

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

Психологічні чинники емоційного вигорання студентів

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 07-431 групи

Спеціальності: 053 Психологія

Освітньо-професійної програми: «Психологія»

Ангеліна КОРПАНЬ

Керівник: к.психол.н., доцент Олеся САМКОВА

Рецензент: к.психол.н., доцент Іван КРУПНИК

Херсон – 2021

Зміст

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ	5
1.1. Поняття, структура емоційного вигорання.....	5
1.2. Основні чинники, що провокують емоційне вигорання.	7
1.3. Синдром емоційного вигорання як криза професійної підготовки.....	9
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ СУЧАСНИХ ЗВО. (РІЗНОГО СТУПЕНЯ ОСВІТИ).	15
2.1. Опис процедури дослідження та обраних методик.....	15
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	18
2.3. Статистична обробка результатів дослідження.....	21
2.3.1. Рекомендації щодо попередження розвитку емоційного вигорання ..	23
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	25
ВИСНОВКИ	27
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	29
Додаток А.....	32
Додаток Б.....	33
Додаток В.....	42
Додаток Г.....	54

ВСТУП

Актуальність теми. Швидкі темпи розвитку соціально-економічної структури суспільства, а також не стабільність і швидка зміна загальноприйнятих тенденцій створюють сильний тиск на особистість. Необхідність швидко підлаштовуватися під нові обставини ускладнює процес професійного становлення сучасної молоді. У період юнацтва та здобуття професійних навичок особистість піддається дії великої кількості стресових факторів. В першу чергу таким фактором є соціальна оцінка яка супроводжує особистість протягом, майже, всього життя. Труднощі та невизначеність у майбутній професії, перенавантаження учнів та студентів тривалий час, ці фактори можуть впливати на особистість провокуючи постійно збуджений стан, що може стати початком формування синдрому емоційного вигорання. Актуальність визначення психологічних чинників емоційного вигорання студентів викликана необхідністю створення профілактичних та корегуючи заходів та їх застосування на етапі набуття людиною професійних навичок. Дослідження синдрому емоційного вигорання, як феномену, безпосередньо професійного становлення особистості набуло популярності серед зарубіжних та українських вчених. Серед них Тимощук О.В. досліджував синдром емоційного вигорання у студентів на базі сучасних закладів освіти, Картузова А. досліджувала представлений феномен та його прояви у студентів на різних курсах навчання, Мудрик А. досліджувала особливості прояву синдрому емоційного вигорання саме у студентів-психологів. Саме Мудрик А. дослідила що у студентів п'ятого курсу симптоми емоційного вигорання проявлені сильніше, ніж у студентів першого курсу[14]. Дослідженнями феномену емоційного вигорання займалися й інші науковці, такі як Водопьянова Н.Е., Ложкін Г.В., Зайчикова Т.В., Старовойт О., Сергєєнкова О.П. та інші. Однак більшість досліджень емоційного вигорання саме у студентів носять суперечливий

характер, а психологічні особливості даного феномену досі залишаються не дослідженими.

Отже, враховуючи велику кількість стресогенних факторів, що мають постійний вплив на особистість студента, а також дуже швидкий розвиток соціально-економічної сфери суспільства, дослідження психологічних чинників емоційного вигорання студентів є актуальним.

Мета дипломної роботи. З'ясувати основні чинники формування синдрому емоційного вигорання у студентів різних курсів та емпірично дослідити їх вплив на особистість студента.

Відповідно до мети дослідження було сформульовано такі **завдання**:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи щодо вивчення проблеми емоційного вигорання у психологічній науці.
2. Вивчити особливості емоційного вигорання у студентів.
3. Емпірично дослідити прояв синдрому емоційного вигорання у студентів та проаналізувати отримані результати.

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання особистості.

Предмет дослідження – чинники емоційного вигорання у студентів.

При виконанні даної наукової роботи використовувалися такі **методи та методики**: метод теоретичного аналізу; структурування та узагальнення, спостереження, анкетування; методи емпіричного аналізу (Методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В.В. Бойка, Методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова, методика «Особистісний опитувальник» Г. Айзенка).

