиною емоційного вигорання молодої людини.

Від того як своєчасно та якісно буде виявлена проблема вигорання серед здобувачів професійної освіти під час їх навчання в умовах війни, проведена профілактична робота, буде залежить не тільки якість освіти, а і психологічне здоров'я молодої людини.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з найменувань та додатків на 16 сторінках. Загальний обсяг основного тексту 96 сторінок. Робота містить 4 таблиці та 2 рисунка.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СЕРЕД УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1 Історія дослідження синдрому емоційного вигорання

Синдром емоційного вигоряння (СЕВ) як предмет дослідження достатньо тривалий час знаходиться в центрі уваги багатьох закордонних і вітчизняних вчених та дослідників [11].

Серед закордонних дослідників можна назвати найбільш відомих: К. Маслач, С. Джексон, К. Чернісс, А. Пінч, Е. Арансон, А. Ленглі, Г. Сельє [11].

У вітчизняній науці психологи почали вивчати феномен вигорання в останньому десятилітті XX століття. Серед вітчизняних дослідників, які займалися вивченням даного феномена слід зазначити В. В. Бойко, В. Е. Орла, Е. С. Страченкову, Н. Е. Водоп'янову, Н. В. Гришину, Т. І. Ронгінську та інших [13].

На сьогоднішній день відсутнє єдине пояснення механізмів, причин виникнення, структури синдрому вигорання, його розвитку [33].

В нашому дослідженні ми розглянемо цю проблему з урахуванням теоретичного і практичного наукового досвіду фахівців з цього питання — через процесуальний та результативний підходи в визначенні вигорання.

Вперше термін «вигорання» використав науковець Г. Бредлі у дослідженні службовців [22].

Дослідження емоційного вигорання відбувається за двома основними напрямками - соціально-психологічний та психіатричний.

Психіатричний напрямок займається вивченням симптомів вигорання з точки зору взаємозв’язку вигорання та психічного здоров’я особистості.

Як науковий феномен синдром вигоряння почали досліджувати з 60-70-х рр. XX століття.

Сам термін «burnout», який можна перекласти на українську мову як «емоційне» або «психічне вигорання», з'явився завдяки американському психіатру Х. Фрейденбергеру, який докладно описав цей феномен у своїй статті «Staff burnout» («Вигорання персоналу») [4]. До речі, термін «Staff burnout» раніше використовувався для визначення ефекту хронічної залежності людини від наркотиків.

Він досліджував представлений феномен саме у вигляді психічної перевтоми, та значну увагу надавав робітникам у сфері обслуговування, медичних установ та соціальних організацій.

Х. Фрейденбергер як представник клінічного напрямку під емоційним вигоранням розумів стан психічно здорових людей, які знаходяться в тісному, інтенсивному спілкуванні з пацієнтами (клієнтами), тобто з об'єктами своєї праці, при наданні професійної допомоги в умовах насиченої емоційної атмосфери [43].

Вчений, описуючи синдром вигорання, звертав увагу на те, що у фахівців спостерігається виснаження енергії, особливо робітників соціальної сфери. Відбувалося їхнє перевантаження чужими проблемами.

Соціально-психологічний напрямок в проблематиці емоційного вигорання представлено К. Маслач, С. Джексон, А. Пінч.

В своїх дослідженнях вони представили «трисимптомний» комплекс вигорання [11].

Ще в середині 80-х років минулого століття К. Маслач в своїх дослідженнях звертав увагу на те, що специфіка роботи людей в соціальній сфері передбачає находження людини в умовах щільного контакту з іншими людьми. І цей контакт має інтенсивний характер.

Велика кількість пацієнтів, клієнтів, учнів — всіх тих, з кім працює робітник соціальної сфери, має в собі величезну кількість різноманітних питань, проблем, труднощів, тощо.

При взаємодії з такою кількістю людей, фахівець починає відчувати в собі емоційну напругу. Замість співчуття та співпереживання людина починає

відчувати тривогу, роздратування, настає апатія і розуміння безглуздя власних зусиль.

К. Маслач звертає увагу на те, що вигорання не є реакцією на нудьгу та втрату творчого потенціалу. Йшлося про те, що вигорання — це емоційне виснаження, яке викликано інтенсивним за характером спілкуванням з іншими людьми на тлі стресу [61].

Запропонована К. Маслач модель вигорання, стала основою для подальшого вивчення феномену емоційного вигорання.

Вигорання, розглядалося К. Маслач та С. Джексон як відповідна реакція на тривалий професійний стрес між особистісних комунікацій, які включали в собі три компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізація і редукція професійних досягнень [38].

Під емоційним виснаженням розуміються почуття емоційної спустошеності та втоми, яке викликано власною роботою.

Деперсоналізація передбачає цинічне відношення до праці та до об’єктів власної праці.

Під редукцією професійних досягнень розуміється виникнення у працівників почуття некомпетентності у своєї професійної сфері, усвідомлення невдачі в неї.

У відповідь на складну робочу ситуацію виникає професійний стрес, який проявляє себе психологічними та фізіологічним реакціями.

Професійний стрес можна розглядати як результат протиріччя між вимогами, які пред’являє навколишнє середовище та внутрішніми ресурсами людини.

Г. Сельє визначає стрес як в першу чергу фізіологічний синдром. Це відповідна реакція організму на пред’явлені вимоги. Цей синдром ніяк не пов’язаний з факторами, які його викликають. Він визначав синдром біологічного стресу і виділяв три його фази: реакція тривоги, фаза спротиву, фаза виснаження [54].

Перша фаза характеризується тривожною реакцією, яка виникає спершу на стрес. Відбувається падіння спротиву організму.

Друга фаза визначена підвищенням спротиву в залежності від мобілізації ресурсів організму. Спротив значно підвищується.

Третя фаза характеризується тим, що досягнув піку, спротив падає і відбувається виснаження.

Тривалий вплив факторів, які мають стресогенне походження, призводить до того, що енергія закінчується, фізіологічний та психологічний захист зломлені. Внаслідок чого виникає загроза виникнення різноманітних захворювань, порушень, які виникли через зниження спротиву організму.

Представниками однофакторної моделі емоційного вигорання є А. Пайнс, І. Аронсон [6].

В підґрунті цієї моделі лежить розуміння вигорання як стан фізичного, емоційного та когнітивного виснаження.

Такій стан може бути спричинений тривалим емоційним впливом, який може мати фактори стресогенного характеру.

За думкою представників однофакторної моделі, головним фактором виступає — виснаження. Все інше є наслідком дисгармонії.

В. Шауфелі, Х. Сіксман - представники двофакторної моделі, визначали, що синдром вигорання включає в собі емоційне виснаження і деперсоналізацію [6].

Перший компонент цієї моделі — афективний. В поведінці він має прояв в тому, що людина скаржиться на фізичне самопочуття, на здоров'я в цілому, нервову напругу.

Другий компонент характеризується тим, що змінюється відношення до себе, до клієнтів, пацієнтів, до учнів і має установчий характер.

І як вже було зазначено вище, представниками трифакторної моделі є К. Маслач, С. Джексон [6].

Визначені моделі емоційного вигорання: одно-, двох та трифазні можна віднести до результативного підходу в цьому питанні.

Процесуальні моделі емоційного вигорання можна розглядати з точки зору динамічних процесів. Цей процес має визначені стадії або фази і розвивається в часі.

Представниками динамічної моделі виступають Б. Перлман, Е. Хартман. Вони розробили модель, яка характеризується уявленням про те, що вигорання необхідно розглядати в рамках професійного стресу.

За думкою авторів цієї моделі, існує три виміри вигорання, які визначають три основні категорії стресу симптоматичного характеру:

- фізіологічна, що характеризується спрямованістю на фізичні симптоми - фізичне виснаження;

- афективно-когнітивна категорія характеризується установками та почуттями, інакше кажучи емоційне, мотиваційне виснаження - деперсоналізація;

- поведінкові реакції, що характеризується поведінкою долання, тобто зниженням робочої мотивації, продуктивності.

Слід відмітити, що динамічна модель Б. Перлмана та Е. А. Хартмана характеризується чотирма стадіями стресу:

Перша стадія - напруга. Для цієї стадії характерно докладання зусиль до адаптації робочим вимогам, що мають ситуативний характер.

Друга стадія представляє собою переживання стресу, що супроводжується сильними відчуттями.

Перехід від першої до другої стадії залежить безпосередньо від ресурсних здібностей особистості, організаційних та статусних-ролевих.

Третя стадія представляє собою фізіологині, поведінкові, афективно-когнітивні реакції в різних варіантах індивідуального характеру.

Четверта стадія характеризується багатогранним переживанням психологічного стресу, що носить хронічний характер. Вона має прояв фізичного, емоційного виснаження.

Представник наступної концепції Дж. Гринберг запропонував розглядати емоційне вигорання як процес, який складається з п’яти стадій.

Перша стадія емоційного вигорання має назву «медовий місяць». Вона характеризується повним задоволенням від роботи, робочими завданнями. Людина демонструє ентузіазм, він повний сил та енергії.

В процесі роботи виникають різноманітні робочі стреси. У людини з'являються незадоволеність роботою, значно зменшується енергія та ентузіазм.

Друга стадія має назву «нестача палива». Ця стадія характеризується втомою, апатією, порушенням сну. Людина втрачає інтерес до роботи взагалі, до роботи в той чи іншій установі, підприємстві.

Професійна діяльність вже не викликає великих емоцій, продуктивність діяльності падає. В цьому випадку необхідно стимулювання робітника.

Третя стадія характеризується хронічним симптомами. Якщо людина працює без відпочинку або є «трудоголіком», то виникає фізичне явище, яке характеризується виснаженням, зниженням імунітету і як наслідок — виникнення захворювань.

При цьому може з'явитися роздратованість, немотивована злоба, почуття пригніченості, людина переймається від нестачі часу.

Четверта стадія — криза. Вона характеризується частковою або повною втратою працездатності, яка розвивається на тлі хронічних захворювань.

Людина незадоволена особистою професійною діяльністю, якістю життя, особистою ефективністю.

П'ята стадія - «пробиття стіни». Стадія характеризується проблемами фізичного і психологічного плану. Данні проблеми загострюються і виникає ризик розвитку захворювань, які можуть безпосередньо погрожувати людському життю. Накопичування проблем в професійному плані може призвести до краху кар'єри людини.

В концепції М. Буриша докладно розглядається процес вигорання. За його думкою розвиток емоційного вигорання має індивідуальний характер, де визначальним фактором є безпосередньо професійна діяльність людини. Він визначає шість фаз цього процесу [20].

Перша фаза характеризується активністю людини в професійному плані, відмовою від потреб, які не пов’язані з роботою, стрімким обмеженням соціальних контактів. І все це може привести до виснаження енергетичних та емоційних ресурсів.

Друга фаза характеризується негативним, стереотипним, байдужим відношенням до людей що поряд. Відбувається зниження особистої участі по відношенню до колег по роботі. Знижується задоволеність роботою.

Третя фаза характеризується емоційними реакціями, які мають гострий характер. В де яких випадках може спостерігатися агресивність, депресивність, страхи, апатія, зниження самооцінки. Може виникати почуття провини.

Четверта стадія має прояви деструктивної поведінки в мотиваційній, інтелектуальній та емоційній сферах. Людина демонструє ригідність мислення, зниження концентрації уваги, самотність, запобігання неформального спілкування з колегами.

П’ята фаза характеризується виникненням складних та важких симптомів: психоматичні реакції в вигляді безсоння, головної болі, розладів травлення. Спостерігаються прояви залежності від алкоголю, нікотину, кави.

Шоста фаза характеризується виникненням почуття безпорадності, безглуздя життя. Людина демонструє розчарування у всьому, з’являється негативна життєва позиція.

На підставі наведених вище моделей, концепцій емоційного вигорання автори визначають деякі основні фактори:

Так, для інтерперсонального підходу головна причина вигорання полягає в міжособистих взаємовідносинах людини з іншими людьми.

В індивідуальному підході причина емоційного вигорання знаходиться в особливостях мотиваційної та емоційної сферах особистості.

Організаційний підхід головним чинником емоційного вигорання визначає фактори професійного середовища.

Слід зазначити, що отримані данні різними дослідниками не завжди узгоджені між собою, в наслідок чого виникають протиріччя.

Так, деякі вчені вважають, що такі аспекти як стаж роботи, вік, стать безпосередньо з вигоранням не пов’язані. Так як емоційне вигорання притаманне не тільки людям старшого віку, але зустрічається також у молоді, відповідно ставиться питання впливу віку на появу синдрому вигорання.

Вестерхауз Л. звертає увагу на те, що на вигорання впливає не стаж професійної діяльності, а незадоволеність нею. До факторів ризику він відносить неможливість просування кар’єрними сходами, інакше кажучи відсутністю перспектив.

Деякі дослідники звертають увагу на гендерний аспект вигорання. Так, Е. Макгрін вважає, що немає ніякого зв’язку між гендером та вигоранням. М. Пірс та Дж. Моллой звертають увагу на те, що вигорання не пов’язано безпосередньо з платнею за працю, з рівнем інтелекту, з освітою.

Таким чином, аналіз наведених вище фактів надає можливість зробити висновок про те, що іноземні дослідники звертають увагу на комплекс факторів, які викликають емоційне вигорання. Вони охоплюють такі фактори, як професійна діяльність та індивідуально-психологічні особливості робітника.

Дослідження емоційного вигорання в радянському та пострадянському науковому середовищі (умовно кажучи в вітчизняній психології) починалося з робіт, які були присвячені не тільки стресу, але і професійному стресу.

Саме поняття «стрес» не використовувалось, але саме поняття мало конкретизацію.

Вперше динаміка працездатності вчителів була досліджена в 20 роках минулого століття А.С. Шафрановой. Вона виявила приховані фактори індивідуальності, які сприяли або чинили припони розвитку психічної втоми у вчителів. Вперше були досліджені механізми та умови професійної дезадаптації вчителів.

Були спроби знайти «критерій труднощів та шкідливості» діяльності вчителів, представлені характерні особливості їх праці. На підставі цих характеристик стало можливим опис специфіки діяльності професій категорії «людина-людина», яка сприяє вигоранню.

В рамках нашого дослідження слід звернути увагу на таку специфіку діяльності в педагогічній сфері, як то:

- відчуття новизни, яка притаманна робочій ситуації;

- наявність міжособистісних контактів, що носять емоційний характер;

- включення вольових процесів в діяльність (включення вольового стимулу, активну роботу свідомості, великий об'єм позаурочної роботи).

М. М. Рубінштейн ще в 1927 році надав характеристику та опис специфіки педагогічної праці в своє праці під назвою «Проблема вчителя». Він звертав увагу на емоційну сферу навчального процесу, зокрема на достатньо великі навантаження, на ті якості, які необхідні в цій професійній діяльності: вольова стійкість, терпіння, строгість, вимогливість, особисте позитивне та м'яке відношення. З труднощами, які притаманні педагогічній діяльності, може впоратися зріла в емоційному плані особистість. Вчителю необхідно постійно особисто розвиватися в емоційному плані.

В дослідженнях Б. Г. Ананьєва також зустрічається згадка про цей феномен [13]. Але він ввів поняття «емоційне згоряння» та використовував його нарівні з поняттям «вигорання» для опису негативного явища, яке виникає в професіях категорії «людина-людина».

В своєму дослідженні Б. Г. Ананьєв тільки визначив цей феномен, але подальшого розгляду він не отримав та не був підтверджений експериментально.

В 90-х роках XX століття «вітчизняна» психологія повернулася до вивчення цього терміну. «Вигорання» стало самостійним предметом дослідження.

Робота в цьому напрямку таких вчених, як: Н.Є. Водоп'яновой, Н.В. Грішиной, В.Є. Орла, О.О. Рукавішников, Т.В. Форманюк, В.В. Бойко мала достатньо вузьку емпіричну спрямованість.

В сучасній психології в вивченні синдрому емоційного вигорання є два наукових підходи, які можна визначити як основні.

Перший підхід розглядає синдром емоційного вигорання з точки зору екзистенційного аналізу. Н.В. Грішина вважає, що вигорання є наслідком

спотворення ціннісне-смислової сфери особистості, яке приводить до екзистенційного становища, що вміщує в собі граничний характер [42].

Вона пов’язує вигорання с відчуттям, що сенс діяльності втрачено, так як сенс діяльності представляє собою одну з складових сенсу життя.

В окремих, найбільше важких випадках, може виникнути екзистенційний невроз. За словами Н.В. Грішиной, вигорання — це: «...наслідок хворобливого розчарування в роботі як засобі набуття сенсу, яке має прояв в різних сферах буття людини». Але з іншого боку, вигорання, як крайнє становище має позитивне значення для різноманітних змін, а також можливості відновитися.

Другий підхід розглядає вигорання з точки зору стресу. Воно розглядається у вигляді відповідної реакції на тривалі стреси робочого характеру, які виникають в процесі міжособистісного спілкування.

Так, В.Є. Орел вважає, що емоційне вигорання розуміється як складне інтегральне утворення [26]. За його словами, це: «...професійний феномен, який представляє собою стан фізичного, емоційного, розумового виснаження, яке має прояв в професіях соціальної сфери».

Основним і мабуть найбільше розповсюдженим підходом до проблеми емоційного вигорання в сучасному науковому психологічному середовищі пострадянського простору є підхід В.В. Бойко.

В.В. Бойко розглядає цей феномен як механізм психологічного захисту [14]. Цей захист виступає в форматі часткової або повної відсутності емоцій. Він відбувається як відповідна реакція на психотравматичний вплив.

В.В. Бойко вважає, що вигорання — це динамічний процес, який виникає поетапно і має схожість з розвитком стресу. Основна функція вигорання — це економія енергетичних ресурсів. Воно досягається за рахунок стереотипності поведінки та емоційного реагування.

Синдром емоційного вигорання негативно впливає на виконання фахівцем своїх професійних обов’язків, відношеннях з партнерами і приводить до деформації особистості.

Аналіз наведених вище тверджень та висловлювань, надає можливість говорити про те, що на сьогодення не має однозначної відповіді на питання про основні фактори, які можуть бути причинами такого явища як емоційне вигорання.

Не можемо ми однозначно стверджувати і про першопричини цього явища: фактори професійної діяльності, особистісні риси, міжособистісна взаємодія.

Таким чином, можна визначити два основних блока факторів, які здійснюють вплив на розвиток синдрому вигорання - це індивідуальні характеристики людини та особливості професійної діяльності. Є дві назви цих факторів-зовнішні та внутрішні, або особистісні і організаційні.

Можна говорити і про третю групу факторів, яка розглядає змістовні аспекти діяльності як самостійні. Наприклад, особистісні, рольові, організаційні фактори визначалися в роботах Т. В. Форманюк. В дослідженні К. Кондо визначалися індивідуальні та соціальні фактори [47].

В.В. Бойков виділяв наступні фактори, які провокували вигорання:

Зовнішні фактори:

1. Психоемоційна діяльність, яка характеризується хронічною напругою. При роботі з людьми фахівець постійно проявляє емоції в різних видах діяльності. Діяльність характеризується впливом на партнера і інтенсивним спілкуванням.

2. Неефективна організація праці. Професійна діяльність спланована нечітко, не вистачає або не працює обладнання, не достаток конкретної інформації, контингент, який перевищує норму (наприклад, велика кількість учнів в класі). Слід відмітити, що в умовах дестабілізованої обстановки, вона сама впливає на людину, на того з ким людина спілкується і в підсумку на обидві боки.

3. Підвищена відповідальність за функції ті операції, які виконує людина в процесі професійної діяльності. Педагоги, медичні працівники, вихователі, студенти, учні - всі вони працюють-вчяться в умовах зовнішнього і

внутрішнього контролю. Їх діяльність спрямована на те, щоб постійно приймати на себе емоційні реакції партнерів. Їм постійно приходиться співпереживати,

вислухувати, здійснювати спільну діяльність, і вона може бути представлена у виді конфліктності між робітником та керівництвом, між колегами, між вчителем та учнем. Конфліктна та нервозна ситуація вимушує одних економіть свої психічні ресурси, а інших - витрачати емоції.

4. Фахівець, в спілкуванні має справу з психологічно важким контингентом.

Внутрішні фактори:

1. Схильність до емоційної ригідності. Дуже часто емоційне вигорання з'являється у тих, хто менше за все реактивний і сприйнятливий, емоційно стриманий. Повільніше за все розвиток та формування синдрому відбувається у людей які мають наступні характеристики: імпульсивність, рухливість нервових процесів. Чутливість та вразливість блокують цей механізм психологічного захисту.

2. Підвищена відповідальність, трудоголізм.

3. Слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності.

4. Дезорієнтація особистості, моральні дефекти.

За думкою таких дослідників як: В.Є. Орел, М.Ю. Горохова, Є.С. Романова, Е.Е. Симанюк, які провели дослідження щодо вивченню феномена емоційного вигорання, особистісні, індивідуально-психологічні особливості більш за все здійснюють вплив на розвиток вигорання.

На підставі даних, які були отримані при дослідженні представників професій сфери «людина-людина» Н.Є Водоп'янова, О.С. Старченкова розглядають вигорання як результат конфронтації особистості і робочої ситуації. Вони виділили психологічні фактори, які впливають на формування даного синдрому [22]:

1. Орієнтація на співпрацю, компроміс, творчий підхід при рішенні завдань в професійному плані, мотивацією для саморозвитку, професійного зростання.

2. Занижена самооцінка, низка активність, емоційна нестабільність, стратегія запобігання, не здатність формування своєї команди.

3. Достатньо занижений рівень управлінських вмінь, неадекватність самооцінки, консерватизм, нечіткість особистих цілей, цінностей.

За результатами здійсненого аналізу можна говорити про те, що в психологічному науковому просторі існує різноманіття в підходах при визначенні специфіки синдрому емоційного вигорання, його механізму, динаміки виникнення. Тому важливо в дослідженні знайти той підхід, який в повному обсязі та об'єктивно може надати відповідь на поставлене питання.

1.2 Визначення основних понять: емоційне вигорання, «здобувачі професійної освіти», «воєнний стан»

В сучасній системі освіти навчальний процес в першу чергу розуміється як динамічний процес взаємодії, партнерства, співробітництва між педагогом та здобувачем освіти. Інакше кажучи, процес, в якому взаємодіють обидві його суб'єкти. Відповідно проблема емоційного вигорання стосується не тільки педагогів, але і їх партнерів в цьому процесі – учнів .

Здобування освіти в навчальному закладі можна розглядати як соціальну діяльність, яка пов'язана з взаємодією між людьми. І тут слід відмітити, що ця взаємодія має декілька площин, вимірів з своїми особливими умовами функціонування, факторами взаємного впливу, залежності, підпорядкування. Йдеться про педагогічне спілкування — як систему соціально-психологічної взаємодії.