Апробація результатів. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри практичної психології від 6 березня 2021 року (протокол від 09.04.2021 №4), представлені у статті «Проблема емоційного вигорання у студентів різних навчальних закладів».

Структура та обсяг роботи: наукова робота складається з вступу, двох розділів, висновків, списку літератури. Основний зміст викладено на 39 сторінках. Список використаних джерел налічує 22 найменування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ.

1.1. Поняття, структура емоційного вигорання

Феномен емоційного вигорання першочергово виник як соціальна проблема і лише з 1974 року [5] викликав інтерес серед дослідників який зумовлений сильним негативним ефектом на особистість. На разі не існує єдиного трактування «синдрому емоційного вигорання» ,далі в роботі (СЕВ). Синдром вигорання входить до Міжнародної класифікації хвороб (МКХ – 10) [5], що тільки підвищує його значущість для особистісного і професійного розвитку людини.

Синдром емоційного вигорання (СЕВ) — це стан, який можна описати також як емоційне виснаження. Він характеризується постійним фізичним, розумовим та моральною втомою, втратою інтересу до улюблених занять, дратівливим та стресовим станом [13].

Уперше термін «вигорання» використав науковець Г. Бредлі у дослідженні службовців, пізніше термін вивчав Г. Фрейденбергер. Останній досліджував представлений феномен саме у вигляді психічної перевтоми, та значну увагу надавав робітникам у сфері обслуговування, медичних установ та соціальних організацій [5].

Як показали дослідження Б. Г. Ананьєва СЕВ може виникати при тривалих міжособистісних стосунках типу «людина-людина» та характеризується розумовим, емоційним та фізичним виснаженням. На ряду з цим В.В. Бойко запропонував тривимірну модель емоційного вигорання в якій виділив три основні фази: напруження, резистенція та виснаження. Фаза напруження – це нервова напруга слугує механізмом що «запускає» формування емоційного вигорання. Напруга має динамічний характер що обумовлюється виснажливою постійністю або підсиленням

психотравмуючих факторів. Фаза резистенції або фаза супротиву. На цій фазі особистість самостійно намагається відгородитися від неприємних відчуттів. Фаза виснаження характеризується загальним зниженням тонусу всього організму, ослабленням нервової системи та скудністю психічних ресурсів [1,20].

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 психотравмуючі;
2. Хронічна незадоволеність: собою і власною діяльністю;
3. Емоційний супровід: тривога і пригнічення [17].

Фаза «резистентності» характеризується наступною низкою симптомів:

1. Емоційно-моральна дезорієнтація, може супроводжуватися неадекватним 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) [17].

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 [17].

Науковці вважають, що синдром емоційного вигорання набуває своєї сили поступово і якщо людина не буде вживати профілактичних дій, то наслідки можуть відобразитись на її психоемоційному стані. Одними з таких наслідків може буди депресія, соматичні хвороби або суїцидна поведінка [23]. Першочергово людина переживає сильну емоційну напругу, вона проявляється через невдоволення собою і навколишнього середовища, на цьому етапі часто спостерігається дратівливість та агресія як складові поведінки. Якщо не вживати профілактичних заходів на першому етапі, згодом емоційне вигорання може перерости у депресію. Депресивний стан може супроводжуватися байдужістю до виконуваної роботи та обов'язків а також почуття власної непотрібності і безпорадності. З боку фізіології можуть виникати погіршення уваги, пам'яті, розлади сну або безсоння. Як стверджують автор [23] виразка або гастрит – це перші ознаки емоційного вигорання.

Депресія може стати хронічною, якщо людина вчасно не зверне увагу на свій емоційний стан. На цьому етапі нерідко можуть виникати думки щодо скоєння суїциду, почуття безпорадності та втрата сенсу життя.

Отже, основними структурними компонентами синдрому емоційного вигорання можна виділити емоційну дезорієнтацію, що супроводжується емоційною «скутістю», відчуженістю, а також вибірковими емоційними реакціями. Важливо виділити що формування СЕВ впливає не лише на психічний стан особистості, а й на фізичний, оскільки спостерігаються такі соматичні розлади як, погіршення сну, проблеми з артеріальним тиском, загострення хронічних хвороб.

1.1. Основні чинники, що провокують емоційне вигорання.

В останній час поширеним стає дослідження синдрому емоційного вигорання саме серед студентів, що дає великий діапазон для вивчення саме психологічних чинників представленої проблеми. На разі для дослідження

психологічних аспектів формування емоційного вигорання у студентів сучасних ВНЗ застосовують різного роду аналіз, методики та опитувальники.

Дослідження Тимощука О.В. показали, що показники оцінки розвитку емоційного вигорання, далі в роботі (ЕВ) є більш менш однотипними, це дає можливість достовірно вивчити основні чинники, що провокують емоційне вигорання [20]. Слід зазначити, що у дослідженнях автора [20] підсумовані значення ступеня прояву основних показників ЕВ у студентів, які свідчать про виражену емоційну нестабільність та високий рівень ризику до виникнення різного роду відхилень з боку психічної діяльності [20]. Незалежно від цього, усі характеристики, що вивчалися і порівнювалися у підгрупах, основні характеристики ЕВ або знаходились на стадії формування, або ознаки ЕВ вже були сформовані [20].

За ствердженням К. Маслач СЕВ виникає на фоні стресогенних факторів і самого стресу, що може призводити до різних за важкістю наслідків [16].

Як зазначають Паламар Б.І., Грузєва Т.С., Паламар С.П., та ін. [16] при діагностиці СЕВ завжди присутні складові, які мають різний ступінь прояву. Складова емоційного виснаження супроводжується спустошеністю, слабкістю та відсутністю емоційного ресурсу, складова деперсоналізація має вияв у конфліктності, відчуженості та негативного ставлення людини до навколишнього середовища і складова зниження робочої продуктивності. Слід зазначити, що усі симптоми, які присутні на різних фазах ЕВ мають суто індивідуальних характер.

Вище зазначені автори [16] також виділяють три основні чинники, які варто враховувати досліджуючи СЕВ: особистісний, рольовий і організаційний. Б. Перлман та Е. Хартман як особистісні фактори емоційного вигорання розглядають інтроверсію, реактивність, авторитаризм, низьку самоповагу, низький рівень емпатії, а також незадоволеність професією та професійним ростом [12 с.30]. Дослідники Паламар І.Б. та ін. [16] встановили зв'язок між рольовими конфліктами, рольовою невизначеністю та СЕВ. Це

пов'язано з тим, що робота з нечітким або нерівномірним розподілом обов'язків і відповідальності за професійні дії ризик формування синдрому емоційного вигорання стає високим, навіть якщо навантаження на роботі не значне. Протилежну картину має рівномірно розподілена відповідальність, а також чітко сформовані рольові обов'язки на робочому місці значно знижує ризик формування СЕВ. Організаційний фактор напряду пов'язаний з напруженою психоемоційною діяльністю. Частіше це спостерігається у особистостей які живуть за дуже щільним і насиченим графіком, тобто вся їх діяльність: спілкування, сприйняття інформації, виконання обов'язків відбувається дуже інтенсивно. Один з найважливіших факторів є дестабілізація діяльності. Відсутність чіткого планування і організації праці, брак часу, неорганізованість робочого місця, а також несприятлива психологічна атмосфера – усі ці чинники мають значний вплив на психоемоційний стан особистості і можуть стати однією з причин формування ЕВ [16].

1.3. Синдром емоційного вигорання як криза професійної підготовки.

Останнім часом проблема емоційного вигорання саме серед студентів викликала значний інтерес серед дослідників. Це обумовлено тим, що особистість входить в нове оточення, а також вимушена швидко адаптуватися в зовсім іншому соціальному середовищі. Швидкий темп життя, вплив комунікативної сфери та можливі проблеми із навчанням можуть стати причинами формування досліджуваного синдрому. Протягом навчання в університеті, студент формує свою «професійну» особистість, безпосередньо психічний стан особистості впливатиме на успішність і професіоналізм в майбутньому [13].