В цій системі можна визначити її наступні складові елементи:

По-перше — це безпосередня взаємодія між педагогом та здобувачем освіти. Взаємодія між двома її учасниками побудована на принципі ієрархії

(керівник-підлеглий, підпорядкований) в основі якої лежить влада, надана вчителю формальним та неформальним шляхом.

В сучасній українській школі присутня тенденція щодо демократизації цього процесу, де вчитель та здобувач освіти йдуть разом до поставленої мети і роль вчителя бути в ньому партнером, який супроводжує учня на цьому нелегкому шляху.

Але, в цій парі обидві сторони заздалегідь знаходяться в нерівному положенні. Хоча б виходячи з того, що учень отримує знання від вчителя, йому потрібна його допомога в навчанні, оцінювання його діяльності також залежить від вчителя. То тут відбувається за замовченням взаємодія де один вимушений підпорядкуватися іншому.

Для реалізації свого положення переваги вчитель у взаємостосунках з учнем так чи інакше застосовує формалізовані або неформалізовані примусові дії. Відбувається психологічний тиск однієї сторони взаємодії на іншу.

Підґрунтям тиску - є примус з боку вчителя, який вимушує учня до підпорядкування, а це в свою чергу змушує останнього відчувати дискомфорт (в більшому чи меншому ступені) і як відповідна реакція на цей тиск — психологічний спротив.

Цей спротив може мати різні прояви. Від прийняття вимог, їх спокійного ігнорування, до бурхливої, а іноді і агресивної реакції з боку здобувача освіти.

Необхідно зазначити, що ця взаємодія, яка побудована на принципі влада-підпорядкування, не є однобічною. У взаємостосунках із здобувачем освіти вчитель також відчуває тиск з боку останнього.

Тут може бути широкий спектр дій з боку здобувача освіти в бік вчителя, від неуважності на уроці, порушення дисципліни, невиконання завдання до пропусків уроків - і все це порушення того навчального плану, за яким вчитель намітив собі працювати.

Слід відмітити, що ці дії з боку учня в більшості своєї мають спонтанний характер. Але все це викликає у вчителя дискомфортний психологічний стан, так як порушує його уявлення про характер взаємодії із здобувачем освіти, де

останній за замовчення повинен виконувати, йти в слід, а не бути попереду ситуації і тим більше керувати нею.

У тандемі «вчитель-учень» обидві сторони у своєї взаємодії в силу різноманітних причин педагогічного, соціального, та навіть побутового характеру, відчувають на собі психологічний тиск, який свою чергу веде до дискомфорту, а в перспективі і до стресових ситуацій.

По-друге, взаємодія в самому учнівському середовищі. Тут треба визначити, що в заклади освіти приходять здобувачі освіти з різним рівнем виховання, навчальної підготовки, соціально-економічними можливостями, фізіологічним та психологічним станом. І всім їм на протязі навчального дня, а це приблизно 7-8 годин щоденно в робочий тиждень, необхідно знаходитись разом в одному приміщенні і взаємодіяти між собою.

Як правило, ця взаємодія знаходиться під контролем вчителів, або класних керівників. Але зрозуміло, що здійснити тотальний контроль за здобувачем освіти вчитель не в змозі, і цьому такої необхідності немає.

На відміну від системи взаємодії «вчитель-учень», здобувачі освіти будують свою систему взаємовідносин на принципах рівності та універсальності.

Ця система взаємодії не передбачає ієрархічного устрою, вона не будується на засадах влади.

В навчальному закладі всі здобувачі освіти, від першого до одинадцятого класу, або від молодшого до старшого курсів — між собою рівні і юридично, і фактично. В них немає потреби в своєму середовищі будувати взаємовідносини з позицій примусу (тут не йдеться про організаційно-адміністративні утворення на кшталт — класи, групи та інше).

В основі рівності та універсальності взаємовідносин лежить відсутність, або припустимо мінімальна залежність один від одного. Свою взаємодію вони будують виходячи з принципу — чи є у них зацікавленість один в одному, або її немає. Причини цієї зацікавленості можуть бути різноманітні — від взаємної

симпатії до необхідності разом виконати якийсь проєкт, або прийняти участь в змаганнях в складі команди коледжу.

Нікого з них неможливо примусити взаємодіяти, якщо цієї потреби не має, крім тих випадків, коли в цей процес втручається вчитель.

Кожен здобувач освіти — це особистість, з своїм характером, фізичними та психологічними особливостями, звичками, рівнем інтелекту, ступенем виховання та інше.

В взаємодії здобувачів освіти між собою ці особливості можуть призвести до ситуацій, коли якась з сторін взаємодії може відчути тиск, дискомфорт, це може викликати конфліктну ситуацію.

Тиск та дискомфорт у взаємодії між здобувачами освіти може бути присутнім в силу різноманітних причин, як і у будь якій соціальній групі. Най важким проявом тиску може бути таке явище, як булінг .

Цькування когось з учнів в колективі — це безумовний провал роботи як окремого педагога (класного керівника), так і всього педагогічного колективу в цілому [3, 125].

Так, в системі взаємодії «учень-учень» може бути присутнім фактор психологічного дискомфорту, який з часом має шанс перерости в стресову ситуацію. Але за характером свого походження він докорінно різниться від того, що було зазначено в системі взаємодії «вчитель-учень».

На відміну від вчителя, будь хто із здобувачів освіти за власним бажанням може припинити взаємодію із ініціатором проблеми — перестати спілкуватися, згорнути відносини, звернутися за допомогою до старших, просто пересісти за іншу парту.

По-третє, взаємодія між здобувачем освіти та його батьками. Система взаємовідносин «учень-батьки», чимось має спільні риси із системою «вчитель-учень». Обидві вони мають формальну та неформальну форму відношень, базуються на принципах примусу та підпорядкування, але на відміну від взаємовідносин вчителя та учня, родинні стосунки як правило мають прихований характер.

Учні не часто діляться з вчителем проблемами, які присутні в родинних взаємостосунках. В більшості своє про наслідки цих проблем педагог узнає вже постфактум. До того ж і суттєвих важелів вплинути на ситуацію в родині у вчителя обмаль. Як правило взаємовідносини між дітьми-здобувачами освіти та їх батьками залишаються для вчителя таємницею за «сім'ю замками».

Але, можна говорити про те, що система взаємовідносин дітей (здобувачі освіти) та їх батьками впливає як на поведінку дитини в закладі освіти, так і на характер її взаємодії із вчителем та однолітками.

В рамках освітнього процесу система взаємовідносин між дитиною (здобувач освіти) та батьками має ознаки тиску, примусу, спонукання, іноді заохочення. Безумовно такі дії поступову формують напруженість в взаємовідносинах між дитиною та батьками, викликають у дитини відчуття дискомфорту. Вона відчуває, що не є рівноправною у цих відносинах, вимушена пристосовуватися до положення виконавця чиїхось установ, бажань, вимог.

В цьому дослідженні було розглянуто своєрідний «трикутник взаємовідносин» в рамках освітнього процесу між вчителем, здобувачем освіти та батьками. Можна б було додати до нього і систему взаємовідносин між вчителем та батьками, але це питання лежить поза межами цього дослідження.

Таким чином, було визначено складові частини системи взаємовідносин дитини (здобувача освіти) в рамках освітнього процесу. Ця система діє умовно кажучи в трьох площинах: «вчитель-учень», «учень-учень», «учень-батьки».

Враховуючи, що ми розглядаємо систему взаємодії в рамках освітнього процесу як соціальну діяльність дитини-здобувача освіти, то відповідно всі її дії в тому чи іншому ступені обумовлені соціальною необхідністю.

Дитина вимушена підстроюватися до всіх видів взаємин в рамках цієї системи, підпорядковуючи свої внутрішні інтереси, почуття зовнішнім факторам [19].

Під цим зовнішнім тиском відбувається в тому числі і психологічна трансформація дитини, яка вимушена пристосовуватися до навколишнього середовища, поступаючись своїми внутрішніми етичними установами [9].

Таким чином можна говорити про те, що дитина (здобувач освіти) в процесі педагогічного спілкування під тиском/впливом зовнішніх факторів зазнає суттєвих внутрішніх зміни психологічного характеру, які обумовлюють його поведінку в рамках цієї системи.

Постійний тиск, психологічна напруженість та дискомфорт від взаємодії в учасниками педагогічного спілкування — все це своєрідна платня за право відповідати вимогам, які ставить суспільство перед молодою людиною. І воно може привести до формування у здобувача освіти стресового стану і синдрому вигорання.

Безпосереднє спостереження за поведінкою здобувачів освіти, їх участю у навчальному процесі вказують на проблеми, які в сьогоднішніх умовах стають перед учнівською молоддю.

Під час навчального процесу учні професійно-технічних закладів перманентно перебувають у стані напруги, дискомфорту, кризових ситуацій [27]. Це наслідок постійної втоми, емоційної спустошеності, сумнівів про те, чи правильну професію було обрано і так далі.

На протязі всього навчання здобувач освіти поступово формує уявлення про себе, про свою професійну особистість [7].

Становлення професійної особистості здобувача освіти супроводжується переживанням низки кризових ситуацій, які можна умовно поділити за періодами навчання — курсами. В вітчизняній системі професійної освіти передбачено чотири роки навчання на базі дев’яти класів.

На першому курсі відбувається адаптація здобувача освіти до нової ситуації, в якої він опинився:

Територіальні зміни - нове місце навчання, особливо, якщо дитина приїхала з іншої місцевості і все навколишнє для нього незнайоме.

Соціокультурні зміни - навколо здобувача освіти з’являються нові люди: адміністрація навчального закладу, вчителі, одногрупники, співмешканці по гуртожитку. Здобувач освіти змушений пристосовуватися до нових правил поведінки та вимоги до нього збоку незвичного оточення.

Всі ці зміни вимушує дитину перебудовувати себе психологічно, витратити великий обсяг енергетичного ресурсу, емоцій - що в свою чергу може привести до формування стресу, зокрема такого психічного порушення як розлад адаптації, а далі і до синдрому емоційного вигорання. У дитини відбуваються психологічні зміни [48].

Для здобувачів освіти першого року навчання притаманні різнопланові відчуття: незвичності, новизни, свободи, іноді тривоги, страху, пригніченості, розгубленості.

Для цього періоду навчання початок формування емоційного вигорання обумовлений надмірною завантаженістю. Часто не вистачає часу на відпочинок, особисте життя. Людина може достатньо гостро проходити цей кризовий етап свого життя в статусі здобувача освіти [2, 55].

Переживання внутрішнього характеру, як то відсутність інтересу у пізнавальній діяльності, нераціональний розподіл своїх сил, можливостей — може суттєво ускладнити період адаптації і відповідно надати сильний поштовх для розвитку у дитини синдрому емоційного вигорання.

Ускладнення в системі взаємодії «учень-батьки» можуть виникати і з боку батьків. Це може бути пов'язано через надмірний контроль за навчанням, особистим життям здобувача освіти, гіперопіку. Під час навчання дитини в навчальному закладі батьки суттєво, або повністю втрачають контроль над своєю нею, тому надмірне опікування з боку батьків явище достатньо поширене, але як правило не дуже ефективне. Але ж — це ще одна сходинка до формування синдрому емоційного вигорання.

В системі взаємодії «вчитель-учень» для здобувача освіти ускладнення може виникнути за відсутності підтримки, емоційного відсторонення з боку вчителя, байдужості до проблем учня, іноді надмірної пихатості та поблажливості вчителя.

До речі, монотонний, менторський, безапеляційний, авторитарний стиль навчання не сприяє адаптації здобувача освіти, а навпаки підштовхує його до негативного сприйняття нових незручностей, прийняття думки, що тут від

нього нічого не залежить, він жертва обставин (батьки сказали вступити в цей заклад, на цю спеціальність — він так і зробив), навіщо він взагалі сюди прийшов, я ніяк не можу вплинути на будь які рішення.

Від якості взаємодій в системі «вчитель-учень» в великому ступені залежить як швидко першокурсник подолає кризу адаптивного періоду, якою буде динаміка формування синдрому емоційного вигорання в подальшому, чи захоче дитина взагалі вчитися далі за обраним фахом.

При наявності великої кількості негативних психоемоційних факторів, особливо якщо присутній внутрішньо особистий конфлікт, може спостерігатися несприятлива динаміка формування у першокурсника синдрому емоційного вигорання (СЕВ) [24, 6].

Часто першокурсники жалуються на проблеми зі сном, постійну втомленість, апатію, головну біль. Може виникати байдужість до навчального процесу, яка веде до зниження якості знань і успішності, думок взагалі кинути навчання. Це може свідчити, що людина переживає стадію стресу, який набирає хронічних рис.

Можливо недаремно кажуть, що здобувач освіти становиться справжнім студентом тільки після завершення першого курсу навчання. Пройти через кризу адаптації, трансформувати своє внутрішнє психологічне середовище під нову ситуацію, нові вимоги, нові правила поведінки — під завершення першого навчального року ми бачимо дещо іншу людину, ніж рік потому. Необов’язково дорослішу, але психологічно змінену і не завжди з позитивним досвідом в цих змінах. Процес формування синдрому емоційного вигорання можна вважати розпочатим.

Спостереження за студентами другого курсу дає можливість говорити про те, що це найстабільніший період перебування здобувача освіти в навчальному закладі з точки зору його психоемоційного стану.

Всі ті зміни, що відбулися з ним на першому курсі, на другому сприймаються в своєї більшості як норма. Людина адаптувалися до того

середовища і до тих правил з якими вона зіткнулася рік потому. Його система взаємодій з усіма складовими увійшла в стадію гомеостазу.

Він знає свою роль в процесі в якому приймає участь, позитивні та негативні сторони системи, навчився обходити загрозливі ситуації, приймати більш-менш з його точки зору правильні рішення. По переду ще два роки вже зрозумілої, сталої життєвої ситуації до якої він психологічно готовий, то і немає потреби витрачати надмірні зусилля, зайву енергію.

Психоемоційний стан другокурсника як правило знаходиться в положенні рівноваги. Він в мирі і з собою, і з оточуючими. Система взаємодії з батьками та вчителями знаходиться в відносно стабільному положенні. Негативні, кризові явища в більшості своє відомі і є досвід їх подолання.

Новий поштовх в зміні психоемоційного стану здобувача освіти відбувається на третьому курсі. Здобувач освіти входить в період, коли йому необхідно свої теоретичні знання апробувати в практичній площині.

Це достатньо складний період для здобувача освіти. Відбувається нова зміна правил поведінки, реагування на ситуації, що виникають не на теоретичному занятті, а безпосередньо на робочому місці.

Попередня система вже не працює в звичайному звичному режимі, виникає необхідність адаптувати її під нові вимоги. А це потребує нових витрат енергії, і не тільки фізичної, але і психологічної. Треба напружитися щоб відповідати тим новим викликам, які виникли перед учнем.

В результаті переконлива більшість третьокурсників адаптується до нових викликів з різною ступеню успішності і продовжує своє навчання далі.

Але психологічна напруга зростає, накладається на той досвід, що молода людина пережила раніше. На робочому місці стресових ситуацій в взаємодії з людьми що поряд виникає більше і рівень їх глибше, так як здобувач освіти починає відчувати свою відповідальність за практичний результат своїх дій, хвилюватися як їх буде оцінено, чи ні є він аутсайдером на тлі однолітків та інше.

Крім кризи професійної апробації у здобувачів освіти на третьому курсі може спостерігатися професійна деформація.

Поєднання цих двох кризових за характером факторів може спричинити пришвидшення темпів формування синдрому емоційного вигорання.

В результаті на третьому році навчання здобувач освіти вже може мати ознаки синдрому емоційного вигорання СЕВ.

В системі професійної освіти найбільша частина навчального процесу на четвертому курсі припадає на виробничу практику.

Як вже було зазначено вище, на третьому курсі у здобувачів освіти може з'являтися ознаки професійної деформації. З зростанням об'єму виробничої практики цей процес також набуває динамічних рис розвитку.

При професійної деформації здобувач освіти вважає, що він вже готовий до повноцінної професійної діяльності і це відчуття поєднується із відчуттям самовпевненості.

Одноманітно з збільшенням обсягу виробничої практики може зростати криза професійної апробації, що призводить до руйнації очікувань про обрану професію. У здобувача освіти виникає гостре почуття дисбалансу між тими очікуваннями, що в нього були на попередніх курсах та реальністю з якою він спіткнувся. Така ситуація стає дуже серйозним стресом для здобувачів професійної освіти [37].

Також, слід відмітити наявність у здобувачів освіти четвертого курсу ознак кризи фахової готовності. Людина вже починає думати, а чи готовий він як фахівець працювати за обраним фахом, відповідати нормам та викликам дорослого і самостійного життя, відчуває сумніви щодо свої знань, умінь.

Слід відмітити, що значна частина четвертокурсників на момент випуску з навчального закладу системи професійної освіти вже мають достатньо великий досвід практичної роботи поза виробничої практики як складової частини навчального процесу. Але кожен з них пройшов через цю кризову ситуацію.

Таким чином, здобувач професійної освіти з першого по четвертий курс проходить через низку криз: кризу адаптації, професійної апробації та деформації, кризу фахової готовності.

Випускники навчальних закладів професійної освіти по завершенню навчання переживають гостру кризову ситуацію в своєму житті. Її основною причиною стає невпевненість у своїй професійній готовності до майбутньої діяльності, часто сумніви у правильності вибору.

Разом з дипломом про завершення чотирьохрічного навчання в закладі професійної освіти, здобувач освіти отримує і ознаки синдрому емоційного вигорання, з якими він буде жити далі.

Приведені вище твердження мають узагальнені ознаки. Безумовно не слід забувати про індивідуальні психоемоційні особливості здобувача освіти. Особистісні риси характеру, соціальні та комунікативні стратегії, особливості світогляду, морально-етичні цінності, інтелектуальний рівень, мотивацію та інше.

Узагальнені ознаки, які ми розглядали раніше, слугують лише базовим орієнтиром, а індивідуальні особливості кожного відіграють вирішальну роль у переживанні кризи особисто.

Для більше повної та об’єктивної картини причин формування у здобувачів освіти синдрому емоційного вигорання слід вказати зовнішні фактори -соціального та економічного характеру, які можуть впливати на цей процес [25].

Сучасне життя ординарного здобувача освіти характеризується тим, що знаходиться в умовах дуже інтенсивних змін в царині соціальних взаємовідносин. Залежність молодої людини від суспільної оцінки її дій може призвести до того, що особистість знаходиться у стані перманентного стресу. У молодої людини відбувається постійний вибір між тим, що є зараз модним, актуальним, вигідним, може принести суспільне схвалення, так званий соціальній рейтинг і тим, що корисне для самої людини.

Дослідниця А. Б. Мудрик вважає, що навчання впродовж п’яти років (в нашому випадку чотирьох років) дуже виснажує здобувача освіти. І головним фактором в цьому процесі є надмірне і постійне перевантаження, так як процес навчання і все, що пов’язано з ним щодня займає від 8 до 10 годин [49].

За цей час здобувачу освіти необхідно сприйняти, обробити, запам’ятати надто великий об’єм різноманітної інформації.

Дослідження, опубліковані в Current Biology підтвердили, що напружена розумова діяльність може не просто втомлювати, але викликати реальні фізичні і емоційні страждання [62].

Після тривалої розумової діяльності у мозку накопичується глутамат — нейротрансмітер, який пов’язаний з когнітивними функціями і стресом. Його надлишок може привести до фізичного дискомфорту і з великою часткою вірогідності до реального головного болю.

Роздуми над складними завданнями або прийняття непростих рішень можуть бути пов’язані з сильним емоційним напруженням. Так як когнітивне навантаження потребує значних ментальних ресурсів, пригнічуючи сферу мотивації і викликає справжній стрес.

Довготривалі когнітивні навантаження майже завжди будуть негативно впливати на соціальні аспекти життя здобувача освіти, знижуючи задоволеність і збільшуючи вірогідність емоційного вигорання

Одним із важливих чинників які ускладняють переживання кризи фахового становлення є бар’єри. Це певні психоемоційні стани які виникають у особистості та можуть перешкоджати повноцінному розвитку особистості, розкриттю її потенціалу і самоактуалізації. Такі бар’єри як правило поділяють на зовнішні і внутрішні.

За словами О. Старовойта: «До зовнішніх бар’єрів належать труднощі соціального характеру, викликані помилками виховання, умовами спілкування, невдалого досвіду емоційних і соціальних контактів. До внутрішніх – особистісні властивості: агресивність, тривожність, ригідність, напруженість,

сором’язливість. Між зовнішніми та внутрішніми бар’єрами існує тісний взаємозв’язок».

Можна говорити про те, що бар’єри зовнішнього характеру безпосередньо пов’язані з особистісними особливостями здобувача освіти і це обумовлює стійкість людини до всякого виду стресів і ускладнень — отже стійкість до синдрому емоційного вигорання.

Безпосередні спостереження за поведінкою здобувачів професійної освіти за останні роки, починаючи з пандемії коронавірусу і сьогодення - воєнного стану в країні, показали, як ці зовнішні фактори негативно вплинули на їх психоемоційний стан [5].

Під воєнним станом розуміється особливий правовий режим, що запроваджується на всій території держави чи в окремих її місцевостях у разі оголошення війни, збройної агресії або загрози війни, нападу. Регулюється Конституцією України, Законом України «Про правовий режим воєнного стану» прийнятим у 2015 році та Указом Президента України №64/2022 [45].

Переважна більшість молодих людей не були готові до тих обмежень, що запроваджено в суспільстві: дистанційне навчання, обмеження соціальних контактів, політичних та соціальних прав, свобода пересування. Їм було дуже важко пристосуватися до нових умов навчання і соціальної взаємодії.

Такі обставини викликали перманентний тривалий стрес. Його результатом стали - роздратованість, проблеми із сном, апатія, млявість, іноді короткочасна агресія та інше. Це можна розглядати в якості першочергових симптомів емоційного вигорання.

Не тільки навантаження освітнього процесу але й соціальне середовище впливають на процес формування синдрому емоційного вигорання у здобувачів професійної освіти [18].

Таким чином, синдром емоційного вигорання (СЕВ) можна розглядати як стан фізичного, емоційного та розумового виснаження людини [20].

1.3 Методи дослідження синдрому емоційного вигорання учнівської молоді

Сучасна психологія має в своєму арсеналі різноманітні методи для дослідження проблеми емоційного вигорання та супутніх їй психоемоційних станів [28].

Їх використання дозволяє глибше дослідити саму проблему синдрому емоційного вигорання, зрозуміти джерела походження, механізми формування, розробити ефективні стратегії його профілактики та подолання.

Вибір оптимального методу залежить від цілей дослідження, характеристик вибірки та доступних ресурсів.