Досліджено, що становлення професійної особистості студента супроводжується переживанням низки криз, наприклад: адаптація на першому курсі, криза професійної апробації на третьому курсі, а також криза фахової готовності, яка спостерігається у випускників четвертого курсу [17].

Якщо ж студент продовжує здобувати освіту у магістратурі – на цьому етапі відбувається переживання ще однієї кризи – професійної ідентифікації, основними чинниками якої виступають суперечності та хвилювання щодо відповідності особистісних потреб і очікувань від професії [17].

Дослідники Морочило Н.М. і Серeda Г.В. у своєму дослідженні визначили закономірність, за якою усі студенти поділяються на невеликі соціальні групи, які мають свої переконання та стереотипи. Ці соціальні групи вчені умовно поділили на чотири категорії:

- «Тусовщики». Студенти, що мають достатнє фінансове забезпечення від батьків, частіше піддаються дуже активному соціальному життю, забуваючи про навчання. Такі студенти менш за все вразливі до синдрому емоційного вигорання.
- «Батьківські надії». Батьки мають надзвичайно сильний вплив на особистість, студент вимушений сумлінно навчатися, не рідко на спеціальності яку саме батьки обрали. Зі сторони батьків спостерігається тенденція обирати університет за студента, а також жорстко контролювати навчання. Ця категорія найбільше вразлива до СЕВ, оскільки особистість знаходиться під постійним тиском.
- «Усезнайки». Категорія студентів для яких навчання є головним життєвим пріоритетом. Такі студенти менш активні у соціумі, часто замкнуті у собі, весь вільний час вони проводять за підручниками, не рідко у таких студентів спостерігається недосип, проблеми зі здоров'ям, а також вони більше піддаються стресам, а отже синдром емоційного вигорання у цієї категорії студентів буде розвиватись швидше.
- «Золота середина». Студенти цієї категорії ведуть в міру активний спосіб життя. Вони вміють планувати свій час і продуктивно його використовувати. До сфери навчання ставляться досить раціонально. Такі особистості стійкі до впливу стресів, менш вразливі до психічних порушень, а отже така категорія є найменш вразливою до розвитку СЕВ [13].

На першому курсі ризик початку формування емоційного вигорання обумовлений надмірною завантаженістю студента, недостатньою кількістю часу на відпочинок та через загострене переживання першої кризи студентського життя. Період адаптації може проходити довше через внутрішні переживання особистості типу відсутності інтересів у пізнавальній діяльності або неправильного розподілу свої обов'язків і сил. Ускладнення можуть виникати також зі сторони батьків, через гіперопіку та надмірний контроль за навчанням та особистісним життям студента, та з боку викладачів, за відсутності підтримки студента, монотонності навчання, та почуття студентом, що він не може впливати на рішення, фаза адаптації та проживання кризи буде складною і довшою для студента.

Несприятлива динаміка спостерігається при наявності великої кількості симптомів ЕВ у студента. Нерідко студенти жаліються на проблеми зі сном, головними болями які пов'язані із надмірним навантаженням. Можуть спостерігатись випадки зниження якості або студент може кинути навчання.

На нашу думку найменш вразливими до емоційного вигорання є студенти другого курсу, адже адаптація вже минула, а криза третього курсу ще попереду. Студенти ввійшли в нове середовище і успішно долають проблеми, що можуть виникнути в процесі отримання фахової освіти.

Що до студентів третього курсу, окрім кризи професійної апробації, часто у студентів третього курсу спостерігається професійна деформація, що у поєднанні може спричинити ще швидші темпи формування СЕВ. Оскільки при професійній деформації студент вважає, що він вже готовий до професійної діяльності, яка поєднується із самовпевненістю. У той же час криза професійної апробації, в університетах часто супроводжується виробничою практикою, може зруйнувати очікування про професію і у студента виникне сильне почуття дисбалансу між його очікуваннями і реальністю. Така ситуація може стати серйозним стресом для студентів, у яких спостерігається професійна деформація, а отже і спричинити сильний поштовх до формування синдрому емоційного вигорання.

Складний етап свого професійного становлення переживають студенти випускники бакалаврського рівня та магістерського. Основною причиною стає невпевненість у своїй професійній готовності до майбутньої діяльності, не рідко сумніви у правильності вибору. Оскільки синдром емоційного вигорання часто вважаються синдромом двадцять першого століття [7], студенти часто можуть спостерігати за собою перші симптоми ще до завершення навчання. Дуже швидкі темпи зміни соціальних тенденцій, велика кількість інновацій, швидкий темп життя і залежність від соціальної оцінки призводить до того, що особистість знаходиться у стані постійного стресу, а також постійного вибору між тим що актуально, модно і принесе соціальне схвалення і тим, що корисно саме для людини. Про останнє часто забувають і студент просто не звертає уваги на стан свого організму.

З цього приводу дослідниця А. Мудрик влучно зазначає, що навчання впродовж п'яти років дуже виснажує студента і головним фактором є перенавантаження, адже навчання займає близько 8-10 годин на добу, за цей час студенту необхідно сприймати, обробляти і запам'ятовувати дуже великі об'єми інформації [14]. Окрім цього, студенти періодично піддаються стресам у період сесії, а також необхідності виконання дипломного проекту. Усе це поєднується із невиправданими очікуваннями, невпевненістю щодо майбутнього та складнощів із професійною самореалізацією [17 с.80].

Одними з головних чинників, що ускладнюють переживання кризи фахового становлення є бар'єри. Це певні психоемоційні стани, що виникають у особистості і можуть перешкоджати повноцінному розвитку особистості, розкриттю її потенціалу і само актуалізації [19]. Традиційно такі бар'єри поділяють на зовнішні і внутрішні. Як зазначає О. Старовойт: «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» [19 с.51]. Іншими

словами, бар'єри зовнішнього характеру на пряму пов'язані із особистісними властивостями людини, що обумовлює стійкість особистості до різного виду стресів і складнощів, а отже і стійкість до емоційного вигорання.

За нашими спостереженнями було виявлено, що події останнього року, а саме пандемія та жорсткі умови карантину дуже несприятливо впливають на особистість. Оскільки більшість людей не були готові до обмежень які встановлювались, тому багатьом студентам було дуже важко пристосуватися до нових умов навчання. Така ситуація викликала досить тривалий стрес і результатом його впливу стали: млявий стан організму, проблеми із сном, роздратованість, почуття смутку, що є першочерговими симптомами емоційного вигорання. З цього випливає, що не лише освітнє навантаження та особистісні характеристики, а й соціальне середовище і форма освіти впливають на формування синдрому емоційного вигорання у студентів.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Отже, з вище представленого матеріалу можна зробити наступні висновки. Синдром емоційного вигорання поширене явище серед студентів, але має суто індивідуальний характер, оскільки всі симптоми проявляються по різному. Симптоми ЕВ можна умовно поділити на емоційні та соматичні. До емоційних відносяться: агресивність, втрата сенсу життя, незадоволеність собою і своєю діяльністю, зниження самооцінки, образливість та ін.. До соматичних симптомів належать: хронічна втома, головний біль, порушення сну, порушення травлення, гастрит, виразка та ін..

Погіршення самопочуття не відчувається раптово, а отже СЕВ має поступово зростаючу дію. Чим раніше людина помітить перші симптоми, тим менш негативними будуть наслідки.

З аналізу теоретичного матеріалу випливає, що інтенсивність навчання та переживання стресових ситуацій мають безпосередній вплив на швидкість формування синдрому емоційного вигорання. Слід відзначити, що до групи ризику щодо розвитку СЕВ входять особистості які пов'язують своє життя із сферою «людина-людина», тобто такі спеціальності як:

- Рятувальник;
- Лікар та медичний персонал;
- Викладачі;
- Робота у сфері обслуговування.

Вище вказані спеціальності та сфери роботи є достатньо виснажуючими для особистості, а також дуже стресовими і вимагають добре розвинених навичок самоконтролю і стресостійкості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СИНДРОМУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СТУДЕНТІВ СУЧАСНИХ ЗВО. (РІЗНОГО СТУПЕНЯ ОСВІТИ)

2.1. Опис процедури дослідження та обраних методик.