Слід звернути увагу, що не всі діагностичні методи мають однакову валідність (точність вимірювання того, що має вимірюватися) та надійність (стабільність результатів при повторних вимірюваннях) [10].

Результати діагностичних досліджень часто потребують інтерпретації, яка може бути суб'єктивною та залежати від досвіду та поглядів дослідника.

Використання деяких діагностичних методів може порушувати етичні норми, наприклад, питання приватного характеру або конфіденційність учасників дослідження.

Проведення діагностичних досліджень вимагає часу та ресурсів, що може обмежувати вибір методів.

Таким чином, не завжди легко вибрати метод, який буде найбільш точним і надійним для конкретного дослідження.

Аналіз вивчення синдрому «емоційного вигорання», показав, що до основних методів діагностики, які можуть бути використані психологами при дослідженні проблеми емоційного вигорання, належать:

1. Опитувальник професійного вигорання К. Маслач, MBI/ПВ (в адаптації Н. Є. Водопьянова, Є. С. Старченкова (2001); Е. І. Лозинська (2007)). Вибір даного опитувальника ґрунтується на використанні теорії вигорання К. Маслач, де «емоційне вигорання» розглядається як стан фізичного, психічного й

емоційного виснаження, викликаного довготривалим перебуванням в емоційне перевантажених ситуаціях спілкування.

В опитувальнику К. Маслач повністю розкривається три простори вигорання. Є варіація для різних професіональних сфер, а також інтегральний коефіцієнт вигорання, який відкриває великий спектр можливостей для проведення різноспрямованих кореляцій [23, 105-111].

2. Методика «Визначення психічного «вигорання» (О.О. Рукавішніков) [16].

Цю методику доречно використовувати для діагностики прояву синдрому «вигорання» на трьох основних рівнях (міжособистісному, особистісному, мотиваційному).

Методика містить 72 твердження щодо відчуттів, які пов'язані з роботою і відповідають 3 шкалам:

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

Особистісне віддалення (ОВ) - специфічна форма соціальної дезадаптації професіонала, який працює з людьми. Особистісне віддалення характеризується зменшенням кількості контактів з оточенням, підвищенням роздратованості і нетерплячості в ситуаціях спілкування, негативізмом стосовно до інших.

Професійна мотивація (ПМ) - рівень робочої мотивації й ентузіазму щодо роботи альтруїстичного змісту. Стан емоційної сфери оцінюється такими показниками: - продуктивність професійної діяльності; - оптимізм та зацікавленість у роботі; - самооцінка професійної діяльності та ступеня успішності в роботі з людьми.

Кількісна оцінка психічного «вигорання» за кожною шкалою здійснюється шляхом перетворення відповідей у трибальну систему: «часто» - 3 бали, «зазвичай» - 2 бали, «рідко» - 1 бал, «ніколи» - 0 балів, і сумарного підрахунку балів. Обробка здійснюється за «сирим» балом.

Далі, за допомогою нормативної таблиці визначається рівень психічного «вигорання» у кожній шкалі: - низький (сума балів за вкрай низькими і низькими значеннями); - середній (бали за середніми значеннями); - високий (сума балів за високими та вкрай високими значеннями). Після цього з'ясовуються прояви психічного «вигорання» на системно-структурних рівнях: міжособистісному, особистісному, мотиваційному.

3. Методика «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина — людина» (Г.С. Нікіфоров) [16].

Методику «Синдром вигорання в професіях системи «людина-людина» (Г.С. Нікіфоров) можна застосувати для визначення складових синдрому «вигорання» за теорією синдрому "вигорання" К. Маслач, С. Джексон.

Методика містить 22 запитання, які відповідають 3 суб-шкалам: 1) емоційне виснаження характеризується заниженим емоційним фоном, байдужістю, емоційним перенасиченням; 2) деперсоналізація проявляється у деформації стосунків з іншими людьми. В одних випадках це може бути зростання залежності від інших людей, а в інших – зростання негативізму, цинічності установок і почуттів стосовно підлеглих, колег по роботі тощо; 3) редукція особистих досягнень полягає або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізмі щодо службової гідності й можливостей, або у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов'язків щодо інших.

Відповідно до ключа підраховується сума балів за кожною суб-шкалою. Рівень «професійного вигорання» визначається за таблицею рівнів «вигорання»: низький, середній, високий - для кожної із суб-шкал.

4. Методика «Оцінка власного потенціалу «вигорання» (Дж. Гібсон) [16].

Методику «Оцінка власного потенціалу «вигорання» (Дж. Гібсон) доречно застосувати для виміру компонентів «вигорання». Дана методика містить 18 запитань, які відповідають одному з компонентів «вигорання»: деперсоналізація, особиста задоволеність, емоційне виснаження.

Досліджуваним пропонується обрати на кожне запитання одну із 6 відповідей. За кожним компонентом «вигорання» підраховується середній бал, а потім за ключем проводиться визначення рівня «вигорання» (низький, середній, високий).

5. Методика «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг) [16].

Методику «Дослідження синдрому «вигорання» можна застосувати для визначення рівня «емоційного вигорання».

Дана методика містить 20 запитань. Досліджуваним пропонується обрати для кожного запитання одну із запропонованих відповідей: «згоден» або «не згоден». Інтерпретація проводиться шляхом аналізу суми балів за рівнями «вигорання»: низький (0-7 балів), середній (8-14 балів), високий (15-20 балів).

6. Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» (В.В. Бойко) [21].

Методику «Діагностики рівня емоційного вигорання» (В.В. Бойко) доречно застосовувати для визначення розвитку компонентів «емоційного вигорання».

Сама методика представлена 84 пунктами, які груповані в 12 шкал, що представлені трьома факторами, котрі в свою чергу відповідають трьом стадіям емоційного вигорання (додаток А).

В. В. Бойко запропонував тривимірну модель емоційного вигорання в якій виділив три основні фази: напруження, резистенція та виснаження.

Фаза напруження – це нервова напруга, вона слугує механізмом що «запускає» формування емоційного вигорання.

Напруга має динамічних характер що обумовлюється виснажливою постійністю або підсиленням психотравмувальних факторів.

Фаза резистенції або фаза опору. В цій фазі особистість самостійно намагається відгородитися від неприємних відчуттів.

Фаза виснаження характеризується загальним зниженням тонусу всього організму, ослабленням нервової системи та зубожінням психічних ресурсів.

Кожна фаза характеризується низкою симптомів, які описують динаміку розвитку синдрому емоційного вигорання.

Так для фази «напруження» характерні наступні симптоми:

1. Умови праці або навчання та міжособистісні стосунки людина сприймає як психо-травматичні;

2. Хронічна незадоволеність: собою і власною діяльністю;

3. Емоційний супровід: тривога і пригнічення.

Фаза «резистентності» характеризується наступною низкою симптомів:

1. Емоційне-моральна дезорієнтація, може супроводжуватися неадекватнім емоційним реагуванням. Іншими словами людина обмежує емоційну віддачу, оскільки на події реагує вибірково;

2. Емоційна замкненість поза межами трудової або навчальної активності, тобто особистість зменшує емоційний контакт з рідними і близькими, оскільки дуже сильно виснажується на роботі або навчанні;

3. Редукція обов'язків (намагання уникнути відповідальності та виконання своїх обов'язків).

Третя фаза – «виснаження» обумовлена такими симптомами:

1. Емоційний дефіцит, супроводжується автоматизмом виконуваних дій, мінімізацією емоційного внеску у виконувану роботу, розвивається інертність;

2. Створення захисного бар'єру: відчуженість від комунікацій, а також деперсоналізація;

3. Психосоматичні порушення: розлади сну, погіршення фізичного самопочуття, головний біль, шлункові розлади тощо;

4. Емоційний супровід: дратівливість, різкість, грубість.

Відповідно до «ключа» рахуються: 1) сума балів окремо для кожного з 12 симптомів "вигорання"; 2) сума показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування «вигорання»; 3) підсумковий показник синдрому «емоційного вигорання» – сума показників усіх 12-ти симптомів.

За показником виразності кожного симптому визначається фаза сформованості «емоційного вигорання»: від 0 до 9 балів - симптом не сформований; від 10 до 15 балів - симптом на стадії формування; від 16 і більше балів - симптом сформований.

Вказані методики дослідження емоційного вигорання спрямовані на:

1. Визначення компонентів «емоційного вигорання» та стадій сформованості емоційного вигорання у фахівця: методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко, методика «Синдром «вигорання» в професіях системи «людина-людина» Г.С. Нікіфоров, методика «Оцінка власного потенціалу «вигорання» Дж. Гібсон.

2. Дослідження проявів емоційного вигорання у фахівця на міжособистісному, особистісному та мотиваційному рівнях: методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова, методика «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Грінберг.

Таким чином, при проведенні дослідження слід обирати ту методику, яка найкраще відповідає цілям та завданням дослідження, а також характеру досліджуваного об'єкта **.**

Висновок. Проведене дослідження дало можливість сформулювати такі висновки:

1. На сьогоднішній день відсутнє єдине пояснення механізмів, причин виникнення, структури синдрому вигорання, його розвитку. Синдром емоційного вигорання (СЕВ) може бути викликано комплексом факторів, такі як соціальна, професійна діяльність, індивідуально-психологічні особливості особистості. Емоційне та фізичне виснаження, в своєму динамічному розвитку може привести до формування у людини СЕВ. В його підґрунті лежить стрес.

4. Схильність до появи синдрому емоційного вигорання мають люди професій сфери «люди-люди». Однак, проблема СЕВ може поширюватися на більш широке коло людей, що беруть участь в системі соціальної взаємодії.

5. В сучасному суспільстві проблема СЕВ перейшла вікові межи і набула молоді риси. Синдром емоційного вигорання інтенсивне формується в молодіжному середовищі.

6. Навчальну діяльність в освітньому закладі можна розглядати як соціальну взаємодію, а педагогічне спілкування як систему соціальної та

психологічної взаємодії, в рамках якої з часом з’являються ознаки синдрому емоційного вигорання.

7. На протязі свого навчання в освітньому закладі здобувач освіти проходить через низку криз: адаптації, професійної апробації, професійної деформації, фахової готовності, які з часом провокують появу та розвиток СЕВ.

8. Внутрішні та зовнішні фактори обумовлюють динаміку розвитку СЕВ у здобувач професійної освіти. Суттєву роль в цьому процесі грають індивідуальні психоемоційні особливості здобувача освіти.

9. Визначено методики діагностування синдрому емоційного вигорання, які дають можливість виявити рівень розвитку синдрому та його окремих складових.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

2.1. Обґрунтування організації та методів дослідження синдрому емоційного вигорання здобувачів професійної освіти

Емпіричне дослідження емоційного вигорання здобувачів професійної освіти проводилась на базі Державного навчального закладу «Запорізький професійний торгово-кулінарний ліцей» (з лютого 2024 року офіційна назва змінена на Заклад професійної (професійно-технічної) освіти «Запорізький професійний коледж готельно-ресторанного бізнесу»).

Ліцей (коледж) працює на засадах інституційного правового регулювання освітньої сфери на період дії воєнного стану. [40]

В дослідженні прийняли участь здобувачі освіти 1-4 курсів, змішаної форми навчання, які безпосередньо відвідували заняття в ліцею (коледжі) протягом 2023-2024 навчального року.

Вік респондентів становив діапазон від 16-19 років. Загальна кількість учасників дослідження становила 25 осіб. З них: 1 курс - 5 осіб, 2 курс - 8 осіб, 3 курс - 6 осіб, 4 курс - 6 осіб.

За гендерною характеристикою учасники дослідження поділилися таким чином: 12 осіб - хлопці, 13 осіб - дівчата.

Дослідження проводилось:

1. Безпосередньо в ліцеї, в присутності керівника дослідницького проєкту;

2. Анонімно і за усною згодою респондентів;

3. Учасників дослідження попередньо було ознайомлено з особливостями проходження тестів;

4. Опитування здійснювалося за допомогою наявних електронних ресурсів безпосередньо особами, що прийняли в ньому участь [52];

5. Результати дослідження за місцем його проведення не розголошувалися, але лягли в основу звіту з виробничої практики.

Мета емпіричного дослідження - вивчення психологічного стану здобувачів освіти професійного торгово-кулінарного ліцею, виявлення проявів переживання стресу, відчуття тривоги, емоційного виснаження.

В якості гіпотези було висунуто припущення, що під час навчання в умовах військового стану у здобувачів професійної освіти можуть сформуватися ознаки емоційного вигорання через переживання стресових ситуацій, викликаних війною.

Аналіз теоретичної бази проблеми емоційного вигорання та характеристика особливостей психоемоційного стану здобувачів професійної освіти дає можливість визначити оптимальний для цього дослідження добір діагностичних методів, які допоможуть досягти мети дослідження.

В емпіричній частині роботи було застосовано базові методи збору інформації: спостереження, опитування, тести, які діагностують особливості психоемоційних станів здобувачів професійної освіти, а саме ознак емоційного вигорання, стресу, тривожності [29, 30, 41]:

1. «Методика діагностики синдрому емоційного вигорання» В. В. Бойко.

2. Методика «Список життєвих подій для підлітків та старшокласників» Н. Толстих, А. Прихожан (адаптована версія методики оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге).

3. Методика «Самооцінка рівня тривожності» Спілбергера-Ханіна.

Також були використані методи математичної обробки даних, описова статистика, порівнювальний аналіз [12].

Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко.

Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко розглядається в дослідженні в якості основної для вирішення поставлених завдань та досягнення визначеної мети роботи [16, 21-25].

Методика діагностики рівня емоційного вигорання, запропонована Віктором Бойком, дозволяє діагностувати механізм психологічного захисту у

формі повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на обрані психотравматичні впливи (Додаток А).

Особливість методики В. Бойко полягає в тому, що вона визначає в кожній фазі сформованість емоційного вигорання. «Методика діагностики синдрому емоційного вигорання» В. В. Бойко розглядає синдром емоційного вигорання як процес, що набирає свою силу поступово і якщо людина не буде вживати профілактичних дій, то наслідки можуть відобразитись на її психоемоційному стані.

Висвітлюються такі питання:

1. Які симптоми домінують;

2. Якими симптомами, що склалися і домінують супроводжується стадії вигорання;

3. Який симптом або симптоми найбільше обтяжують емоційний стан особистості;

4. В яких напрямках треба впливати на виробничу обстановку, щоб знизити нервове напруження;

5. Які ознаки і аспекти поведінки самої особистості підлягають корекції, щоб емоційне вигорання не завдавало шкоди їй та її професійної діяльності.

Запропонована методика дає докладну картину синдрому «емоційного вигорання», де перш за все, слід звернути увагу на окремо взяті симптоми.

Показник вираженості кожного симптому коливається в межах від 0 до 30 балів:

1. 9 і менше балів - симптом не склався;

2. 10-15 балів - симптом в процесі формування;

3. 16 і більше - сформований симптом.

Симптоми з показником 20 і більше балів відносяться до тих, що домінують у фазі або в усьому синдром емоційного вигорання.

Методика дозволяє побачити провідні симптоми вигоряння. Істотно важливо що методика надає можливість визначити, до якої фазі формування вигорання належать домінуючи симптоми. і в якій фазі їх найбільша кількість.

Подальший крок в інтерпретації результатів опитування - осмислення показників фаз розвитку стресу: «напруга», «резистенція», «виснаження».

У кожній з них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Однак зіставлення балів, отриманих для фаз, неправомірно, бо не свідчить про їх відносної ролі або внесок у синдром.

За кількісними показниками правомірним може бути судження тільки про те, наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася в більшій чи меншій мірі:

1. 36 і менше балів - фаза не сформувалася;

2. 37-60 балів - фаза в стадії формування;

3. 61 і більше балів - сформована фаза.

Оперуючи смисловим змістом і кількісними показниками, підрахованими для різних фаз формування синдрому «емоційного вигорання», можна дати досить об'ємну характеристику особистості і, що не менш важливо, визначити заходи профілактики та психокорекції.

Методика «Список життєвих подій для підлітків та старшокласників» Н. Толстих, А. Прихожан є адаптованою версією методики оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге).

Методика «Список життєвих подій для підлітків та старшокласників» призначена для виявлення рівня стресу у здобувачів освіти 15-17 років (Додаток Б).

Список розроблено за аналогією методики «Переліку життєвих подій» Холмса-Раге. Під «життєвими подіями» маються на увазі події, що відображають важливі зміни або перехідний період життя людини [21, 15-17].

Такі події особистісно значущі і пов’язані з напругою функціональних можливостей людини. Вона може бути як позитивною, так і негативною. Остання зустрічається більш частіше. Синонімами поняття «життєві події» є: «критичні події», «важкі ситуації».

Неможливість впоратись з життєвими подіями, критичними ситуаціями веде до депривації важливих потреб людини і суттєво підвищує рівень стресу.

За цією методикою учасникам дослідження представлено список життєвих подій. Було необхідно прочитати опис кожної події. Якщо така подія була в житті респондента, то йому було необхідно оцінити свої почуття та переживання.

Це могли бути як негативні почуття (страх, сум, горе, образа та інше), так і позитивне почуття (радість, щастя).

Учасникам пропонувалось оцінити, як сильно були виражені ці почуття, використовуючи числа від 0 (ніяких почуттів) до 10 (максимальне виражене почуття).

Якщо представлених подій в житті респондента не було — він обирав значення «Ні».

Підрахунок суми балів дає можливість відтворити картину стресу (якщо він є) у учасника дослідження.

Змістовна інтерпретація тесту.

1. Від 0-40 стан стресу респонденту не властивий. Воно може мати і не мати характер психологічного захисту.

2. Від 41-260 Нормальний рівень стресу. Необхідний для адаптації та продуктивної діяльності.

3. Від 261-300 Дещо підвищений рівень стресу. Легко зворотній характер змін.

4. Від 301-340 Явно підвищений рівень стресу. Неадаптивний характер стресу, преморбідний стан.

5. Від 341 та більше – Дуже високий рівень стресу. Патологічний стан.

При необхідності окремо розглядаються дані про події в житті родини та про події в особистому житті молодої людини. Аналізується, які обставини викликали в неї найбільше сильні переживання.

Методика самооцінки рівня тривожності Спілбергера-Ханіна [21, 25-28]**.** Тестування за цією методикою є надійним джерелом інформації про самооцінку людиною рівня своєї тривожності в даний момент (ситуативна

тривожність) і особистісної тривожності, як стійкої характеристики людини [1, 97-100].

Методика була розроблена американським дослідником Ч. Спілбергером і адаптована вітчизняним науковцем Ю. Л. Ханіним [17, 100-106].

Через свою відносну простоту й ефективність широко застосовується у психологічній практиці з різною метою — для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану клієнта в динаміці.

Тривожність – схильність людини до переживання емоційного стану, що проявляється в очікуванні несприятливого перебігу подій [8]. Її можна розглядати як сигнал про небезпеку, що привертає увагу до можливих труднощів або перешкод, зумовлених ситуацією. Певний рівень тривожності – це обов'язкова й природна характеристика активної діяльності людини [59].

Особистісна тривожність (ОТ) – це базова риса особистості, що формується і закріплюється в ранньому дитинстві. Проявляється в типовій, ситуаційно стійкій реакції підвищеного неспокою щодо загрозливих обставин (або таких, що тільки здаються загрозливими).

Ситуативна (реактивна) тривожність (РТ) – зовні схожа поведінка людини, яка не пов'язана із наявністю в неї особистісної тривожності і проявляється лише у певних ситуаціях і характеризується напругою, неспокоєм, нервозністю.

При несприятливому перебігові життєвих подій ситуативна тривожність може перетворитися в особистісну, тобто стати стабільною якістю особистості.

Значні відхилення від рівня помірної тривожності вимагають уваги:

Висока тривожність передбачає схильність до прояву стану тривоги у людини в ситуаціях оцінки її компетентності. У цьому випадку необхідно знизити суб'єктивну значність ситуації та задач, перенести акцент на осмислення діяльності і формування відчуття впевненості в успіху.

Низька тривожність вимагає аналізу мотивації діяльності та підвищення почуття відповідальності. Іноді дуже низька тривожність за показниками тестування є наслідком активного витіснення особливо високої тривоги з метою виставити себе у кращому світлі.

При проходженні тестування за шкалою тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory — STAI) враховуються показники тестування за шкалою самооцінки реактивної тривожності та шкалою самооцінки особистісної тривожності. В приведених в тесті твердженнях відмічаються відповідні цьому твердженню цифри, залежно від того, як почувається респондент в даний момент. Вимога до проходження тесту. Що проголошується в інструкції - над твердженнями довго не замислюватись, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

Показники РТ і ОТ підраховуються за формулами (Додаток В).

При інтерпретації результатів рівень тривожності можна оцінити наступним чином:

1. до 30 - низька тривожність;

2. 31-45 - помірна тривожність;

3. 46 і вище - висока тривожність.

Таким чином, значення підсумкового показника за двома шкалами дозволяє оцінити не тільки рівень актуальної тривоги особистості, а й визначити, чи знаходиться вона під впливом стресу і яка інтенсивність цього впливу.

Обрані методики надають можливість емпіричним шляхом дослідити психоемоційний стан здобувачів освіти ДНЗ «Запорізький професійний торгово-кулінарний ліцей» на предмет наявності в ньому ознак стресу, відчуття тривоги, емоційного виснаження.

Для забезпечення об’єктивного розгляду проблеми психоемоційного вигорання здобувачів професійної освіти додатково було застосовано методи спостереження та опитування. Зокрема був використана така форма опитування як анкетування.

Цей метод має свої переваги:

1. Дозволяє безпосередньо вивчити процеси взаємодії учасників дослідження;

2.Забезпечує глибоке розуміння психологічного стану учнів;

3. Надає можливість виявити непередбачувані факти і явища.

До недоліків можна віднести суб'єктивний характер інтерпретації даних, труднощі з їх зборів (питання організаційного характеру), витрат часу та ресурсів (в тому числі емоційно-психологічних).

Застосовані методи - опитування та спостереження є важливим інструментом в дослідженні явищ та процесів, що можуть впливати на емоційне-психологічний стан здобувачів освіти.

Проведене дослідження базувалося на опитувальнику в якому містилися питання, пов'язані з психоемоційним станом учасників - їх переживаннями, хвилюваннями, емоційним сприйняттям освітнього процесу в якому вони приймають участь, взаємовідносин з вчителями, одногрупниками, родиною.

Опитувальник розроблено в формі анкети, яка містить чотири блоки питань закритого та відкритого типу.

Опитування проводилось анонімно, серед учасників досліджуваної групи з 24 осіб - особи що прийняли участь в проходженні психологічних тестів за вказаними вище методиками. Всього по 6 учнів з кожного курсу.

Репрезентативність групи забезпечувалась:

1. Залученістю респондентів в загальний навчальний процес в одному освітньому закладі (ДНЗ «Запорізький професійний торгового-кулінарний ліцей»).

2. Рівним гендерним складом - 11 хлопців та 13 дівчат (співвідношення приблизно відповідає кількості дівчат та хлопців в ліцею).

3. Невеликим віковим діапазоном учасників дослідження від 16 до 19 років та місцем проживання - м. Запоріжжя.

Одноманітно, в обраній групі здобувачів професійної освіти, на протязі першого та другого семестрів 2023-2024 навчального року, проводилось психологічне спостереження.

Його сутність полягала в безпосередній реєстрації фактів, явищ та процесів, що відбувалися із учасниками досліджуваної групи. Психологічне спостереження базувалося на наступних критеріях:

1. Цілеспрямованість. Спостереження було чітко сфокусовано на педагогічному спілкуванні як системі соціально-психологічної взаємодії, що відбувається на рівні систем «вчитель-учень», «учень-учень», «учень-батьки».

2. Систематичність. Спостереження було організованим та структурованим. Враховуючи розклад занять учасників досліджуваної групи, було визначено час, місце та методи спостереження - в основному візуальне та особисте спілкування.

3. Об’єктивність. Дослідник намагався бути максимально об’єктивним, уникаючи суб’єктивної інтерпретації спостережуваних фактів. Особлива увага приділялася максимально точній фіксації фактів.

4. Повторюваність. Для перевірки отриманих результатів спостереження проводились неодноразово в схожих умовах.

5. Репрезентативність. Підібрана досліджувана група, за критеріями, вказаними вище, в цілому представляє загальну масу здобувачів освіти ДНЗ «Запорізький професійний торгового-кулінарний ліцей».

6. Фіксація даних. Нагляд за досліджуваною групою супроводжувався фіксацією фактів, подій та інше. Здійснювалася за допомогою письмових записів. В залежності від ситуації, психологічне спостереження було: включеним, невключеним, відкритим та прихованим.

Використання методів спостереження та опитування в дослідницькій роботі з проблеми емоційного вигорання, надає можливість глибше дослідити це психологічне явище, яке має в тому числі і соціальне підґрунтя.

Таким чином, використання в дослідженні зазначених вище психологічних методів, дає можливість здійснити об’єктивний, обґрунтований та глибокий аналіз психоемоційного стану здобувачів професійної освіти в період військового стану. Формує підґрунтя для розробки ефективної програми психологічної підтримки та адаптації здобувачів освіти, дозволяє скласти рекомендації для педагогічних працівників щодо створення сприятливого психологічного клімату в навчальних закладах.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження особливостей емоційного вигорання здобувачів освіти в умовах військового стану

За результатами проведеного дослідження з використанням зазначених вище методик, було отримано дані, аналіз яких дозволяє визначити особливості психоемоційного стану здобувачів професійної освіти в період військового стану. Проведене серед здобувачів професійної освіти дослідження за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко надало результати, які представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойко

	Респонденти	Фаза напруги					Фаза резистенції					Фаза виснаження				
		Тривога та депресія	Переживання психотравматичних обставин	«Загнаність в клітину»	Незадоволеність собою	Всього	Неадекватне вибіркове емоційне реагування	Емоційно-моральна дезорієнтація	Розширення сфери економії емоцій	Редукція проф.обов'язків	Всього	Емоційний дефіцит	Емоційна відстороненість	Особистісна відстороненість (деперсоналізація)	Психосоматичні та психовегетативні порушення	Всього
1 курс	1	10	2	0	5	17	14	7	0	15	36	8	13	5	7	33
	2	15	22	10	12	59	17	5	25	20	67	18	18	23	20	79
	3	20	16	11	15	62	19	8	22	15	64	10	6	7	3	26
	4	25	11	8	17	61	25	10	24	13	72	3	7	10	2	22
	5	15	0	0	6	21	23	9	21	11	64	9	10	4	3	26
Серед. показник 1 курс		17	10	6	11	44	20	8	18	15	60	10	11	10	7	37
2 курс	1	12	0	21	10	43	27	22	2	2	53	5	20	5	0	30
	2	25	5	2	10	42	25	10	43	10	88	19	8	10	3	40
	3	23	2	8	0	33	9	8	37	30	84	15	17	10	8	50
	4	18	22	7	5	52	28	5	35	5	73	18	17	20	13	68
	5	3	0	1	10	14	18	23	3	5	49	12	10	15	0	37
	6	13	1	2	9	25	17	22	5	4	48	13	15	14	0	42
	7	13	12	16	6	47	23	10	40	12	85	25	20	10	8	63
	8	18	4	0	3	25	10	20	2	18	50	3	15	15	3	36

Продовження таблиці 2.1

	Респонденти	Фаза напруги					Фаза резистенції					Фаза виснаження				
		Тривога та депресія	Переживання психотравматичних обставин	«Заганість в кліти ну»	Незадоволеність собою	Всього	Неадекватне вибірче емоційне реагування	Емоційно-моральна дезорієнтація	Розширення сфери економії емоцій	Редукція проф.обов'язків	Всього	Емоційний дефіцит	Емоційна відстороненість	Особистісна відстороненість (деперсоналізація)	Психосоматичні та психовегетативні порушення	Всього
Середній показник 2 курс		16	6	7	7	35	20	15	21	11	66	14	15	12	4	42
3 курс	1	11	4	1	10	26	15	23	3	12	53	2	8	3	8	21
	2	25	27	3	10	65	20	12	38	13	83	13	20	31	7	71
	3	27	15	2	3	47	19	8	22	12	61	17	13	24	3	57
	4	12	5	2	0	19	23	10	15	10	58	9	7	11	0	27
	5	19	3	1	1	24	14	12	5	7	38	6	5	10	2	23
	6	6	12	21	3	42	17	19	8	10	54	19	1	5	8	33
Середній показник 3 курс		17	11	5	5	37	18	14	15	11	49	11	9	14	5	39
4 курс	1	28	12	8	17	65	21	10	38	26	95	18	13	18	11	60
	2	15	5	10	3	33	12	10	2	10	34	0	5	10	0	15
	3	18	10	5	8	41	5	10	0	5	20	0	6	5	5	16
	4	15	0	15	0	30	24	12	5	7	48	0	7	5	5	17
	5	23	1	16	15	55	15	15	2	17	49	2	18	5	3	28
	6	25	2	10	11	48	17	14	3	16	50	5	9	5	0	19
Середній показник 4 курсу		21	5	11	9	45	16	12	8	14	49	4	10	8	4	26
Загальний серед. показник	25	17	8	7	8	40	18	13	16	12	57	10	12	11	5	36

Дослідження за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко показало наступні результати:

1. Фаза напруги дорівнюються показнику «40». За «ключем» до тесту - це говорить про те, що рівень психоемоційного стану респондентів знаходяться в стадії формування.

Нервова (тривожна) напруга виступає передвісником та механізмом ініціації в формуванні емоційного вигорання. Воно має динамічний характер, що обумовлюється виснажливою сталістю або посиленням психотравмувальних факторів.

Тривожна напруга включає в собі такі симптоми: «переживання психотравмувальних обставин», «незадоволеність собою», «загнаність у клітку», «тривоги і депресії».

Докладніше за фазою напруги було виявлено наступні результати:

1.1 Показник «незадоволеності собою» склав «8» балів — симптом не склався.

1.2 Показник «загнаності у клітку» склав «7» балів — симптом не склався.

1.3 Показник «переживання психотравмувальних обставин» склав «8» балів - симптом не склався.

1.4 Показник «тривоги і депресії» склав «7» балів - симптом не склався.

2. Фаза резистенції дорівнюється показнику «57» - це говорить про те, що фаза знаходиться в стадії формування. Фахівці взагалі розглядають цю фазу в якості умовної.

Фактично супротив стресу, що зростає, починається з моменту появи тривожної напруги. Це притаманно людині. Вона усвідомлено або безсвідомо прагне психологічного комфорту, пониження тиску зовнішніх обставин за допомогою засобів, які є в його розпорядженні.

Формування захисту за участю емоційного вигорання відбувається на фоні наступних явищ: «неадекватне вибіркове емоційне реагування», «емоційно-моральна дезорієнтація», «розширення сфери економії емоцій», «редукція професійних обов’язків».

Докладніше за фазою резистенції було виявлено наступні результати:

2.1 Показник “неадекватне вибіркове емоційне реагування” склав «18» балів, що говорить про сформований симптом.

Цей показник говорить про те, що синдром є домінуючим як у фази резистенції, так і в загалі у всьому синдромі емоційного вигорання.

Безумовна ознака вигорання, коли людина перестає фіксувати різницю між двома принципово відмінними явищами - заощадливий прояв емоцій та неадекватне вибіркове емоційне реагування.

В першому випадку мова йде про корисну навичку, яка напрацьована часом, підключати до взаємодії з партнером емоції поміркованої інтенсивності - легка посмішка, привітний погляд, стримані реакції та інше.

Інша справа, коли людина неадекватно економить на емоціях, обмежує емоційну віддачу за рахунок вибіркового реагування в процесі контакту з іншою людиною. Тут працює принцип: буде мені потрібно — надаємо увагу людині, буде настрій — відгукнусь на його потреби.

На жаль, такий стиль поведінки (це підтверджує стороннє - візуальне спостереження) дуже розповсюджений серед здобувачів освіти. Він спрямований як на однолітків, так і на викладачів.

Слід відмітити, що людини здається нібито він діє правильно та припустимим способом, але стороння людина, або суб’єкт взаємодії сприймає це, як емоційну черствість, неввічливість, байдужість.

Неадекватне обмеження діапазону та інтенсивності включення емоцій в спілкуванні сприймається як неповага до особистості, а це в свою чергу переводить проблему в моральну площину.

2.2 Показник «емоційно-моральна дезорієнтація» дорівнюється «13». Це свідчить про те, що симптом знаходиться в процесі формування.

Він поглиблює неадекватну реакцію у відносинах між людьми, що може відбиватися у фразах: «це не той випадок, щоб перейматися», «чому я повинен за всіх хвилюватися» та інше.

Такі думки та оцінювання можуть свідчити про те, що емоції не пробуджують або недостатньо стимулюють моральні почуття.

2.3 Показник «розширення сфери економії емоцій» дорівнюється «16». Це свідчить про те, що симптом сформувався. Він проявляється поза професійною

або навчальною діяльністю — вдома, у спілкування з приятелями, знайомими.

В навчальному закладі здобувач освіти так втомлюється від контактів, розмов, відповідей на запитання, що йому не хочеться спілкуватися вдома навіть з близькими людьми - психологічний захист здійснюється поза місцем навчання.

Респондент в навчальному закладі намагається стримати себе, а вдома замикається в собі, або переносити негативні емоції на своїх рідних, знайомих.

2.4 Показник “редукція професійних обов’язків” складає «12» балів. Симптом редукції або спрощення знаходиться в процесі формування.

Цей симптом проявляється в спробах облегшити або скоротити обов’язки, що потребують емоційних витрат. Здобувач освіти спрощує своє спілкування-взаємодію як з однолітками, так і з викладачами, обмежується стислими репліками, небажанням відповідати, діяти, відмовчується, ігнорує звернення, зауваження. Часто такий симптом проявляється в безкультурній поведінці здобувача освіти.

3. Фаза виснаження дорівнюється показнику «36». За “ключем” до тесту - це говорить про те, що фаза не сформувалася.

Формування цієї фази відбувається при прояві наступних симптомів: «емоційного дефіциту», «емоційної відстороненості», «особистісної відстороненості або деперсоналізації», «психосоматичні та психовегетативні порушення».

3.1 Показник «емоційного дефіциту» дорівнює «10» — симптом в процесі формування. У здобувача освіти складається відчуття, що він не в змозі емоційно допомогти комусь з людей що поряд, увійти у його становище, брати участь, співпереживати, відкликатися на ситуацію, яка повинна чіпати, збуджує посилювати інтелектуальну, вольову, моральну віддачу.

Про те, що це емоційне вигорання, людині говорить відсутність у неї в минулому таких відчуттів і людина може цим перейматися. Симптом поступово може посилюватись та набувати більш складну форму. Все рідше можуть проявлятися позитивні емоції і все частіше негативні

Прояви цього симптому у здобувачів освіти можуть мати форму грубості, різкості, дратівливості, образ, капризів.

3.2 Показник «емоційної відстороненості» дорівнюється «12». Симптом в процесі формування. Особистість майже повністю виключає емоції під час навчального процесу. Здобувача нічого не хвилює, майже нічого не викликає емоційний відгук - ні негативні, ні позитивні обставини. Це можна розглядати як придбаний емоційний захист. Слід зазначити, що цей захист може діяти тільки в сфері навчання, або роботи, а в інших сферах життя людини він може бути відсутній.

Реагування без почуттів та емоцій - можна розглядати як одну із ознак емоційного вигорання. Особливо може бути небезпечною демонстративна форма емоційної відстороненості - коли людина всім своїм виглядом показує, що йому «байдуже на вас».

3.3 Показник «особистісної відстороненості або деперсоналізації» дорівнюється «11». Симптом знаходиться в стадії формування.

Симптом деперсоналізації може проявлятися як цинізм. Він може реалізовуватися в широкому спектрі дій людини. Для цього симптому характерна часткова або повна втрата інтересу до людини - суб’єкту взаємодії. Вона може сприйматися відсторонено, можливо, як об’єкт для маніпуляцій, або як тягар. Виникає деперсоналізований захисний емоційно-вольовий настрій. Особистість стверджує, що комунікація з людьми не цікава, не доставляє задоволення, не має соціальної цінності.

3.4 Показник «психосоматичні та психовегетативні порушення» складає «5» балів. Цей симптом не сформувався.

Тут можна припустити, що серед здобувачів освіти молодь16-19 рр. це вік у якому організм ще не встиг розвинути психосоматичні реакції, для формування стійких психосоматичних порушень. Також можна припустити наявність у учасників дослідження індивідуальних особливостей реагування на стрес. Деякі люди більше схильні до розвитку психосоматичних розладів ніж

інші. Наприклад, з двадцяти п’яти учасників дослідження таке можна спостерігати лише у одного здобувача освіти.

Важливо розглянути види стресу, що присутній в житті здобувача освіти, так як не всі вони ведуть до психосоматичних розладів, але можуть формувати проблеми психологічного характеру.

Таким чином, виходячи з зазначених показників, можна говорити про наявність у здобувачів професійної освіти ознак емоційного вигорання. Симптомом що домінує виступає «неадекватне вибіркове емоційне реагування». Сформований симптомом «розширення сфери економії емоцій». В процесі формування такі ознаки емоційного вигорання, як «емоційний дефіцит», «емоційна відстороненість», «особистісна деперсоналізація».

Важливим доповненням до тверджень, приведених вище є результати дослідження, яке було проведено **за методикою «Список життєвих подій для підлітків та старшокласників» М. Толстих, А. Прихожан (адаптована версія методики оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса - Раге)** [21]**.**

Дані, які були отримані в результаті дослідження містяться в таблиці 2.2:

Таблиця 2.2

Результати тесту «Список життєвих подій для підлітків та старшокласників»

	Респонденти	Рівень стресу	Події в родині	Події в житті
1 курс	1	161	44	117
	2	101	45	56
	3	180	79	101
	4	193	94	99
	5	211	111	100
Середній показник 1 курсу		169	75	95

Продовження таблиці 2.2

	Респонденти	Рівень стресу	Події в родині	Події в житті
2 курс	1	183	80	103
	2	224	79	145
	3	142	83	59
	4	254	112	142
	5	178	83	95
	6	157	73	84
	7	177	80	97
	8	138	78	60
Середній показник 2 курсу		182	84	98
3 курс	1	135	73	62
	2	200	43	157
	3	198	88	110
	4	217	105	112
	5	230	122	108
	6	245	113	132
Середній показник 3 курсу		204	91	114
4 курс	1	421	211	210
	2	262	142	120
	3	109	27	82
	4	369	225	144
	5	193	90	103
	6	266	157	109
Середній показник 4 курсу		270	142	128
Загальний середній показник	25	206	97	108

Виходячи з даних, наведених в таблиці 2.2 можна зробити наступні твердження та припущення:

1. Рівень стресу респондентів – здобувачів освіти сягає позначки «206». Це може говорити про те, що здобувачі освіти в цілому мають нормальний

рівень стресу, який необхідний для їх адаптації в освітньому середовище та продуктивної діяльності в ньому.

Найбільший показник рівня стресу спостерігається серед здобувачів професійної освіти четвертого курсу «270», найменший серед учнів першого курсу «169», другу та третю сходинку за рівнем стресу відповідно займають здобувачі освіти другого «182» та третього «204» курсів.

Безумовно поняття «нормального» рівня стресу є відносним і залежить від багатьох факторів, таких як індивідуальні особливості, вік, стать, особливості навчального процесу, спеціалізація та поточні життєві обставини. Проте, загалом, нормальний рівень стресу у здобувачів освіти можна визначити як такий, що мобілізує їх сили, підвищує продуктивність та сприяє особистісному зростанню, але не призводить до виснаження та розвитку психосоматичних захворювань.

2. Виділяючи в загальному показнику рівня стресу події в родині та події в житті, маємо наступну ситуацію:

2.1 Показник рівня стресу за подіями в родині дорівнюється показника «97». Це говорить про нормальний стан рівня стресу здобувачів освіти в цій сфері їх життя.

Найбільший показник рівня стресу за подіями в родині спостерігається серед здобувачів професійної освіти четвертого курсу - він дорівнюється показнику «142», найменший серед учнів першого курсу – його показник «75». Другу та третю сходинку за рівнем стресу відповідно займають здобувачі освіти третього курсу – він дорівнюється показнику «91» та другого курсу – його показник «84». Коли ми говоримо про нормальний стан рівня стресу за подіями в родині, це означає, що, згідно з отриманими даними, більшість опитаних здобувачів освіти сприймають ситуацію у своєї сім’ї як стабільну та як таку, що не викликає надмірного занепокоєння. Тобто, сімейні стосунки та події у домашньому оточенні не є основним джерелом стресу для більшості здобувачів освіти.

2.2 Показник рівня стресу за «подіями в житті» дорівнює «108». Це нормальний рівень стресу здобувачів освіти. Він на 11 балів вище за показник стресу «події в родині».

Найбільший показник рівня стресу за подіями в житті спостерігається серед здобувачів професійної освіти четвертого курсу – він дорівнюється «128», найменший серед учнів першого курсу – його показник «95». Другу та третю сходинку за рівнем стресу відповідно займають здобувачі освіти третього – його показник «114» та другого курсу – його показник дорівнюється «98».

Можна припустити, що показник рівня стресу за «подіями в житті» у здобувачів освіти нормальний, але трохи вищий за показник стресу, що відноситься до «подій в родині», пов’язаний з тим, що зовнішні чинники впливають на здобувачів професійної освіти більше ніж сімейні відносини. До того ж життя молодої людини пов’язане з додатковими стресовими обставинами, що можуть з’являтися в їх повсякденному житті, зокрема навчальні навантаження, особливо в період сесії, складні стосунки з однолітками, фінансові труднощі тощо.

Таким чином, враховуючи отримані в результаті дослідження показники, можна говорити про те, що здобувачі професійної освіти знаходяться на нормальному рівні стресу, який необхідний для запобігання виникнення синдрому емоційного вигорання.

Важливо розуміти, що стреси є невід'ємною частиною життя, але його рівень можна регулювати [49]. За допомогою комплексних заходів можна створити сприятливе середовище, яке сприятиме підвищенню стресостійкості здобувачів професійної освіти та їхньої академічної успішності.

Високий рівень тривожності, виявлений за тестом Спілбергера-Ханіна (STAI), може бути одним із факторів, що сприяють розвитку синдрому вигорання, який виявляється за тестом Бойка. Тобто, тривожність може посилювати відчуття виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень.

З іншого боку, слід відмітити, що синдром вигорання може призводити до підвищення рівня тривожності. Постійний стрес, пов'язаний з роботою, навчанням, може викликати почуття тривоги та занепокоєння. Тому результати обох тестів можуть взаємодоповнювати один одного та надати більш повну картину психологічного стану здобувачів професійної освіти. Дані, які були отримані в результаті дослідження рівня тривожності серед здобувачів професійної освіти за тестом Спілбергера-Ханіна (STAI), містяться в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати тесту «Самооцінка рівня тривожності» Спілбергера-Ханіна (STAI)

	Респонденти	Шкала ситуативної тривожності	Шкала особистісної тривожності
1 курс	1	48	39
	2	37	27
	3	57	40
	4	61	47
	5	52	39
Середній показник 1 курсу		**51**	**39**
2 курс	1	44	37
	2	40	37
	3	48	47
	4	60	53
	5	42	37
	6	43	34
	7	39	44
	8	39	33
Середній показник 2 курсу		**44**	**42**
3 курс	1	45	37
	2	44	35
	3	43	41
	4	42	38
	5	56	43
	6	55	45
Середній показник 3 курсу		**46**	**40**
4 курс	1	44	43
	2	40	31
	3	44	37
	4	39	34

Продовження таблиці 2.3

	Респонденти	Шкала ситуативної тривожності	Шкала особистісної тривожності
4 курс	5	42	37
	6	48	30
Середній показник 4 курсу		**43**	**35**
Загальний середній показник		**46**	**39**

Дані, що приведені в таблиці 2.3 надають можливість зробити наступні твердження та припущення:

1. За шкалою ситуативної тривожності загальний показник дорівнюється «46». Це говорить про високий рівень тривожності у здобувачів освіти.

Найбільший рівень ситуативної тривожності спостерігається серед здобувачів професійної освіти першого курсу - «51», найменший серед учнів четвертого «43» та другого курсів «44». Дані третього курсу дорівнюються показника «46».

2. За шкалою особистісної тривожності показник дорівнюється «39». Це говорить про те, що здобувачі освіти мають рівень помірної тривожності.

Найбільший рівень особистісної тривожності спостерігається серед здобувачів професійної освіти другого курсу - «42», найменший серед учнів четвертого «35» та першого курсів «39». Дані третього курсу дорівнюються показника «40».

Інтерпретація даних повинна враховувати [21]:

1. Ситуативні фактори: рівень тривожності може змінюватися залежно від конкретної ситуації. Наприклад, перед іспитом рівень тривожності може бути вищим, ніж у звичайний день.

2. Індивідуальні особливості: Рівень тривожності є індивідуальною характеристикою і може варіювати в широких межах.

Значні відхилення від рівня помірної тривожності вимагають уваги, висока тривожність передбачає схильність до прояву стану тривоги у людини в ситуаціях оцінки її компетентності.

У цьому випадку необхідно знизити суб'єктивну значність ситуації та задач, перенести акцент на осмислення діяльності і формування відчуття впевненості в успіху.

Низька тривожність вимагає аналізу мотивації діяльності та підвищення почуття відповідальності. Іноді дуже низька тривожність за показниками тестування є наслідком активного витіснення особливо високої тривоги з метою виставити себе у кращому світлі.