З метою дослідження впливу особистісних характеристик на формування синдрому емоційного вигорання, нами було проведено дослідження, що складалося з наступних етапів:

На першому етапі нами було застосовано метод наукового дослідження – спостереження.

Спостереження – це процес цілеспрямованого сприйняття навколишнього середовища, його предметів і явищ.

Процес спостереження складається з наступних етапів:

- 1) Обрання об'єкта і теми дослідження;
- 2) Інтерпретація результатів;
- 3) Аналіз;
- 4) Висновки.

За видом спостереження поділяється на природне і штучне. Природне спостереження – це процес пізнання без спеціально створених умов, іншими словами спостереження проводиться у повсякденному житті реципієнтів. Штучне ж спостереження навпаки, проводиться у спеціально створених умовах.

В даному проекті було обрано природне спостереження, тобто дослідження проводилось впродовж навчального семестру у навчальних закладах.

У дослідженні взяли участь студенти 1-4 курсів і магістри вищих навчальних закладів, у кількості 45 осіб віком від 18 до 25 років. Серед них

14 осіб становили жінки і 31 особу – чоловіки. Вибірка сформована випадково за допомогою мережі інтернет.

Другим етапом дослідження нами було проведено тестування за наступними методиками діагностики рівня «емоційного вигорання» В.В. Бойка, «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова та «Особистісний опитувальник» (Г. Айзенк, адаптований О.Г. Шмельовим).

Методика діагностики рівня «емоційного вигорання» В.В. Бойка спрямована на дослідження трьох компонентів СЕВ «Напруження», «Резистенція» і «Виснаження». Усі компоненти дозволяють проаналізувати певну групу симптомів досліджуваного феномену. Методика є кількісною і дає можливість детально охарактеризувати ступінь прояву синдрому емоційного вигорання.

Метою діагностики рівня «емоційного вигорання» В.В. Бойка є чіткий і детальний аналіз симптомів, що проявляються на різних стадіях формування синдрому емоційного вигорання. Це дозволяє сформулювати певну групу симптомів, що є найросповсюдженною серед студентської молоді.

Текст опитувальника налічує вісімдесят чотири запитання, відповідь на які необхідно давати лише «так» або «ні», бланк відповідей. Інтерпретація результатів проводиться відповідно до ключа який представлений у методиці.

Текст опитувальника та варіанти відповідей (див. Додаток Б).

Методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова базується на наступних шкалах дослідження емоційного вигорання:

- 1) Психоемоційне виснаження – що має прояв у постійній втомі, як фізичній, так і емоційній, байдужості та відстороненості від оточуючих;
- 2) Особистісне відаллення – характерною рисою є зменшення соціальних контактів та нетерплячістю у спілкуванні;
- 3) Професійна мотивація – характеризується мотивованістю до виконуваної роботи, зацікавленістю та самооцінка виконуваних обов'язків.

Метою діагностики «психічного вигорання» за О.О. Рукавішніковим дослідження не тільки психічних проявів СЕВ, а й фізіологічних і поведінкових. Усі досліджувані симптоми впливають безпосередньо на самопочуття особистості, а також і на соціальні взаємозв'язки, що аргументує доречність використання даної методики.

Текст опитувальника налічує 72 твердження, кожне з яких необхідно оцінити за шкалою «зазвичай», «часто», «рідко», «ніколи».

Інтерпретація результатів відбувається за кожною із шкал за допомогою спеціального «ключа». Після отримання кількісних значень за всіма шкалами проводиться аналіз за нормою «індексу психічного вигорання».

Текст опитувальника та варіанти відповідей (див. Додаток В).

Методика «Особистісний опитувальник» (Г. Айзенк, адаптований О.Г. Шмельовим) спрямована на дослідження таких особистісних характеристик як інтроверсія-екстраверсія та нейротизм, тобто емоційна стабільність або нестабільність.

Метою даної методики є узагальнення особистісних особливостей досліджуваних, а також дослідження емоційної стабільності, що має вплив на формування синдрому емоційного вигорання, що допоможе напряду зрозуміти, як особистісні особливості людини впливають на формування СЕВ.