Таким чином, особиста тривожність здобувачів професійної освіти знаходиться на помірному рівні і не викликає особливого занепокоєння.

Слід звернути увагу на високий рівень ситуативної тривожності учнів, що можливо пов'язано з умовами їх життя та впливом на нього воєнного стану.

Опитування та психологічне спостереження за психоемоційним станом здобувачів професійної освіти на протязі навчального року, надають можливість отримати важливу інформацію, яка може бути використана для всебічного розгляду проблеми емоційного вигорання у здобувачів професійної освіти в умовах військового стану.

Опитувальник було адаптовано до конкретних потреб дослідження та аудиторії, яка прийняла в ньому участь (Додаток Г).

Виходячи з індивідуальних життєвих обставин учасників дослідження, були передбачені питання відкритого типу з метою отримання об'єктивних результатів.

Дослідження, що було проведено з використанням опитувальника «Визначення факторів, що впливають на емоційний стан здобувачів професійної освіти в умовах воєнного стану», показало результати, що відображені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Результати опитування здобувачів освіти «Визначення факторів, що впливають на емоційний стан здобувачів професійної освіти в умовах воєнного стану»

	Респонденти	Питання 1			Питання 2			Питання 3				Питання 4		
		1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	2.3	3.1	3.2	3.3	3.4	4.1	4.2	4.3
Блок питань 1	1 курс	3	1	2	1	4	1	3	0	2	1	0	5	1
	2 курс	5	1	0	1	1	4	3	1	1	1	0	2	4
	3 курс	3	1	2	0	1	5	3	0	0	3	0	1	5
	4 курс	4	0	2	0	0	6	4	0	0	2	0	0	6
	Середні показники Блоку 1	**15**	**3**	**6**	**2**	**6**	**16**	**13**	**1**	**3**	**7**	**0**	**8**	**16**

	Респонденти	Питання 1				Питання 2				Питання 3				Питання 4			Питання 5		
		1.1	1.2	1.3	1.4	2.1	2.2	2.3	2.4	3.1	3.2	3.3	3.4	4.1	4.2	4.3	5.1.	2.5	5.3
Блок питань 2	1 курс	3	1	2	0	0	4	1	1	0	2	1	3	2	3	1	2	2	2
	2 курс	2	2	2	0	1	2	1	2	0	2	2	2	1	5	0	1	4	1
	3 курс	4	1	1	0	1	4	1	0	1	3	1	1	2	4	0	1	4	1
	4 курс	3	1	1	1	1	3	1	1	0	3	1	2	2	4	0	1	3	2
	Середні показники Блоку 2	**12**	6	6	1	3	**13**	4	4	1	**10**	5	8	7	**16**	1	5	**13**	6

	Респонденти	Питання 1		Питання 2			Питання 3		
		1.1	1.2	2.1	2.2	2.3	3.1	3.2	3.3
Блок питань 3	1 курс	2	4	0	6	0	4	2	0
	2 курс	3	3	0	5	1	3	3	0
	3 курс	0	6	0	6	0	2	4	0
	4 курс	1	5	0	5	1	1	4	1
	Середні показники Блоку 3	6	**18**	0	**22**	2	10	**13**	1

	Респонденти	Питання 1			Питання 2		
		1.1	1.2	1.3	2.1	2.2	2.3
Блок питань 4	1 курс	3	1	2	5	1	0
	2 курс	2	2	2	2	3	1
	3 курс	5	1	0	1	3	2
	4 курс	5	1	0	0	3	3
	Середні показ. Блоку 4	**15**	5	4	8	**10**	6

Данні, що отримані за результатам дослідження містять наступну інформацію:

1. Блок 1. Фактори впливу. Серед обставин, які найбільше впливають на психоемоційний стан, в питанні 1 «Безпосередня загроза життю та здоров'ю» більшістю респондентів - 15 з 24 що прийняли участь в опитуванні, був обраний варіант відповіді «Бомбардування, обстріли, постійний страх за себе та близьких» (1.1).

Слід відмітити, що ця відповідь була обрана більшістю респондентів всіх чотирьох курсів.

Найбільший вплив фактору «Безпосередня загроза життю та здоров'ю» відчувають на собі здобувачі освіти 2 курсу — 83.3% та четвертого курсу — 66.67%, перший та третій курси мають показник — по 50%.

Другим за значущістю було обрано фактор «Невизначеність щодо майбутнього» (1.2), загальний показник 25%. Переважно це перший, другий та третій курси - по 33.3%, другий курс в цьому питанні має показник «0».

«Переживання втрат близьких, друзів, знайомих» (1.3) стосується 12.5% респондентів — по одному з першого по третій курси 16.7%.

В питанні 2 «Соціальні зміни» більшість респондентів — 66.7%, обрали фактор «Фінансові труднощі, матеріальна незабезпеченість» (2.1). В більшості це стосується здобувачів освіти четвертого, третього та другого курсів, відповідно показники 100%, 83.3% та 66.7%. Для першого курсу показник дорівнюється 16.7%.

Фактори 2.1 «Переселення, зміна місця проживання» та 2.2 «Розрив соціальних зв'язків, втрата звичного оточення» мають відповідно показники 25% та 8.3%. Найбільший показник фактору «Переселення, зміна місця проживання» у першого курсу – 66.7%.

В питанні 3 «Психологічні наслідки» більшість респондентів визначили фактор 3.1 «Почуття тривоги» - 54.2%. Найбільший показник – 66.7% спостерігається у 4 курсу, у всіх інших курсів він дорівнюється показнику 50%.

Другим за впливом виступає фактор 3.4 «Депресивні стани, апатія». Він дорівнюється показнику 29.2%. Притаманний для третього та четвертого курсів — відповідно 50% та 33.3%.

Фактори 3.2 «Безсоння, кошмари, порушення апетиту» та 3.3 «Почуття самотності, ізоляції, безпорадності» мають відповідно показники 12.5% та 4.2%.

В питанні 4 «Навчальний процес» більшість учасників дослідження відмітили фактор 4.3 «Відсутність можливості спілкуватися з однокурсниками у очному режимі» -показник дорівнюється 66.7%. В найбільшій мірі це стосується учнів четвертого, третього та другого курсів — відповідно показники 100%, 83.3%, 66.7%. Показник першого курсу дорівнюється 16.7%.

Фактор 4.2 «Збільшення навчального навантаження» дорівнюється показнику 33.3%, з нього 83.3% припадає на перший курс.

Фактор 4.1 «Перехід на онлайн-навчання, труднощі з концентрацією» по кожному курсу має показник «0».

2. Блок питань 2 «Емоційний стан» в питанні 1 «Як би Ви описали свій загальний емоційний стан зараз» більшістю респондентів було обрано твердження, що емоційний стан «тривожний» (1.1). Показник дорівнюється 50%. Кількість учнів, що визначили свій емоційний стан як тривожний, по всіх чотирьом курсам майже однакова: Третій курс — 66.7% респондентів, перший та четвертий курси — по 50% , другий курс — 33.3%.

Твердження 1.2 «Швидко змінюється від тривоги до спокою» та 1.3 «Досить спокійний» дорівнюються показнику 25%.

В питанні 2 «Які емоції Ви відчуваєте найчастіше» більшість респондентів обрали почуття тривоги (2.2) - 54.2%. Найбільша кількість здобувачів освіти, що відчувають почуття тривоги згідно з опитування припадає на перший та третій курсі - по 66.7%, четвертий та другий курси — відповідно 50% та 33.3%.

Сум (2.3) та інші варіанти (2.4) визначили по 16.7% респондентів. Відчуття страху мають 12.5% респондентів — по одному (16.7%) з другого по четвертий курс, показник першого курсу дорівнюється «0».

В питанні 3 «Як часто Ви відчуваєте труднощі з концентрацією під час навчання» більшість респондентів -41.7%, визначились з твердженням 3.2 «часто». Тут показник майже однаковий для всіх курсів — по 50% для четвертого та третього курсів і по 33.3% для другого та першого курсів.

Ніколи не відчувають труднощі з концентрацію під час навчання (3.4) — 33.3% респондентів. П'ять респондентів (20.8%) відчувають її рідко (3.3), а постійно (3.1) - тільки один (4.2%).

В питанні 4 «Як війна вплинула на Ваш сон», більшість респондентів — 66.7%, відповіли, що ніяк не вплинула (4.2). Показники майже однакові для всіх курсів — від 83.3% для другого курсу до 66.7% четвертого та третього курсів і 50% першого курсу.

Порушення сну (4.1) спостерігається у 29.2% респондентів. По 33.3% на першому, третьому та четвертому курсах та 16.7% на другому курсі.

В питанні 5 «Чи відчуваєте Ви почуття самотності» більшість респондентів — 54.2%, відповіли, що «ні» (5.2). Діапазон показників по курсах не великий — від показника 66.7% на другому та третьому курсах, 50% на четвертому курсі і 33.3% на першому курсі.

Самотність — відповідь «так» (5.1) відчувають 20.8% респондентів: 33.3% на першому курсі і по одному (16.7%) на другому-четвертому курсах.

3. Блок питань 3 «Соціальні взаємодії та підтримка» в питанні 1 «Чи змінилося Ваше коло спілкування після початку війни» більшість учнів -75%, відповіли, що «ні» (1.2). Найбільший показник 100% - третій курс, 83.3% - четвертий курс, 66.7% - перший і 50% - другий курси.

Відповідь «так» (1.1) надали 25% респондентів. Найбільша кількість – 50%, це другий курс, 33.3% - це перший курс.

В питанні 2 «Чи зверталися Ви за психологічною допомогою» переконлива більшість респондентів – 91.7% надала відповідь «ні» (2.2). І тільки два респонденти (8.3%) висловили думку в майбутньому звернутися за психологічною допомогою (2.3).

В питанні 3 «Які види підтримки Вам найбільш потрібні зараз» значна кількість респондентів -54.2%, обрали практичну допомогу (3.2). Четвертий та третій курси — 66.7% респондентів, другий курс — 50%, перший курс — 33.3%.

Значний показник — 41.7%, має потреба здобувачів освіти в емоційній підтримці (3.1). Найбільше її потребують учні першого — 66.7% та другого — 50% курсів. Професійної консультації (психолога, соціального працівника) потребує один здобувач освіти четвертого курсу.

4. Блок 4 «Навчання та майбутнє» в питанні 1 «Як війна вплинула на Вашу успішність у навчанні» значна кількість респондентів -62.5%, обрали твердження, що рівень їх успішності у навчанні знизився (1.1). Найбільший показник – 83.3% спостерігається на третьому та четвертому курсах, 50% на першому та 33.3% на другому.

Показник твердження «залишилася незмінною» (1.2) дорівнюється 20.8%. Діапазон невеликий, від показника 16.7% - перший, третій, четвертий курси, до показника 33.3% - другий курс.

Покращення успішності у навчанні (1.3) спостерігається тільки на першому та другому курсах (16.7%) — показник 33.3% на обох курсах.

В питанні 2 «Як Ви бачите своє майбутнє після закінчення війни» більшість здобувачів освіти — 41.7%, обрали відповідь «Планую продовжувати навчання» (2.2). Для четвертого, третього, другого курсів показник дорівнюється 50%, перший курс – 16.7%.

Не визначилися (2.1) – 33.3% респондентів: 83.3% на першому курсі, 33.3% на другому курсі, 16.7% на третьому. На четвертому курсі показник дорівнюється «0».

Планують змінити професію (2.3) 25% респондентів. З них 50% на четвертому курсі, 33.3% на третьому курсі і 16.7% на другому. На першому курсі показник дорівнюється «0». Це відбиває загальні тенденції задоволеності навчанням.

Отриманні в результаті опитування та спостереження результати надають додаткові можливості підтвердити, або спростувати ті твердження та

припущення, які розглядаються в рамках питання психоемоційного вигорання здобувачів професійної освіти.

Таким чином, емпіричні данні, що були отримані за результатами досліджень з використанням визначених вище методик вказують на те, що в учнівському середовищі під впливом внутрішніх та зовнішніх факторів відбуваються постійні та динамічні зміни психоемоційного стану здобувачів професійної освіти і ці зміни мають ознаки емоційного вигорання.

Проведені емпіричні дослідження надають підстави для обґрунтування припущення, що військовий стан, в якому українське суспільство знаходиться майже три роки та інші соціальні виклики, суттєво вплинули на психоемоційний стан здобувачів професійної освіти — призвели до появи ознак стресу, тривоги, емоційного виснаження і формуванню емоційного вигорання.

В теоретичній частині роботи було визначено, що страх, тривога і стрес часто є першими ланками у ланцюгу, який призводить до емоційного вигорання [27].

Опитування показало, що серед обставин, які найбільше впливають на психоемоційний стан, здобувачі професійної освіти обрали в питанні «Безпосередня загроза життю та здоров'ю» варіант - «Бомбардування, обстріли, постійний страх за себе та близьких».

Війна, як і інші великі соціальні потрясіння, несе з собою високий рівень невизначеності. Люди не знають, що чекає на них у майбутньому, і це викликає страх і тривогу. Страх за своє життя, життя близьких, за майбутнє — все це генерує постійний стрес [58]. Страх постійно тримає людину в стані напруги, що призводить до появи тривоги.

Хоча серед здобувачів освіти страх, як реакцію на зовнішні обставини, відчувають тільки троє респондентів з числа опитуваних, слід звернути увагу на ситуативний характер появи цього почуття.

Постійне психологічне спостереження за поведінкою здобувачів освіти під час навчання, особливо спостереження за їх психоемоційним станом,

надають можливість говорити про виникнення у них ознак страху в залежності від тої загрозливої ситуації, в якої вони можуть знаходитися в той чи інший момент.

Спостереження показали, що під час тривоги почуття страху і напруга присутні у переважної більшості здобувачів освіти. Вони проявляються в нервовій зовнішній реакції на перші звуки сирени, метушливій та невпевненій поведінці під час збору речей в аудиторії та переходу в укриття, напруженому мовчанні між собою, повільному виходу з стану напруги в безпечному місці.

Реакція заціпеніння під час вибухів або інших звуків війни і тривалого виходу з цього стану, що може супроводжуватися нервовим сміхом, якимось незрозумілими діями, збудженою поведінкою, що триває не довго, а потім змінюється апатією або відчуттям тривоги. За даними опитування - підвищений стан тривоги спостерігається у більшості респондентів. Почуття тривоги серед обставин, які найбільше впливають на психоемоційний стан відчувають 13 респондентів з 24, а свій емоційний стан як тривожний оцінюють 12 респондентів з 24.

Дослідження за методикою Спілбергера-Ханіна (STAI), показало, що під час військового стану здобувачі професійної освіти мають високий рівень ситуативної тривожності - «46». Найбільший він у самої молодшої частини досліджуваних — учнів першого курсу і дорівнюється показника «51». Але рівень особистісної тривожності помірний по всім курсам і дорівнюється загальному показнику «39».

Дійсно, особиста тривожність здобувачів освіти знаходиться на помірному рівні і може не викликати особливого занепокоєння, однак, необхідно звернути увагу на високий рівень ситуативної тривожності учнів, який, безпосередньо пов’язаний з умовами їх життя в умовах війни.

Данні, які були отримані за методикою Спілбергера-Ханіна (STAI) підтверджуються результатами дослідження за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко.

Фаза напруги дорівнюються показнику «40». За «ключем» до тесту - це говорить про те, що рівень психоемоційного стану респондентів знаходяться в стадії формування.

Згідно з отриманим результатом, в фазі «Напруги» показник «тривоги і депресії» має значення 7 балів - симптом не склався.

Особисто учасники дослідження не відчували постійної тривоги, це почуття з'являлося у них за наявності обставин, що виводило їх із зони психоемоційного комфорту — складання екзаменаційної сесії, невдачі в навчанні, тиск з боку викладачів, батьків. Найсильніше — прояви війни.

Психологічні спостереження підкріпленні результатами двох зазначених вище тестів, говорять про те, що дійсно, у здобувачів освіти, що прийняли участь в дослідженні спостерігається достатньо спокійна за характером психоемоційна поведінка, візуально без ознак тривожності.

Але все це відбувається в нормальних, можна сказати сталих умовах. Емоційний стан дуже швидко змінюється під час впливу зовнішніх факторів, перетворюючись на протилежну ситуацію — з'являються ознаки ситуативної тривожності.

Як було визначено вище, передумовою емоційного вигорання є наявність стресу. За даними опитування та спостереження переважна більшість учасників дослідження в тому чи іншому ступені відчувають на собі вплив війни і це відображається на їх психоемоційному стані, зокрема на наявності у них ознак стресу.

За результатами дослідження за методикою «Список життєвих подій для підлітків та старшокласників» М. Толстих, А. Прихожан (адаптована версія методики оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса — Раге), в цілому здобувачі професійної освіти мають нормальний рівень стресу і дорівнюється показнику «206».

Безумовно поняття «нормального» рівня стресу є відносним і як вже зазначалося вище залежить від багатьох факторів, зокрема індивідуальних особливостей особистості, зовнішніх обставин, життєвих ситуацій.

Так, загальний показник не перевищує норму і учні першого — третього курсів знаходяться на нормальному рівні стресу, але слід звернути увагу на показник рівня стресу здобувачів освіти четвертого курсу - «270». Цей показник говорить про підвищений рівень стресу. Також слід сказати, що ознаки стресу вже є у здобувачів освіти всіх чотирьох курсів.

За результатами дослідження за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко фаза резистенції дорівнюється показнику «57» . Цей показник говорить про те, що фаза знаходиться в стадії формування.

Відбувається супротив стресу, що поступово зростає. До речі, він починається з моменту появи тривожної напруги.

Результати досліджень за обраними методиками показали наявність у здобувачів професійної освіти ознак страху, напруги-тривожності, стресу — всіх тих складових, що поступово ведуть до формування психоемоційного вигорання.

Основні дані щодо наявності у здобувачів професійної освіти психоемоційного вигорання містяться в результатах дослідження за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко.

Згідно з результатами дослідження фаза виснаження дорівнюється показнику «36». Це говорить про те, що фаза не сформувалася, але показник знаходиться на рівні за яким безпосередньо починається фаза формування симптому.

В цілому, дослідження за методикою В. В. Бойко показало, що здобувачі професійної освіти мають ознаки емоційного вигорання, але, воно ще не сформувалося.

Підтвердженням цього судження є наступні показники:

1. Фаза напруги дорівнюється показнику «40» і знаходиться в стадії формування.

2. Фаза резистенції дорівнюється показнику «57» - знаходиться в стадії формування.

Необхідно звернути увагу, що показник «неадекватне вибіркове емоційне реагування» дорівнюється «18» балам - сформований симптом, який є домінувальним як у фази резистенції, так і в загалі у всьому синдромі емоційного вигорання, що спостерігається у дослідженні. Це, на наш погляд є свідченням того, що здобувачі освіти реагують на події емоційно невідповідно до ситуації. Саме ця проблема є центральною у переживаннях учасників дослідження, інакше кажучи виступає ключовим маркером емоційного вигорання.

Показники «розширення сфери економії емоцій» - «16» балів, симптом сформувався.

Показник «емоційно-моральна дезорієнтація» дорівнюється «13» - знаходиться в процесі формування.

Показник «редукція професійних обов'язків» - «12» балів, знаходиться в стадії формування.

3. Фаза виснаження дорівнюється показнику «36» - фаза не сформувалася.

Показники таких симптомів, як «емоційного дефіциту» -10 балів, «емоційної відстороненості» -12 балів, «особистісної відстороненості або деперсоналізації» - 11 балів, знаходяться в стадії формування, а «психосоматичні та психовегетативні порушення» - 5 балів, ще не сформувався.

Фази напруги та резистенції вже знаходяться в стадії формування, фаза виснаження на межі стадій «не сформувалася» та «знаходиться в стадії формування» - система соціально-психологічної взаємодії (педагогічне спілкування) перебуває під значним тиском внутрішніх та зовнішніх чинників і наближається до межі своїх можливостей, за якою можуть відбуватися значні психоемоційні перетворення.

Таким чином, за результатами дослідження з використанням зазначених вище методик, було встановлено наявність у здобувачів освіти в умовах військового стану ознак страху, психоемоційної напруги, тривожності, стресу, що виступають підґрунтям для виникнення психоемоційних змін.

Дослідження не виявило у здобувачів професійної освіти сформованого синдрому емоційного вигорання, але визначило наявність його ознак та динамічний процес формування.

Також дослідження вказало на необхідність створення та підтримання психологічно сприятливих умов навчання здобувачів освіти, особливо в обставинах, коли вони переживають стресові ситуації. Розробку комплексу заходів профілактичного та корекційного характеру, спрямованого на підтримку психологічного здоров'я учнів.

Проведене емпіричне дослідження підтвердило актуальність проблеми емоційного вигорання серед здобувачів професійного освіти в умовах військового стану.

1. Застосовані методи дослідження: «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко, «Список життєвих подій для підлітків та старшокласників» М. Толстих, А. Прихожан (адаптована версія методики оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса — Раге), «Самооцінка рівня тривожності» Спілбергера-Ханіна (STAI), анкетування, психологічне спостереження та інші, дозволили отримати об'єктивні та достовірні дані щодо особливостей емоційного вигорання здобувачів освіти. Використання зазначених методик виявилося достатньо ефективним для вимірювання рівня емоційного вигорання та ідентифікації його причин.

2. Аналіз отриманих даних та їх інтерпретація визначили, що під час навчального процесу та поза нього, здобувачі професійної освіти зазнають значного психологічного стресу, який виявляється у підвищеній тривожності, наявності ознак страху, психоемоційної напруги, емоційної нестабільності.

Виявлено низку факторів, що сприяють розвитку психоемоційного вигорання. В першу чергу — це умови військового стану, в якому країна

знаходиться достатньо тривалий час. Все, що пов’язано з війною — викликає у здобувачів професійної освіти вкрай негативні емоції і психологічний дискомфорт, провокує появу стресу. Обмеженість соціальних контактів, надмірне навчальне навантаження, постійний стрес — суттєво корегують психоемоційний стан учнів, ведуть його до емоційного вигорання.

3. Узагальнення результатів емпіричного дослідження говорить про те, що у здобувачів професійної освіти не виявлено сформованого синдрому емоційного вигорання (СЕВ). Можна говорити тільки про те, що цей синдром у них тільки формується під впливом негативних зовнішніх факторів та індивідуальних психологічних особливостей. У здобувачів освіти вже сформований психоемоційний стан неадекватного вибіркового емоційного реагування та економії емоцій. Формування синдрому психоемоційного вигорання знаходиться в динамічному розвитку. Особливу негативну роль в цьому процесі відігріває фактор війни.