Текст опитувальника містить 57 питань які поділяються на три шкали. Шкала інтроверсії-екстраверсії налічує 24 питання, шкала стабільності-нестабільності налічує також 24 питання, шкала відвертості – 9 питань. Результати опитувальника інтерпретуються за допомогою спеціального «ключа» починаючи зі шкали відвертості. Якщо за шкалою відвертості набирається більше ніж п'ять балів, то наступні відповіді респондента не враховуються.

Текст опитувальника та варіанти відповідей (див. Додаток Г).

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

В результаті дослідження нами було отримано наступні дані.

За результатами опитувальника діагностики рівня «емоційного вигорання» В.В. Бойка впливає, що у більшості респондентів (58.9%) за всіма фазами формування емоційного вигорання вже сформованими є наступні симптоми:

Фаза напруги є на стадії формування, оскільки сформованими є:

- Симптом «переживання психотравмуючих обставин»;
- Симптом «загнаності у кут»;
- Симптом «тривога та депресія»:

На фазі резистенції повністю сформовано лише симптом «неадекватного реагування», а симптом «розширення сфери економії емоцій» набуває своєї сформованості.

Фаза виснаження відрізняється від двох попередніх тим, що знаходиться на нижчому ступені формування. В даній фазі симптом який знаходиться у критичній зоні сформованості є «особистісна відчуженість (деперсоналізація)».

Досліджено, що у 26.9% досліджуваних спостерігається повністю сформована фаза напруги, а фаза резистенції знаходиться в активному формуванні, так як симптоми «розширення сфери економії емоцій» і «емоційно-моральна дезорієнтація» є повністю сформованими. Також необхідно відмітити що лише у 14.2% досліджуваних не сформована фаза напруги, всі симптоми даної фази знаходяться лише на початкових ланках формування, така статистика спостерігається у студентів 1-2 курсів.

Слід зазначити, що симптом деперсоналізації сформован лише у 10.4% досліджуваних, що вказує на не сформованість фази виснаження і говорить про те, що даний симптом знаходиться у зоні ризику і може спричинити подальший розвиток фази виснаження.