4. Для подолання негативних явищ, пов’язаних з формуванням у здобувачів професійної освіти синдрому емоційного вигорання, необхідний комплекс заходів, спрямованих на підвищення їх стресостійкості, профілактику та корекцію психологічного здоров’я та розвиток навичок саморегуляції.

РОЗДІЛ 3
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО СТАНУ

3.1 Способи попередження і профілактика емоційного вигорання у здобувачів професійної освіти

Результати емпіричного дослідження показали, що здобувачі професійної освіти в умовах дії військового стану та інших негативних чинників, потребують особливого психологічного супроводу та допомоги, які спрямовані на підтримання та збереження психологічного здоров'я особистості [44].

Збереження людини в статусі продуктивного суб'єкта діяльності, особистості та індивідуальності, що здатна до позитивної взаємодії зі навколишнім світом, людьми та й з собою — головна мета профілактики психоемоційного дискомфорту особистості [57].

Проведене емпіричне дослідження виявило наявність у здобувачів освіти в умовах військового стану ознак формування синдрому емоційного вигорання (СЕВ), який відбувається на фоні стресового стану і супроводжується відчуттям тривоги та страху.

Це твердження дозволяє зробити висновок про те, що необхідна комплексна робота з профілактики виникнення у здобувачів професійної освіти ознак емоційного вигорання.

Профілактика емоційного вигорання представляє собою сукупність попереджальних заходів, орієнтованих на зниження вірогідності розвитку передумов виникнення емоційного вигорання. Дуже важливо освоювати техніки керування свідомістю, розвиток вміння перемикатися з одного виду діяльності на інший, зміцнювати силу волі, а головне, не зациклюватися на стереотипах,

стандартах, шаблонах і діяти згідно із ситуацією, в реальному часі, виходячи із безпосередніх умов [4]

Профілактика повинна проводитися як на рівні організації, так і на рівні особистості. Тільки реалізація спільної роботи дозволить побачити позитивний результат в вирішенні цієї проблеми.

Зазначимо, що всі існуючи види профілактичної допомоги можна об'єднати у дві великі групи : а) надання допомоги на організаційному рівні (технології, які використовуються керівниками в організаціях, школах); б) надання допомоги на особистісному рівні (технології, які використовуються психологами-консультантами).

До основних чинників профілактики вигорання можна віднести: самодопомогу, залучення до семінарів та тренінгів, індивідуальне консультування тощо.

Дії, які спрямовані на те, щоб подолати синдром емоційного вигорання, припускають як самодопомогу, так і зовнішнє надання професійної допомоги.

У першому випадку, особі, що має ознаки «вигорання» бажано навчитись усвідомлювати симптоми психологічного стресу й керувати ним. Необхідно опанувати широкий спектр прийомів саморегуляції та подолання перших симптомів прояву стресу [31].

Самодопомога в профілактиці синдрому емоційного вигорання передбачає наявність знань його симптомів. На сьогоднішній час виділяють близько 100 ознак, які є сигналами розвитку синдрому емоційного вигорання [34].

Якщо така допомога самому собі виявиться недостатньою, то буде потрібна і професійна допомога, яка необхідна для профілактики та подолання синдрому вигорання [15].

Дослідники К. Лаврова й А. Левін запропонували такі методи профілактики та попередження синдрому емоційного вигорання:

1. Розвиток і «підживлення» власних інших інтересів, що є відмінними від професійної діяльності;

2. За можливості урізноманітнити свою роботу, повсякденну рутину;

3. Дотримуватися режиму сну та харчування, допомагати своєму організму в періоди малої кількості вітамінів;

4. Опанувати техніками медитацій і дихальних практик, із їх допомогою звільняти мозок від думок перед сном;

5. Пробувати різноманітні речі, нові у житті, можливо, те, що раніше було страшно спробувати;

6. Випрацьовувати у собі звичку не поспішати і давати собі достатньо часу для досягнення позитивних результатів у роботі та житті;

7. Погоджуватися лише на те, що справді хочете та можете виконати;

8. Читати не тільки професійну, а й іншу художню літературу, щоб мозок переключався з побудови аналітичних зв'язків та опрацювання на формування зорових, звукових образів, а також, щоб розвивалася уява;

9. Брати участь у семінарах, конференціях, де буде можливість познайомитися з новими людьми і обмінятися досвідом;

10. При можливості сформувати групу, де можна обговорити виниклі особистісні проблеми, пов'язані з роботою (навчанням), а також отримати якусь пораду;

11. Обов'язково мати хобі, що приносить задоволення, на яке можна переключитися після робочого дня (вигорання посилюється, коли межі між професійним і власним життям починають стиратися, а робочі задачі потребують все більшої кількості часу);

12. Фізичне навантаження щоденно або через день: спортзал, зарядка, пробіжка.

Також одним із засобів профілактики емоційного вигорання може бути музична терапія.

Педагог-психолог Чистяков С.А. рекомендує що можна робити при вигоранні, а чого не варто:

1. Не приховувати свої почуття. Проявляти свої емоції і давати своїм друзям обговорювати їх разом.

2. Не уникати говорити про те, що трапилося. Використовувати кожну можливість переглянути свій досвід на одинці з собою або разом з іншими.

3. Не дозволяти своєму почуттю сором'язливості зупинити себе, коли інші надають шанс говорити або пропанують допомогу.

4. Не чекати, що важкі становища, що характерні для вигорання, пройдуть самі по собі. Якщо не приймати заходів, то вони будуть виникати на протязі тривалого часу.

5. Виділяти достатньо часу для сну, відпочинку, роздумів.

6. Проявляти свої бажання прямо, ясно та чесно, говорити про них своєї родині, друзям, на роботі.

7. Постаратися зберегти нормальний розклад свого життя, наскільки це можливо.

На рівні особистості, дослідники Зайчикова Т. В. Та Карамушка Л. М., пропанують індивідуальну технологію профілактики та подолання професійного стресу та синдрому професійного вигорання. Вона складається з декількох послідовних фаз та системи прийомів [16, 18].

По-перше, профілактика емоційного вигорання бере свій початок з аналізу ситуації. Вона полягає у когнітивній оцінці ситуації: виявлення стрес факторів, аналіз власної стресової реактивності або толерантності. Також з зниження впливу стресорів.

Все це передбачає застосування системи спеціальних прийомів, які виступають в якості бар'єру на шляху до стресу.

До відповідних прийомів належать:

1. Розпізнання стресу. З цією метою необхідно навчитися ідентифікувати деякі сигнали, які попереджають стрес.

2. Здійснення глибокої когнітивної оцінки ситуації. Мова йде про з'ясування основних стрес-факторів у професійній ситуації людини та здійснення спроб їх усунення.

3. Ведення «Щоденника стресових подій». В ньому щоденно збирається інформація за 7 складовими:

- стреси цього дня;

- реакції на кожен стресор, що з’явився;

- способи адаптації до стресора;

- кращі способи адаптації;

- прийоми релаксації, які використовуються в цей день;

- ефективність цих прийомів релаксації;

- відчуття, які були в цей день.

4. Аналіз того, чи мають місце у конкретній ситуації глобальні професійні(життєві) зміни.

5. Визначення основних стрес-факторів, які викликають емоційне вигорання. Укладання із самим собою своєрідного контракту щодо використання певних прийомів подолання стресу протягом певного часу. Визначення певної системи винагород або покарань для самого себе.

6. Визначення основних мотивів здійснення людиною професійної (навчальної) діяльності. Для цього є необхідність скласти перелік усіх причин (реальних та абстрактних), які спонукають людину виконувати свою роботу.

7. Прийняття рішення про те, чи слід продовжувати далі працювати (вчитися) на даному робочому місці.

8. Тимчасове зниження навантаження та опанування навичок раціональним управлінням своїм часом.

9. За допомогою спеціальних прийомів та засобів здійснити спробу змінити свій імідж «трудоголіка».

10. Скласти список під умовною назвою «Я дійсно хочу цим займатися».

11. Демонстрація впевненої (асертивної) поведінки. Тому що впевненість у собі - це здатність виражати себе та задовольняти свої власні потреби.

12. Визначення свого розуміння успіху в житті.

13. Створення групи соціальної підтримки. Соціальна підтримка - це почуття причетності. Відчуття того, що тебе приймають та люблять таким, яким ти є, а не тому, що ти можеш щось зробити для когось.

14. Турбота про правильне харчування. Необхідно визначити для себе збалансовану дієту.

По-друге, в фазі сприймання ситуації, як стресової - такої, що викликає стурбованість, необхідно застосовувати прийоми, які виступають своєрідним бар'єром на шляху до стресу:

1. Стратегія вибіркового сприймання.

2. Сприйняття життя як свята.

3. Використання гумору як буфера між стресовою ситуацією та людиною.

4. Визначення типу поведінки в ситуації стресу, який притаманний для людини.

5. Аналіз впевненості у собі та своїх рішеннях, так як це уможливлює успішний контроль за власним життям.

6. Аналіз локусу контролю (локус контролю - ступінь контролю, який дає можливість людині керувати подіями свого життя) в управлінні стресом.

7. Застосування різних технік медитації та аутогенного тренування, фізичних вправ, які слід вибирати та використовувати з урахуванням індивідуальних і психологічних особливостей.

Тут, для людини, яка вирішила самотужки впоратися з проблемою емоційного вигорання, необхідно пам'ятати одну життєву істину: важливо не те, що з нами відбувається, а те, як ми це сприймаємо. Навіть якщо ми не можемо змінити певні обставини, варто змінити своє ставлення до них.

Австрійський психолог Альфред Ленглє вважає, що терапія і попередження синдрому емоційного вигорання природним чином починається з ситуативного навантаження.

Перш за все, необхідно застосувати міри, які орієнтовані на зміни поведінки. Їх метою буде делегування та розподіл відповідальності, постановка реалістичних цілей.

А. Ленглє пропонує типові питання щодо попередження в своєї роботі (навчанні) синдрому емоційного вигорання [60]. Він вказує, що попередження емоційного вигорання здійснюється через питання до себе:

1. «Для чого я це роблю?», «Що мені це дає?», «Чи не дає це мені також те, в чому я не так охоче готовий зізнатися самому собі»;

4. «Чи подобається мені те, що я роблю?»

5. «Мені подобається тільки результат або також і процес?»

6. «Що я отримую від процесу?», «Чи охоче я вступаю в нього?», «Чи захоплює він мене?»

7. «Чи хочу я присвятити своє життя тому, що роблю?», «Чи це те, заради чого я живу?»

На підставі приведених вище рекомендацій та за результатами емпіричного дослідження, були розроблені рекомендації, які спрямовані на попередження та профілактику синдрому емоційного вигорання у здобувачів професійної освіти.

Це окремі рекомендації для адміністрації навчального закладу, в тому числі і для викладачів, та безпосередньо для здобувачів професійної освіти.

Безумовно, у боротьбі з синдромом емоційного вигорання найважливіша роль належить самої людини. То й на підставі отриманих даних, аналізу та узагальнення наведеної вище інформації, було розроблено рекомендації щодо попередження для профілактики синдрому емоційного вигорання (СЕВ) безпосередньо для здобувачів професійної освіти [18].

Здобувачеві освіти необхідно особисто намагатися здійснити профілактичні заходи, які попередять, ослаблять, а може і взагалі приберуть в їхньому житті синдром емоційного вигорання.

Щоб запобігти цьому стану, варто дотримуватися рекомендацій, які згруповані наступними чином:

Першу групу рекомендацій назвемо «Збалансоване життя». В неї визначимо такі складові, як режим дня, фізична активність та соціальні контакти [39].

1. Режим дня. Спробуємо встановити чіткий розклад дня, в якому виділяємо час на навчання, відпочинок та заняття якимось захопленням, хобі.

Регулярний сон з чітко встановленим періодом його початку та завершення, відповідно до біологічних особливостей організму особистості.

Регулярне та повноцінне харчування згідно з індивідуальними потребами організму.

2. Фізична активність. Займаємось спортом або хоча б просто більше рухаємось, бажано на відкритому повітрі.

Навантаження та вид спорту обираємо з урахуванням індивідуальних особливостей організму. Робимо це без примусу, з розумінням, що фізичні вправи допомагають зняти стрес та покращують настрій.

3. Соціальні контакти. Находимо в своєму робочому графіку час на спілкування з друзями та родиною.

Не уникаємо та не відмовляємось від соціальної взаємодії в освітньому просторі або в особистому житті. По можливості беремо участь у всіх заходах, до яких ми маємо хоча б який інтерес або розуміємо, що вони можуть нас вивести із стану самотності та психологічного дискомфорту.

Усвідомлюємо, що соціальна взаємодія допомагає нам відчувати підтримку, бути так можна сказати «підстрахованим» і менш самотнім.

Другу групу рекомендацій визначимо як «Ефективне навчання». Її можна представити наступним чином:

1. План навчання. Необхідно скласти детальний, зручний і зрозумілий для себе, а головне здійснений план навчання.

Розбити його на великі та менші завдання, складні та менш складні завдання, термінові чи завдання, виконання яких може зачекати. Прив’язати їх виконання до певного часу та намагатися його дотримуватися. Це допоможе уникнути прокрастинації та відчуття перевантаження.

2. Розумні перерви. Робити короткі перерви під час навчання щоб відпочити від роботи, яка вже втомили, не приносить задоволення, починає дратувати. Під час перерви зосереджуємось на чомусь іншому.

Обов’язково завершувати свою роботу на робочому місці, не брати її до дому (дім сприймати як місце відпочинку та комфорту), якщо це не навчальне завдання, що потребує виконання поза стінами навчального закладу.

3. Техніка навчання. Використовуємо різноманітні техніки навчання, наприклад, такі як: Метод SQ3R або Метод PQ4R, Практика розшуку (Retrieval Practice), Розподілена практика (Spaced Practice) (також відома як розосереджена практика «distributedpractice»), Техніка Фейнмана (The FeynmanTechnique).

Використання технік навчання допоможе здобувачеві освіти працювати з необхідною інформацією ефективніше, не витрачати зайвий час, зніме мозкове перевантаження, підвищить відчуття успішності, задоволення собою.

Слід звернути увагу, що більшість людей швидше розуміють і довше запам'ятовують інформацію, коли використовується більше одного методу навчання.

4. Визначити конкретні, досяжні та вимірні цілі. Це допоможе відчувати прогрес і залишатися вмотивованим на наступні звершення.

Визначитися з короткостроковими та довгостроковими цілями. Це допоможе забезпечити не тільки зворотній зв’язок, який свідчить, що людина знаходиться на правильному шляху, але і підвищує довгострокову мотивацію.

Третю групу рекомендацій визначимо як «Управління стресом». Вона може включати в собі наступні складові:

1. Саморегуляція, релаксаційні техніки. Можна застосувати різні методи релаксації, такі як дихальні вправи, медитація, йога. Вони можуть зняти напругу та заспокоїтися.

Бажано використовувати в своєї лексиці позитивні твердження, уникати слів-часток заперечення: «ні», «не підкажете?», «не знаєш?» та інше.

2. Пошук позитиву. Необхідно сфокусуватися на позитивних аспектах свого життя і навчання. Спробувати побачити в проблемі перспективу для розвитку, дотримуватися принципу «я це можу — і я це зроблю».

Пам’ятаємо, що стрес це не наші помилки, а наше ставлення до них.

3. Обмеження інформації. Спробувати обмежити годину, яка може бути проведена в соціальних мережах та за новинами. Краще присвятити їх читанню наукової або художньої літератури, прогулянкам на свіжому повітрі.

Спробувати обмежити інформацію негативного характеру, переключитися на позитивні новини. Але при цьому слід розуміти, що не можна робити навколо себе штучне комфортне середовище, так звану «теплу ванну» і ігнорувати реальну дійсність.

Для профілактики емоційного вигорання здобувачам освіти також можна запропонувати наступну групу рекомендацій «Простір для зростання»:

1. Допомога інших. Не соромитися звертатися за допомогою до викладачів, одногрупників чи психолога. Вони можуть надати підтримку і поради. Не соромитися самому проявляти активність відносно інших учасників соціальної взаємодії.

2. Самопізнання. Спробувати краще зрозуміти себе, свої сильні та слабкі сторони особистості. Це може допомогти знайти свої індивідуальні стратегії подолання стресу, психологічного дискомфорту.

Навчитися дбати про своє ментальне здоров'я, звертаючи увагу на свої фізичні відчуття, емоції. Цінувати себе та тих хто поряд.

3. Хобі та інтереси. Знайти та займатися справою, що викликає стале психологічне задоволення, вводить у стан психологічного комфорту та бажання повернутися до цієї справи ще.

Обов'язково знайти в своєму графіку час на заняття своєю улюбленою справою, приділити годину особистим інтересам.

Іноді слід «втекти» від життєвих проблем, поринувши в приємну для себе справу.

Це допоможе людині відволіктися від проблем навчання або життєвих негараздів та розслабитися, уникнути стресу.

Відносно рекомендацій для адміністрації навчального закладу з попередження та профілактики емоційного вигорання серед здобувачів професійної освіти, пропонується наступне:

1. Необхідно максимально чітко та ясно роз'яснити всім учасникам освітнього процесу - викладачам (іншим посадовим особам), здобувачам освіти (в межах необхідного - батькам) їх місце та роль в навчальному закладі, основні функції, права та обов’язки.

Це можна зробити поетапно та в рамках наступних заходів:

I. Вступний етап: Ознайомлення з навчальним закладом – дні «відкритих дверей», екскурсії навчальним закладом тощо.

II. Початковий етап навчання: презентація навчального закладу; обговорення правил та роз’яснення ролей учасників освітнього процесу.

III. Поточний етап. Протягом навчального процесу: проведення тренінгів та семінарів для здобувачів освіти та викладачів; обговорення актуальних питань на класних годинах; індивідуальні консультації, анкетування, опитування.

2. Розробити внутрішню програму психологічної підтримки учасників освітнього процесу з її ключовими компонентами: психологічна служба, профілактичні заходи, індивідуальне консультування, співпраця з іншими фахівцями, зокрема з медичними працівниками, соціальним педагогом, адміністрацією навчального закладу [53].

3. Постійно аналізувати особливості взаємовідносин в колективі, працювати над утворенням сприятливої психологічної атмосфери в навчальному закладі, де учні відчувають себе зручно та безпечно.

4. Відкритість до діалогу. Заохочувати відкритий діалог між здобувачами освіти, викладачами та адміністрацією. Створіть механізми для зворотного зв'язку, щоб здобувачі освіти могли висловлювати свої думки та почуття.

Це можна реалізувати через організацію студентського/учнівського самоврядування, впровадження прямого зв’язку з використанням «скриньки довіри»: месенджери, чат-бот тощо. Організувати особисті прийоми адміністрації, зустрічі з студентством.

5. Гнучкість. Треба бути готовими адаптувати навчальний процес до індивідуальних потреб та можливостей здобувачів освіти, зовнішніх обставин,

що постійно і динамічно змінюються. Ураховувати в навчальному процесі психологічні особливості здобувачів освіти, в тому числі їх реакцію на зовнішні та внутрішні стресові фактори.

6. Баланс між навчанням та відпочинком. Забезпечити розумний баланс між навчальним навантаженням та часом для відпочинку та позанавчальної діяльності.

7. Ураховувати особливості психологічної сумісності учасників освітнього процесу. В освітньому процесі психологічна сумісність впливає на ефективність навчання, мікроклімат у групі та загальний стан психологічного та фізичного здоров’я учасників.

8. Своєчасно, доступно та дієво надавати психологічну підтримку всім учасникам освітнього процесу [53].

9. Сприяти поширенню серед учасників освітнього процесу знань про ментальне здоров’я. Розвивати навички психологічної саморегуляції: тренінги з тайм-менеджменту, техніки релаксації, фізична активність та інше.

10. Активне залучення викладачів, здобувачів професійної освіти та їх батьків до участі в психологічних тренінгах та спільних заходах - це покращить розуміння емоційних потреб учнів, дає їм необхідну психологічну підтримку, створить платформу для спільної роботи учасників освітнього процесу, з метою зміцнення взаєморозуміння та співпраці.

Можна припустити, що впровадження цих рекомендацій з боку адміністрації навчального закладу допоможе створити більш здорове та продуктивне навчальне середовище, в якому здобувачі професійної освіти зможуть реалізувати свій потенціал без втрати мотивації до навчання. Ці заходи значно знижуватимуть ризик виникнення синдрому емоційного вигорання та сприятимуть збереженню психологічного здоров'я учасників освітнього процесу.

Слід звернути увагу, що попередження та профілактика емоційного вигорання — це тривалий процес, він потребує постійних та систематичних зусиль. Якщо людина відчуває, що вона не справляється з ситуацією самостійно, то не слід соромитися звернутися за допомогою до фахівця.

Таким чином, питання попередження та профілактика емоційного вигорання — це спільна відповідальність адміністрації навчального закладу та самого здобувача освіти. Його рішення базується на комплексному підході та взаємодії всіх учасників освітнього процесу.

Розроблені рекомендації щодо попередження та профілактики емоційного вигорання здобувачів професійної освіти покликані попередити або вирішити цю проблему на початковій стадії її формування, послабити перебіг та мінімізувати негативні наслідки для учнів.

3.2. Тренінгові технології з профілактики синдрому емоційного вигорання серед здобувачів професійної освіти

Розробка ефективних програм тренінгів для здобувачів освіти з профілактики синдрому емоційного вигорання — це цінний інструмент для збереження психічного здоров’я та підвищення якості життя, особливо в умовах війни.

Програма тренінгів може стати важливою частиною рекомендацій з профілактики емоційного вигорання, так як допомагає розпізнати ранні ознаки синдрому, навчитися ефективно справлятися зі стресом та розвинути ресурси для підтримки емоційного балансу. Слід пам’ятати, що емоційне вигорання негативно впливає не тільки на самого носія синдрому, а і на людей, які його оточують [32].

Серед засобів профілактики емоційного вигорання здобувачів освіти можна визначити технологію тайм-менеджменту, яка сприяє розвитку ціннісного відношення до категорії часу, самоорганізації, підвищує рівень мотивації [55].

Ця технологія допомагає правильно сприймати навколишніх, відокремлювати життєві цінності від того, що не потребує уваги і не приносить результатів.

Опанування цією технологією здійснює оптимізуючий вплив на характер напрацювання механізмів психологічного захисту особистості, сприяє використанню більш продуктивних захисних механізмів для подолання емоційного вигорання.

Доцільно навчати тайм-менеджменту першокурсників, які мають найменший досвід з організації своє діяльності і менш всіх, що відійшли від шкільної системи навчання.

Технологія тайм-менеджменту сприяє профілактиці емоційного вигорання, так як впливає на особисте зростання здобувачів освіти. Опанування цією технологією передбачає освоєння вмінь та навичок цілепокладання, планування, розміщення пріоритетів, грамотному інформуванню і комунікації - це передбачає можливість адекватно реагувати на появу перших ознак емоційного вигорання, вміння своєчасно купірувати розвиток негативної симптоматики.

Працюючи з технологією тайм-менеджменту слід звернути увагу на наступні методи [55]:

1. Метод «90х30». Принцип методу «90х30» полягає в тому, що потрібно виділити півтори години на роботу та пів години на відпочинок. Під час відпочинку ми даємо мозку охолонути і налаштуватися на наступні півтори години продуктивності. Учені вже довели, що наш мозок не може бути зосередженим понад 90 хвилин. Він починає відволікатися на дрібниці, тож ефективність роботи знизиться. Саме тому між підходами слід трохи відпочити задля досягнення високих результатів.

Також потрібно розставити пріоритети за принципом матриці Ейзенхауера.

2. Матриця Ейзенхауера. Цей метод полягає у розставленні пріоритетів. Здобувачі освіти часто стикаються з тим, не можуть вирішити, з чого треба почати, яке завдання робити передусім. То в такому випадку до нагоди матриця Ейзенхауера (рис.3.1).



Рис.3.1. Матриця Ейзенхауера

Матриця має чотири квадрати:

1. Важливо-терміново – зробити.

2. Важливо-не терміново – запланувати.

3. Неважливо-терміново – делегувати.

4. Неважливо-не терміново — видалити.

До першого квадрату належать завдання з терміном здавання. Наприклад, домашнє завдання в навчальному закладі, оплата комунальних послуг, виконання запиту клієнта. Такого типу завдання є важливими й одночасно терміновими, тому що мають дедлайн, тож їх потрібно робити в першу чергу.

До другого квадрата можна зарахувати справи, які не мають терміну здачі, але вони, безумовно, впливають на ваш успіх. Це, можливо, вивчення нової іноземної мови, читання книжки, заняття спортом. Вони важливі, але оскільки не мають дедлайну, не обов'язково виконувати їх просто зараз.

До третього квадрата належать справи, які не мають особливої важливості, але виконати їх потрібно. Це може бути побутова рутина. Наприклад, перестелити постільну білизну, випрати її. Такі завдання потрібно зробити, але пізніше, щоб виділити час на справи з попередніх двох квадратів.

Четвертий квадрат. До нього потрапляють усі дії, які не мають жодної важливості та терміновості виконання: погортати стрічку в інстаграмі чи фейсбуці, подивитися серіал чи фільм. Перелічені справи краще видалити зі списку взагалі, принаймні зарахувати до списку.

3. Метод «Поїдання «Жаби». У більшості випадків ми ділимо завдання на ті, що нам не надто складно робити, і ті, що робити не дуже хотілось би. «Жаба» - саме другий тип завдань. Необхідно виконати спочатку завдання, яке найбільше не хочеться, а потім інші. Таким чином ви скеруєте всі свої сили на те, що важко, і решта завдання покажуться вам легкими.

4. Дедлайн. Дедлайн – термін виконання завдання. Ставимо собі дедлайн, тому що саме вони стимулюють працювати швидше. Дослідники стверджують, що навіть встановлені терміни здачі сприяють виконанню справ. На жаль, вони працюють гірше, ніж дедлайни, встановлені кимось: начальником, куратором, близькою людиною. Щоб дотримуватися дедлайн, який встановлено самостійно - потрібна добра самоорганізація.

Вказані методи тайм-менеджменту можуть бути в нагоді в профілактиці емоційного вигорання, зокрема в той частині цієї проблеми, де йдеться про вплив навчального процесу на формування синдрому.

В рекомендаціях з профілактики емоційного вигорання значна увага надавалася проблемі подолання стресу та тривожності. Тому, в підготовці тренінгових програм, доречним буде використання технік, які допоможуть справлятися зі стресовими ситуаціями та зменшувати вплив стресу.

Психологи Світлана Соловій пропонує використовувати методику «Фортеця», як дієвий інструмент в стресовій ситуації, у стані тривоги, страху, неможливості змінити ситуацію, щоб відновити свій спокій (наприклад, під час перебування в бомбосховищі) [56].

Для її виконання необхідно мати де малювати- папір, телефон, дошка тощо, та чим малювати — олівці, крейда, маркери, фломастери інше.

Етапи техніки:

1. Займіть якомога зручніше положення. Таке, щоб вас відволікало якомога менше факторів.

2. По можливості закрийте очі або ж виберіть точку, на якій ви б могли зосередить свою увагу та активізувати уяву.

3. Як тільки будете відчувати, що ваша уява готова до роботи, спробуйте перемістится в місце, де знаходиться фортеця, яка оберігає вас від усіх небезпек. Це може бути реальне місце або ж створене вами. Перемістіть себе туди, ніби ви тілом та душею знаходитеся у цьому місці.

4. Відчуйте усіма органами чуття це місце.

- Що ви бачите? Яка ця фортеця? Опишіть її в деталях. Завдяки чому чи кому вона вас захищає? Де ви знаходитеся у цій фортеці?
- Які там запахи?
- Спробуйте відчути це місце на дотик. Відчуйте підлогу, доторкніться руками до якоїсь поверхні.
- Що ви там чуєте?
- Яка там температура?

5. Проаналізуйте, що з вами відбувається, коли ви знаходитеся у своїй фортеці. Які у вас емоції? Про що думаєте? Які відчуття у тілі? Наскільки вам безпечно у ній (від 0 до 10, 0 - зовсім не відчуваю безпеку, 10 - найбільша безпека, повний спокій).

6. Якщо ви не відчуваєте безпеку у цій фортеці, спробуйте додати щось, що допоможе її відчути. Пам’ятайте, що у вашій уяві можна все. Можливо там не вистачає Капітана Америки, який буде стояти на стражі. Або ж рви з акулами. Гармати, стіни, чарівна паличка… Додайте усе, що дозволить відчути безпеку.

7. Заміряйте знову відчуття безпеки, коли ви знаходитеся у цій фортеці (від 0 до 10). Коли ж відчуваєте достатньо безпеки, спробуйте відчути її у тілі. Де вона знаходиться? Як ви її відчуваєте? Якщо вам не вдається відчути безпеку у цій фортеці, повторіть крок 6, або ж спробуйте інші техніки (наприклад, дихальні техніки чи релаксацію)

8. Перенесіть вашу фортецю з уяви на аркуш паперу чи у ваш девайс. Намалюйте її в усіх можливих деталях.

9. Кожного разу, як ви будете зустрічатися зі страхом, тривогою та відчуттям небезпеки, на які у вас немає можливості впливати, переміщайтеся у вашу фортецю та відновіть безпеку та спокій. Зображення фортеці можете мати завжди під рукою, воно буде допомагати поринати у безпеку.

Ця техніка може розглядатися як дієва, тому що наш мозок не відрізняє де є реальність, а де уява. Тому, коли ми бачимо сновидіння або ж уявляємо, якусь подію, то реакція нашого організму майже така сама, як ніби ми знаходилися безпосередньо в тій ситуації. Й переміщення себе в уяві у фортецю, дозволяє відчути спокій та безпеку або ж знизити неспокій та відчуття небезпеки. А сам процес малювання залучає відділи мозку, які відповідають за структурованість та впорядкованість й дозволяє відволіктися від думок, емоцій та самої ситуації.

Разом з методикою «Фортеця» бажано використовувати дихальні техніки.

Психолог, психотерапевт Марія Міхліна пропонує три дихальні техніки для заспокоєння в ситуації, якщо людина переживає тривожний стан, відчуває страх, паніку [56].

По-перше, необхідно обрати зручне місце. Вправи можна робити стоячи, але краще знайти можливість десь сісти або лягти.

Якщо виконуємо вправу сидячи, то необхідно це зробити так, щоб було зручно. Стопи вперти в підлогу, щоб відчувати опору під ногами. Сидімо рівно, плечі розправлені. Бажано, щоб нам нічого не заважало.

Перша техніка «На рахунок» починається з того, що спочатку робимо вдих носом і рахуємо до чотирьох. Потім робимо паузу на 2-3 секунди. Видих робимо ротом на п’ять рахунків. Потім знову вдих.

Таких циклів дихання треба зробити хоча б п’ять, або до того моменту, коли нам стало трохи спокійніше. Якщо відбувається запаморочення — треба скоротити паузу, або взагалі її прибрати.

Друга техніка «По квадрату». Якщо перед очима є картина, яка нагадує квадрат, то використовуємо її, якщо немає, то уявляємо собі квадрат (рис.3.2).

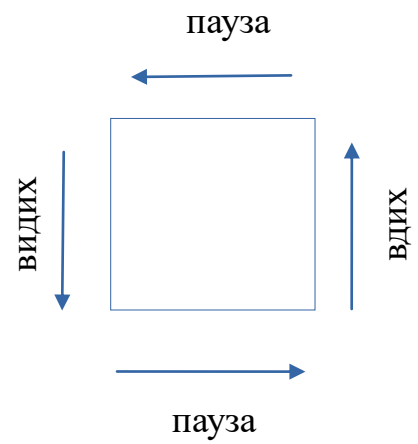


Рис. 3.2. Дихальна техніка «По квадрату»

Відлік для правильного дихання починається по стороні квадрату «вдих», наступна сторона квадрату «пауза», далі «видих» і знову «пауза». Вдих — носом, видих — ротом. Таким чином ми дихаємо рівномірно, це можна робити повільніше або прискорити, головне, щоб в результаті виконання дихальної техніки не відчувався фізичний дискомфорт.

Третя техніка *«Дихання діафрагмою»*. Для виконання цієї техніки необхідно відчувати своє тіло. Зручніше це робити сидячи або лежачи.

Спершу треба одну руку покласти на грудну клітину, а іншу на живіт. Основна задача техніки — дихати животом, а не грудною клітиною, рука, яка лежить на грудний клітині не повинна рухатися. Коли ми робимо вдих, то живіт має надуватися, а коли робимо видих, то ми його наче притискаємо до хребта.

Кожна дихальна техніка має виконуватися не менш п’яти циклів або доки не відчується полегшення психоемоційного стану. Правильне дихання завжди приводить до заспокоєння нашого організму.

Напруга в тілі –один з наслідків стресу та тривоги. Мозок у стані стресу та тривоги посилає тілу сигнали, що вимагають постійної готовності відреагувати на небезпеку. Це призводить до відчуття м’язової напруги, неможливості розслабитися.

Техніка прогресивної м'язової релаксації Джейкобсона спрямована на зниження фізичного напруження та розслаблення. Її основний зміст- чергування «напруження/розслаблення» різних груп м'язів у певній послідовності.

Техніка для заспокоєння: «*Я шпигую за усім зеленим*»**:**

1. Проскануйте приміщення на наявність зеленого об'єкта.

2. Вимовите його уголос. Якщо не знаєте, як називається об'єкт? Дайте йому ім'я. Роздивіться уважно його властивості.

3. Знайдіть наступний зелений предмет та назвіть його. Перш ніж рухатись далі, порівняйте його з попереднім об'єктом. Цей темніший за іншого? Чим вони відрізняються?

4. Якщо у вас закінчилися об'єкти у приміщені, вийдіть на вулицю.

5. Продовжуйте називати речі, доки не відчуєте себе спокійніше.

Техніка для заспокоєння «*Злити негативні думки у трубопровід*»

1. Піднесіть долоні до теплої води, відчуйте її температуру та зосередьтеся на відчуттях у долонях. Які вони?

2. Уявіть, як ваші негативні, сумні чи тривожні думки пливуть у трубопровід разом з водою.

3. Переключіть на холодну воду. Відчуйте, що змінилося? Які відчуття?

4. Поверніться до теплої води. Що змінилося? Які відчуття?

5. Повторюйте допоки не відчуєте спокій.

Техніка для заспокоєння «*Дихання 4-7-8*».

1. Помістіть язик на піднебіння, прямо за передніми зубами (ви триматимете його тут протягом усієї вправи); 2. Вдихніть через ніс протягом 4 секунд; 3. Затримайте дихання на 7 секунд; 4. Видихайте через рот протягом 8 секунд, дозволяючи видиху видавати природний звук, ніби ви задуваєте свічку; 5. Повторюйте допоки не відчуєте спокій.

З часом, можете збільшувати час затримки та видиху, але робити це треба з розумом.

Вказані техніки не складні в своєму виконанні і потребують від здобувачів освіти мінімального часу на те, щоб опанувати їх. Але вони можуть стати

важливим компонентом в системі профілактики емоційного вигорання в умовах воєнного стану, якщо вони будуть виконуватися систематично і в комплексі з іншими рекомендаціями профілактичного характеру. Важливо розуміти, що тренінг - це лише один із інструментів профілактики вигорання. Для досягнення сталого результату потрібна робота, яка включає як індивідуальні зусилля, так і зміни в організації освітнього процесу.

Встановлено, що проблема психологічної підтримки учасників освітнього процесу в закладах професійної освіти, зокрема в аспекті емоційного вигорання є актуальною, особливо в умовах війни.

1. Профілактика емоційного вигорання у здобувачів професійної освіти під час воєнного стану — це складний та багатогранний процес. Він потребує комплексного підходу.

2. Профілактичні заходи спрямовані на збереження фізичного та психологічного здоров’я здобувачів освіти, збереження людини в статусі продуктивного суб’єкта діяльності, індивідуальності та особистості, яка здатна позитивно взаємодіяти з колегами, викладачами, батьками, з собою.

3. Поєднання профілактичних заходів щодо попередження емоційного вигорання та регулярних тренінгів дозволяє зберегти психологічне здоров’я здобувачів освіти та забезпечити якісний навчальний процес навіть у таких складних умовах, як війна.

4. З метою організації психологічної підтримки здобувачів професійної освіти в умовах війни, було розроблено рекомендації попереджального та профілактичного характеру.

5. Рекомендації спрямовані на формування у здобувачів освіти психологічної стійкості у подоланні наслідків кризових подій, підвищення рівня стресостійкості, навчання способам самоконтролю, саморегуляції та самовідновлення.

6. Складені рекомендації мають чотири пов’язані між собою складові частини: «Збалансоване життя», «Ефективне навчання», «Управління стресом», «Простір для зростання», які спрямовані на попередження та профілактику

емоційного вигорання, послаблення та мінімізацію її наслідків для здобувачів професійної освіти.

7. В якості невід'ємного елементу рекомендацій і дієвого інструменту в попередженні та профілактиці емоційного вигорання визначено тренінгові технології, які спрямовані на подолання стресу, відчуття тривоги, страху.

8. Представлені рекомендації не вичерпують всіх аспектів психологічної підтримки здобувачів професійної освіти, але вони можуть стати в нагоді для формування актуальних на сьогодення технологій психологічного та соціального супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни, і це може передбачати співпрацю та координацію зусиль всіх учасників педагогічного спілкування.

ВИСНОВКИ

Висновки проведеної роботи ґрунтуються на аналізі, інтерпретації та узагальненні теоретичного і емпіричного матеріалу, отриманого в процесі дослідження, з подальшим формуванням на їх основі практичних рекомендацій щодо вирішення проблеми емоційного вигорання серед здобувачів професійної освіти в умовах війни.

Проведений теоретичний аналіз за темою емоційного вигорання показав, що в науковому середовищі відсутнє єдине пояснення механізмів, причин виникнення, структури синдрому вигорання, його розвитку. Однак, ця проблема поширена в сучасному суспільстві і має тенденцію до інтенсивного поширення серед молоді.

На підставі проведеного аналізу теоретичного матеріалу було визначено, що синдром емоційного вигорання можна розглядати не в якості різновиду стресу, а як наслідок впливу комплексу стресових факторів, як зовнішніх, так і внутрішніх у системі особистих і ділових відносин. Він може бути викликаний комплексом обставин соціального, професійного характеру, індивідуально-психологічними особливостями особистості.

Обмеження соціальної взаємодії та мобільності, вплив наслідків бойових дій на території країни призвели до ситуації перманентного і тривалого стресового стану, в умовах якого живе сучасна українська молодь.

Проведене емпіричне дослідження підтвердило припущення, що під час навчання в умовах військового стану у здобувачів професійної освіти можуть сформуватися ознаки емоційного вигорання через переживання стресових ситуацій, викликаних війною.

Емпіричне дослідження проводилось з використанням методик, які допомагали виявити у здобувачів професійної освіти ознаки стресу, тривоги, емоційного вигорання. Зокрема, йдеться про методики: «Список життєвих подій

для підлітків та старшокласників» Н. Толстих, А. Прихожан (адаптована версія методики оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге), «Самооцінка рівня тривожності» Спілбергера-Ханіна, «Методика діагностики синдрому емоційного вигорання» В. В. Бойко.

Аналіз отриманих даних та їх інтерпретація визначили, що під час навчального процесу та поза нього, здобувачі професійної освіти зазнають значного психологічного стресу, який виявляється у підвищеній тривожності, наявності ознак страху, психоемоційної напруги, емоційної нестабільності.

Дослідження встановило, що головним фактором, який сприяє розвитку психоемоційного вигорання у здобувачів професійної освіти є наслідки бойових дій, які тривалий час точаться на території країни. Все, що пов'язано з війною викликає у них вкрай негативні емоції і психологічний дискомфорт, провокує появу стресу.

Серед чинників, які негативно впливають на психоемоційний стан учнів і сприяють формуванню емоційного вигорання, можна визначити обмеженість соціальних контактів, надмірне навчальне навантаження.

Дослідження не виявило у здобувачів професійної освіти сформованого синдрому емоційного вигорання, але воно визначило наявність його ознак і те, що цей процес знаходиться в стадії формування. Особливу негативну роль в цьому процесі відігріває фактор війни.

Спираючись на отримані в результаті емпіричного дослідження данні, можна говорити про те, що у здобувачів професійної освіти під час війни сформувався психоемоційний стан «неадекватного вибіркового емоційного реагування» та «розширення сфери економії емоцій». Симптомом що домінує в цьому процесі виступає «неадекватне вибіркове емоційне реагування».

В стадії формування знаходяться такі ознаки, як «емоційний дефіцит», «емоційна відстороненість», «особистісна деперсоналізація». У деяких здобувачів освіти були виявлені високі показники вигорання, особливо в «розширенні сфери економії емоцій» та «тривога та депресія».

Стресовий стан учнів знаходиться на нормальному рівні, який їм необхідний для адаптації та продуктивної діяльності. Хоча у деяких учнів спостерігалися підвищений рівень стресу. Що потребує додаткового вивчення джерела його походження.

Особиста тривожність здобувачів освіти знаходиться на помірному рівні і не викликає особливого занепокоєння. Слід звернути увагу на високий рівень ситуативної тривожності учнів, що можливо пов’язано з умовами їх життя та впливом на нього воєнного стану. Ця ознака перекликається з індивідуальними підвищеними показниками «тривожності та депресії» за дослідженнями емоційного вигорання за методикою В. Бойко.

Отриманні данні надають підставу для висновку, що здобувачі професійної освіти під час навчального процесу в умовах воєнного стану мають ознаки емоційного вигорання на фоні нормального стресового рівня та при підвищеному рівні ситуативної тривожності. Останнє твердження потребує додаткового дослідження та визначення.

Результати дослідження визначили необхідність створення та підтримання психологічно сприятливих умов навчання здобувачів професійної освіти, особливо в обставинах, коли вони переживають стресові ситуації.

Для подолання негативних явищ, пов’язаних з формуванням у здобувачів професійної освіти синдрому емоційного вигорання, було запропоновано необхідний комплекс заходів, спрямованих на підвищення їх стресостійкості, профілактику психологічного здоров’я та розвиток навичок саморегуляції.

Проведене дослідження надає можливість створення методик психосоціального супроводу здобувачів професійної освіти в умовах війни та їх подальшого практичного використання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. *Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод посіб*. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

2. Афанасенко Л., Мартинюк І., Омельченко Л., Шамне А., Шмаргун В., Яшник С. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

3. Безпека і здоров‘я учасників освітнього процесу в умовах сьогодення. *Збірник наукових статей VI всеукр. Наук.-практ. онлайн конф*., м. Суми, 16 лист. 2023 р. / за заг. Ред. В. М. Успенської. Суми : ФОП Цьома С.П., 2023. 438 с.

4. Балакірева К. О. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання: метод. рекомендації для спеціалістів соціальних служб. *Проєкт програми розвитку ООН «Підтримка реформ соціального сектору в Україні»*. Київ. 45 с. URL: https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940

5. Безпека і здоров‘я учасників освітнього процесу в умовах сьогодення. *Зб. наук. стат. VI всеукр. наук.-практ. онлайн конф*. м. Суми, 16 лист. 2023 р. / за заг. ред. В. М. Успенської. Суми : ФОП Цьома С.П., 2023. 438 с.

6. Бирка Т. О., Чикун Л. М. Психологічні особливості емоційного вигорання особистості. *Психолого-педагогічні та соціальні проблеми сучасного суспільства* : матеріали IV міжнарод. конф. Кременчук : КрНУ, 2018. С. 121-122.

7. Бойко Г.В. Трансформація уявлення про себе і втрата роботи. Запоріжжя : РА «Тандем-У», 2005. 220 с.

8. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка. Київ : АПН України, 2010. №10. С. 120-128.

9. Гошковська Д. Т., Гошковський Я. О. Емоційне вигорання особистості в контексті депривованої психогенези. *Психологічні перспективи*. 2016. Вип. 28. С. 70-82. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Ppst_2016_28_9

10. Гречко Т. П. Загальна характеристика основних психічних станів особистості. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*. 2010. Вип. 3. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vnadps_2010_3_18

11. Грицук О. В. Основні принципи та підходи в дослідженні синдрому емоційного вигорання у зарубіжній психології : *Актуальні проблеми психології.* 2012. Т. 1, Вип. 35. С. 30-33.

12. Грубі Т. В. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної податкової служби України : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.10. Київ, 2012. 20 с.

13. Дмитріюк Н., Клець С. Феномен емоційного вигорання та способи його профілактики. URL: https://www.inforum.in.ua/conferences/25/80/600 (дата звернення 01.10.2024).

14. Емоційне вигоряння – шляхи подолання: матеріали круглого столу (м. Дніпро, 09 червня 2022 р.). Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2022. 37 с.

15. Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття. DELTAMED. 2020. URL: https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndromdvadtsyat-pershogo-stolittya

16. Емоційне вигорання педагогів : методичні рекомендації / уклад. Коняхіна А. В. та ін. Суми : методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. 60 с.

17. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

18. Карамушка Л. М. Психічне здоров’я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52с.

19. Картузова А. Емоційне вигорання студентів різних курсів навчання : *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2007. Вип. 11, т. 4. С. 137 – 140.

20. Киселиця О. М., Богданюк А. М., Гуліна Л. В., Свекла Р. М. Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання і хронічної втоми учителів фізичної культури. *Молодий вчений*. 2018. № 3.3. С. 89-92. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2018_3

21. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лєпіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв’язання кризових життєвих ситуацій / за ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с.

22. Ковровський Ю. Г. Психологічні чинники професійного вигорання у персоналу Оперативно-рятувальної служби Державної служби України з надзвичайних ситуацій: дис. канд. психолог. наук : 19.00.10. Київ, 2016. 180 с.

23. Кондратьєва В., Льошенко О. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «Емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки.* 2021. Вип.10. С. 105-112. DOI: https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.15

24. Корольчук М. С., В.М. Корольчук, Л.І. Березовська. Професійне вигоряння працівників освіти : монографія. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. 304 с.

25. Коць М., Цвігун О. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ.* 2020. №14. С. 125-129. URL: https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.160

26. Крамченкова В. О. Психологія сімейного вигорання: методика дослідження і особливості прояву у сім’ї «спустошеного гнізда». *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди.*

Психологія. 2018. Вип. 59. С. 152-164. DOI: http://doi.org/10.5281/zenodo.2527888

27. Кузнєцов М. А., Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності : монографія. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.

28. Леженіна Л. М. Методи дослідження емоційного вигорання : *Наука і освіта.* 2008. №8-9. С. 37-49. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2008/8_9_2008/17.pdf

29. Методика діагностики емоційного вигорання В. В. Бойко. URL: https://psymag.info/tests/metodika-diagnostiki-rivnya-emotsiynogo-vigorannya-v-v-boyko-1674403841/

30. Методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге. URL: https://studfile.net/preview/9937517/page:5/

31. Мірошниченко О. Профілактика «синдрому» професійного вигорання у працюючих в екстремальних умовах: навч.-метод. посіб. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.

32. Міщенко М.С. Особливості дослідження синдрому емоційного вигорання за допомогою методики «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойко. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/3397/1/Diagnostika (дата звернення: 15.03.2024).

33. Міщенко М. С. Феномен емоційного вигорання особистості-теоретичний аналіз проблеми. URL: https://dspace.udpu.edu.ua/bitstream/6789/417/1/Mischenko_M.C..pdf

34. Морочило Н. М. Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету : *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ ім. В.Стуса*. Вінниця, 2020. №12. Т.1. С. 237-241.

35. Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку : тези міжнарод. наук.-практич. конф. Лубни. 2023. 284 с.

36. Науковий вісник Інституту професійно-технічної освіти НАПН України. Професійна педагогіка : зб. наук. праць. / Інст-т проф.тех. освіти НАПН України ; ред. кол. В. О. Радкевич (голова) та ін. ЖККГВ «Полісся» ЖОР, 2018. Вип. 17. С. 115-122.

37. Носенко В.В. Проблема емоційного вигорання студентської молоді в екзистенцій ній психології. 2013. С. 187-188. URL: http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/4846/1/Nosenko.pdf

38. Овсяннікова В. В. Особливості синдрому професійного вигорання у викладачів вищого навчального закладу. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 1. С. 113–118.

39. Олійник М. Дослідження синдрому вигорання. КПТ орієнтована модель допомоги при емоційному вигоранні. Львів : Український інститут когнітивно-поведінкової терапії, 2021. 51 с.

40. Освіта України в умовах воєнного стану : інформ.-аналіт. зб. / загал. ред. С. Шкарлет. Київ, 2022. 358 с.

41. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності. Тест Спілбергера-Ханіна. URL: https://lnu.edu.ua/life-safety/wp-content/uploads/2019/09/OZDSH_PR-4-2019.pdf

42. Паламар Б.І., Грузєва Т.С., Паламар С.П. Ризик формування синдрому емоційного вигорання у студентів з точки зору громадського здоров'я : *Клінічна та профілактична медицина*. 2020. №3(12). С. 12-18. URL: https://doi.org/10.31612/2616-4868.3(13).2020.02

43. Помиткіна Л., Ковалькова Т. Проблема емоційного вигорання студентів : *Український науковий вісник*. *Соціальна психологія.* Київ : Український центр політичного менеджменту, 2008. №6 (32). С. 94-101. URL: https://library.krok.edu.ua/media/library/category/statti/kovalkova_0056.pdf

44. Про забезпечення психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах воєнного стану в Україні: лист Міністерства освіти і науки України від 29.03.2022 № 1/3737-22. URL: https://mon.gov.ua/ua/npa/prozabezpechennya-psihologichnogo-

suprovoduuchasnikiv-osvitnogo-procesu-vumovah-voyennogo-stanu-v-ukrayini (дата звернення 03.10.24)

45. Про правовий режим воєнного стану : Закон України від 10.11.2015 №766-VIII. Дата оновлення 20.06.2024. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/389-19#Text

46. Профілактика порушень адаптації молоді до повсякденних стресів і кризових життєвих ситуацій: навч. посіб. / за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ : Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології, 2011. 272 с.

47. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : кол. моногр. / О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова та ін. ; за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 588 с.

48. Психолого-педагогічний супровід професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців в умовах воєнного стану: матеріали XII міжнарод. наук.-практ. конф., м. Київ, 19 травня 2023 р. Київ: ДЗВО «УМО», 2023. 162 с. URL: http://umo.edu.ua/materiali-konferencijnimp/khii-mizhnarodna-naukovo-praktichna-konferencija-psikhologho-pedaghoghichnijsuprovid-profesijnoji-pidghotovki-ta-pidvishhennja-kvalifikaciji-fakhivciv-v-umovakhvojennogho-stanu

49. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А Криза фахового навчання як підґрунтя емоційного вигорання студентів : *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка.* 2017. №27. С.77-80.

50. Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості : зб. наук. матеріалів міжнарод. наук.-практ. онлайн-конф. (м. Полтава, 27-28 квітня 2021 р.). Полтава, 2021. С. 239-242.

51.Сипченко О. М. Професійне вигорання викладачів ЗВО як психологічна проблема. *Молодий вчений.* 2018. № 10 (62). С. 106–109.

52. Спеціалізовані тести та опитувальники ментального здоров’я. Mental clinic. URL: https://mentalclinic.com.ua/tests

53. Сучасна наука та освіта: стан, проблеми, перспективи: матеріали міжнарод. наук.-практ. конф. м. Полтава, 20-21 березня 2023 р. Полтава : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2023. С. 293-295.

54. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія / за заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця : ВНТУ, 2010. 228 с.

55.Тайм-менеджмент. Методи управління часовим ресурсом. URL: https://lb.ua/society/2022/02/22/506318_taymmenedzhment_metodi_upravlinnya.html

56. Техніки для зняття стресу. Психологічний центр «Без паніки». URL: https://trevog-bolshe.net/blog/tehniky-stress

57. Ткачук І., Луценко Ю. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в закладах професійної освіти. *Науковий вісник.* 2019. №18. С. 156-161. DOI: https://doi.org/10.32835/2223-5752.2019.18.156-161

58. Управління якістю освіти в умовах воєнного стану та повоєнного відновлення України : матеріали круглого столу, м. Київ, 23 травня 2023 р. Київ : Національний авіаційний університет, 2023. С.49-55, С.106-109.

59. Царькова О. В., Радченко С. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології.* 2015. Т.7, № 38. С. 479-491. URL: http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/3582/1/appsuh_2015_7_38_43.pdf

60. Чуйко Г. В., Комісарик М. І. Проблема вигорання студентів – представників «допомагаючих професій» : *Scientific Journal Virtus, January,* 2018. № 20. С.70-73. URL: https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/686163.pdf

61. Якимчук О. Психологічні особливості професійного вигорання особистості : *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. *Серія 12 : Психологічні науки* : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 16 (61). С. 110-119. URL: https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.16(61).10

62. David, L., Vassena, E., & Bijleveld, E. (2024). The unpleasantness of thinking: A meta-analytic review of the association between mental effort and negative affect. *Psychological Bulletin, 150* (9), 1070–1093. URL: https://doi.org/10.1037/bul0000443

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко

Тест «Діагностика рівня емоційного вигорання»

Інструкція. Читайте судження і відповідайте «так» або «ні». Візьміть до уваги, що якщо у формулюваннях опитувальника йдеться про партнерів, то маються на увазі суб'єкти вашої професійної або навчальної діяльності - колеги, учні та інші люди, з якими ви щодня працюєте або вчитеся.

1. Організаційні недоліки на роботі постійно змушують нервувати, переживати, напружуватися.

2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, аніж на початку кар'єри.

3. Я помилився у виборі професії або профілю діяльності (займаю не своє місце).

4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно і якісно, повільніше).

5. Теплота взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою - хорошого або поганого.

6. Від мене як професіонала мало залежить благополуччя партнерів.

7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути наодинці, щоб зі мною ніхто не спілкувався.

8. Коли я відчуваю втому або напруга, то намагаюся скоріше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодія).

9. Мені здається, що емоційно я не можу дати партнеру того, що вимагає професійний обов'язок.

10. Моя робота притупляє емоції.

11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.

12. Чи буває, я погано засинаю (сплю) через переживання, пов'язаних з роботою.

13. Взаємодія з партнерами вимагає від мене великої напруги.

14. Робота з людьми приносить все менше задоволення.

15. Я б змінив місце роботи, якби випала нагода.

16. Мене часто засмучує те, що я не можу належним чином надати партнерові професійну підтримку, послугу, допомогу.

17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.

18. Мене дуже засмучує, якщо щось не ладиться у відносинах з діловим партнером.

19. Я настільки втомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якнайменше.

20. Через брак часу, втоми або напруги часто приділяю увагу партнеру менше, ніж належить.

21. Іноді самі звичайні ситуації спілкування на роботі викликають роздратування.

22. Я спокійно сприймаю обгрунтовані претензії партнерів.

23. Спілкування з партнерами спонукало мене цуратися людей.

24. При згадці про деяких колег по роботі або партнерів у мене псується настрій.

25. Конфлікти або розбіжності з колегами забирають багато сил і емоцій.

26. Мені все важче встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.

27. Обстановка на роботі мені здається дуже важкою, складною.

28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має статися, як би не допустити помилки, чи зможу зробити все як треба, не скоротять чи інше.

29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюся обмежити час спілкування з ним або приділяти йому менше уваги.

30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу: «не роби людям добра, не отримаєш зла».

31. Я охоче розповідаю домашнім про свою роботу.

32. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше роблю, знижується якість, трапляються конфлікти).

33. Часом я відчуваю, що треба виявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.

34. Я дуже переживаю за свою роботу.

35. Партнерам по роботі віддаєш уваги і турботи більше, ніж отримуєш від них вдячності.

36. При думки про роботу мені зазвичай стає не по собі: починає колоти в області серця, 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 (чи як завжди) мене переслідують невдачі на роботі.

40. Деякі сторони (факти) моєї роботи викликають глибоке розчарування, валять в зневіру.

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

42. Останнім часом я часто помиляюся в оцінці ділових партнерів.

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

44. Я зазвичай виявляю інтерес до особистості партнера крім того, що стосується справи.

45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочив, зі свіжими силами, у гарному настрої.

46. Я іноді ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.

47. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.

48. Після спілкування з неприємними партнерами у мене буває погіршення фізичного або психічного самопочуття.

49. На роботі я відчуваю постійні фізичні і психологічні перевантаження.

50. Успіхи в роботі надихають мене.

51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).

52. Я втратив спокій через роботу.

53. Протягом останнього року була скарга (були скарги) на мою адресу з боку партнера (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 з роботи несу додому негативні емоції.

56. Я часто працюю через силу.

57. Раніше я був більш чуйним і уважним до партнерів, ніж тепер.

58. У роботі з людьми керуюся принципом: не гай нерви, бережи здоров'я.

59. Іноді йду на роботу з важким почуттям: як все набридло, нікого б не бачити і не чути.

60. Після напруженного робочого дня я відчуваю нездужання.

61. Контингент партнерів, з якими 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 більш щасливий.

64. Я в розпачі через те, що на роботі у мене серйозні проблеми.

65. Іноді я роблю зі своїми партнерами так, як не хотів би, щоб чинили зі мною.

66. Я засуджую партнерів, які розраховують на особливу поблажливість, увагу.

67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил займатися домашніми справами.

68. Зазвичай я кваплю час: скоріше б робочий день скінчився.

69. Стани, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.

70. Працюючи з людьми, я зазвичай як би ставлю екран, що захищає від чужих страждань і 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 і легко.

74. Мої вимоги до виконуваної роботи вище, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.

75. Моя кар'єра склалася невдало.

76. Я дуже нервую через все, що пов'язано 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) на спілкуванні з домашніми та друзями.

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

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

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

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

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

Відповідно за «ключем», здійснюються такі підрахунки:

1) визначається сума балів роздільно для кожного з 12 симптомів (по чотири в кожній з трьох фаз) вигорання;

2) підраховується сума показників симптомів для кожної з трьох фаз формування вигорання;

3) перебуває підсумковий показник синдрому емоційного вигорання - сума показників усіх 12 симптомів.

Фаза «Напруги»

1. Переживання психотравматичних обставин:

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

2. Незадоволеність собою:

-2 (3), +14 (2), +126 (2), - 38 (10), - 50 (5), +62 (5), +74 (3).

3. «Загнаність в клітку»:

+3 (10), +15 (5), +27 (2), +39 (2), +51 (5), +63 (1), - 75 (5).

4. Тривога і депресія:

+4 (2), +16 (3), +28 (5), +40 (5), +52 (10), +64 (2), +76 (3).

Фаза «Резистенції»

1. Неадекватне виборче емоційне реагування:

+ 5 (5), - 17 (3), +29 (10), +41 (2), +53 (2), +65 (3), +77 (5).

2. Емоційно-моральна дезорієнтація:

+ 6 (10), - 18 (3), +30 (3), +42 (5), +54 (2), +66 (2), - 78 (5).

3. Розширення сфери економії емоцій:

+ 7 (2), +19 (10), - 31 (2), +43 (5), +55 (3), +67 (3), - 79 (5).

4. Редукція професійних обов'язків:

+ 8 (5), +20 (5), +32 (2), - 44 (2), +56 (3), +68 (3), +80 (10).

Фаза «Виснаження»

1. Емоційний дефіцит:

+ 9 (3), +21 (2), +33 (5), - 45 (5), +57 (3), - 69 (10), +81 (2).

2. Емоційна відстороненість:

+ 10 (2), +22 (3), - 34 (2), +46 (3), +58 (5), +70 (5), +82 (10).

3. Особистісна відстороненість (деперсоналізація):

+ 11 (5), +23 (3), +35 (3), +47 (5), +59 (5), +72 (2), +83 (10).

4. Психосоматичні і психовегетативні порушення:

+ 12 (3), +24 (2), +36 (5), +48 (3), +60 (2), +72 (10), +84 (5).

Додаток Б

Тест «Список життєвих подій для підлітків та старшокласників»

Інструкція. Перед Вами список життєвих подій. Прочитайте опис кожної події. Якщо така подія була в Вашому житті, цініть свої почуття та переживання. Це могли бути як негативні почуття (страх, сум, горе, образа та інше), так і позитивне почуття (радість, щастя).

Оцініть, як сильно були виражені ці почуття, використовуючи числа від 0 (ніяких почуттів) до 10 (максимальне виражене почуття). Якщо події в Вашому житті не було, обирайте «Ні». Підрахуйте отримані Вами бали. Підрахунок суми балів дає Вам можливість відтворити картину свого стресу.

№		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ні
1	Смерть одного з батьків												
2	Смерть дідуся, бабусі												
3	Розлучення батьків												
4	Примирення батьків після розлучення												
5	Після розлучення хтось з батьків закохався												
6	Батьки почали пиячити, вживати наркотики												
7	Хтось з батьків потрапив у буцегарню												
8	Брат або сестра йдуть з дому (у зв'язку з шлюбом, роботою в іншому місті)												
9	Після тривалої перерви мама почала працювати												
10	В родині постійно не вистачає грошей, часто навіть на саме необхідне												
11	Суттєве поліпшення фінансового становища родини												
12	Серйозна хвороба мати або батька, яка потребую госпіталізації												
13	Серйозна хвороба брата або сестри, яка потребую госпіталізації												
14	Зміни в роботі матері або батька, із-за яких вона або він мало бувають вдома												
15	Серйозні неприємності в особистому житті брата або сестри												
16	Втрата роботи матір'ю або батьком												
17	Батьку або матері погрожує безробіття												
18	Повторний шлюб матері												
19	Повторний шлюб батька												
20	У батька або матері депресія												
21	Поява в родині мачухи або вітчима												
22	Смерть брата або сестри												
23	Народження брата або сестри												

24	Твої батьки усиновили (удочерили) дитину												
25	Зміна місця проживання												
26	Від'їзд з дому на тривалий час (без батьків та інших родичів)												
27	Поява в домі домашньої тварини												
28	Зникнення домашньої тварини												
29	Смерть домашньої тварини												
30	Особиста серйозна хвороба, травма, госпіталізація												
31	Сексуальні домагання з боку старшого, більш сильного												
32	Моральне приниження, образа												
33	Фізична образа, включно з фізичним покаранням												
34	Серйозний успіх в будь чому												
35	Сварка з другом або подругою, яка привела до розриву відносин												
36	Збільшення кількості сварок з батьками												
37	Зменшення кількості сварок з батьками												
38	Вступ в дитячий садок												
39	Вступ в школу												
40	Закінчення школи												
41	Сильне відставання від класу												
42	Перехід в нову школу, в новий клас												
43	Відвідування лікаря із-за загрози серйозного, небезпечного захворювання												
44	Екзамени при вступі в нову школу												
45	Відчуття, що ти гірше за всіх												
46	Виключення з школи												
47	Батьки проти твоїх друзів												
48	Неможливість займатися тим, чим ти бажаєш займатися: спортом, музикою, брати участь в шкільному спектаклі та інше – із-за заборони батьків, відсутність часу та інше.												
49	Неможливість здійснити бажання відвідувати церкву, недільну школу (у зв'язку з незгодою батьків)												
50	Початок вживання тютюну (паління)												
51	Початок вживання алкоголю												
52	Погіршення взаємовідносин з однолітками												
53	Суттєве покращення взаємовідносин з однолітками												
54	Наявність в тебе уроджених фізичних вад, які помітні оточуючим												
55	Набуття фізичних вад, які помітні оточуючим												
56	Щаслива любов												
57	Нещаслива любов												
58	Позашлюбне батьківство до повноліття												
59	Позашлюбна вагітність до повноліття												
60	Відвідування стоматолога												
61	Поява фізичних ознак дорослішання												
62	Серйозний проступок, який надав привід приводу в поліцію												

Додаток В

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory — STAI)

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція:

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4

18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція:

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4

33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Показники РТ і ОТ підраховуються за відповідними формулами:

РТ = ∑1 –∑ 2+35 , де ∑1 - сума закреслених цифр на бланку по пунктах 3,4,6,7,9,12,13,14,17,18; ∑ 2 - сума інших закреслених цифр (пунктам 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20).

ОТ = ∑1 –∑ 2+35 , де ∑1 - сума закреслених цифр на бланку по пунктах шкали 22,23,24,25,28,29,31,32,34,35,37,38,40; ∑ 2 - сума інших закреслених цифр по пунктам 21,26,27,30,33,36,39.

Додаток Г

Опитувальник «Визначення факторів, що впливають на емоційний стан студентів в умовах воєнного стану»

Мета опитування: Оцінити емоційний стан студентів під час військового стану, визначити основні труднощі, з якими вони стикаються, та розробити ефективні стратегії підтримки.

Інструкція: Будь ласка, відзначте відповідь, яка найточніше відображає вашу думку. Ваша участь є добровільною, а відповіді - конфіденційними.

Блок 1. Демографічні дані

- Вік:
- Стать:
- Курс навчання:
- Місце проживання під час війни (гуртожиток, батьківський дім, інше):

Блок 2. Фактори впливу

Вкажіть обставини, які найбільше впливають на Ваш психоемоційний стан (відповіді вкажіть в залежності від ступеню зростання емоційного дискомфорту):

1. Безпосередня загроза життю та здоров'ю:

- Бомбардування, обстріли, постійний страх за себе та близьких
- Переживання втрат близьких, друзів, знайомих
- Невизначеність щодо майбутнього.

2. Соціальні зміни:

- Переселення, зміна місця проживання
- Розрив соціальних зв'язків, втрата звичного оточення
- Фінансові труднощі, матеріальна незабезпеченість.

3. Психологічні наслідки:

- Постійна тривога, страх, паніка

- Безсоння, кошмари, порушення апетиту
- Почуття самотності, ізоляції, безпорадності
- Депресивні стани, апатія
- Посилення тривожних розладів

4. Навчальний процес:

- Перехід на онлайн-навчання, труднощі з концентрацією
- Нестабільний інтернет-зв'язок, відсутність необхідних ресурсів
- Збільшення навчального навантаження
- Відсутність можливості спілкуватися з однокурсниками у очному режимі

Блок 3. Емоційний стан

1. Як би Ви характеризували свій загальний емоційний стан зараз?

- Дуже тривожний
- Швидко змінюється від тривоги до спокою
- Досить спокійний
- Інше (будь ласка, опишіть):

2. Які емоції Ви відчуваєте найчастіше? (можна обрати кілька відповідей)

- Страх
- Тривога
- Злість
- Сум
- Безсилля
- Інше (будь ласка, опишіть):

3. Як часто Ви відчуваєте труднощі з концентрацією під час навчання?

- Постійно
- Часто
- Рідко

- Ніколи

4. Як війна вплинула на Ваш сон?

- Порушила сон
- Викликає кошмари
- Не вплинула
- Інше:

5. Чи відчуваєте Ви почуття самотності?

- Так
- Ні
- Іноді

Блок 4. Соціальні взаємодії та підтримка

1. Чи змінилося Ваше коло спілкування після початку війни?

- Так
- Ні

2. Чи зверталися Ви за психологічною допомогою?

- Так
- Ні
- Плануєте звернутися

3. Які види підтримки Вам найбільш потрібні зараз? (можна обрати кілька відповідей)

- Емоційна підтримка
- Практична допомога (наприклад, фінансова)
- Професійна консультація (психолога, соціального працівника)
- Інше (будь ласка, опишіть):

Блок 5. Навчання та майбутнє

1. Як війна вплинула на Вашу успішність у навчанні?

- Погіршилася

- Залишилася незмінною
- Покращилася
- Інше:

2. Як Ви бачите своє майбутнє після закінчення війни?

- Не знаю
- Планую продовжувати навчання
- Планую змінити професію
- Інше:

Додаткові питання (за потреби):

- Чи є у Вас близькі люди, які беруть участь у бойових діях?
- Як часто Ви стежите за новинами про війну?
- Які стратегії (заходи) Ви використовуєте для того, щоб упоратися зі стресом?

Примітка: Опитувальник може бути адаптований до конкретних потреб дослідження та аудиторії. За необхідністю можна додати відкриті питання, які дозволять студентам детальніше описати свої переживання та пропозиції.