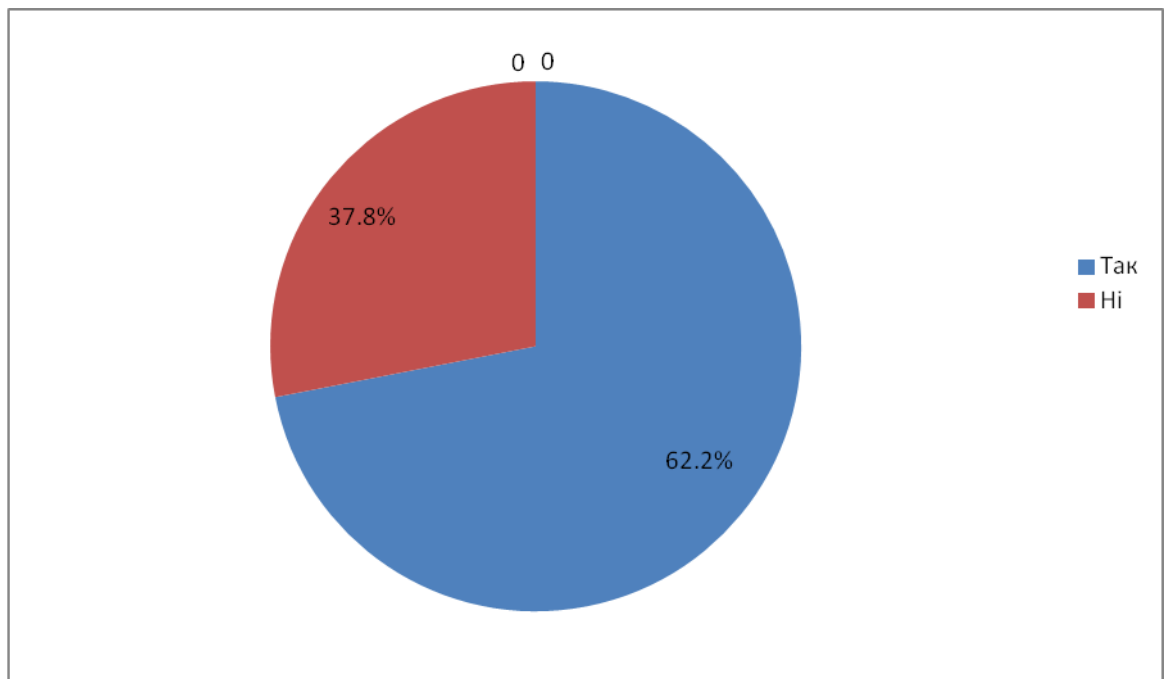


Рис.1 Результати дослідження бажання студентів бути на самоті.

З аналізу даних зображених на рисунку 1 випливає, що переважна більшість досліджуваних студентів (62.2%) проявляють бажання побути деякий час на самоті після важкого дня, або після стресових ситуацій. Це породжує тенденцію до інтроверсії у студентської молоді, що може сприяти поширенню сфери економії емоцій.

За даними, проаналізованими за методикою «Визначення рівня психічного вигорання» О.О. Рукавішнікова, випливають наступні результати.

За шкалою «психоемоційного виснаження» 47% студентів набрали 22-37 сирих балів, що говорить про середній рівень розвитку психоемоційного вигорання, що може мати прояв у хронічній втомі, емоційній байдужості та холодності відносно найближчого оточення. Студенти які мають високий рівень сформованості психоемоційного виснаження складають 16% від загальної кількості, відповідно до цього у майбутньому синдром може дуже швидко прогресувати що матиме несприятливий прогноз у розвитку особистості. Останні 37% досліджуваних студентів мають низькі показники психоемоційного виснаження, що свідчить про стресостійкість особистості, з чого випливає невелика вірогідність розвитку СЕВ.

За показниками шкали «особистісного віддалення» низькі показники спостерігаються у 56% реципієнтів, що свідчить про нормальний розвиток особистості, та низьку швидкість розвитку психічного вигорання. 26% респондентів мають середні значення, що може свідчити про початок формування таких симптомів як, підвищення роздратованості, нетерплячості у спілкуванні та прояв негативізму стосовно інших. Лише 18% студентів мають високі показники за даною шкалою, це говорить про майже повну сформованість і прояв усіх симптомів.

Аналіз шкали «професійної мотивації» показав, що 49.5% респондентів мають низькі значення, що свідчить про достатню мотивацію і інтерес до обраної професії. Настапні 26.8% досліджуваних мають середні значення за шкалою мотивації, це дозволяє нам припустити, що дана категорія студентів має певні сумніви стосовно обраної професії. Для середніх значень за шкалою мотивації характерними є такі симптоми як: знижена самооцінка, незадоволеність собою та виконуваною роботою, сумніви щодо правильності вибору професії. Цікавим є той факт, що 23.9% респондентів мають високі значення, що свідчить про повну незадоволеність і розчарування в обраній професії, характерними симптомами є: роздратованість, незадоволеність міжособистісними стосунками, зниження потреби у майбутніх досягненнях, емоційна холодність тощо.

За нормами індексу психічного вигорання (ІПВ) спостерігаються наступні результати. Низькі значення спостерігаються у 21% досліджуваних студентів. Середні значення притаманні 50% респондентів, високі значення спостерігаються у 29% досліджуваних.

З методики «Особистісного опитувальника» Г. Айзенка випливає, що 61.2% досліджуваних мають середні значення між інтроверсією та екстраверсією, що дозволяє нам припустити, що переважна більшість реципієнтів мають меланхолічно-холеричний тип темпераменту, а також дуже високі показники нейротизму, що свідчить про емоційну нестабільність у стресових ситуаціях, що може проявлятися у неврозах, швидкій зміні

настрою, схильності до роздратованості, а також можуть спостерігатися неадекватно сильні емоційні реакції стосовно стимулів, що викликають емоційну реакцію. Наступні 38.7% респондентів схильні до інтроверсії, а також мають середній рівень нейротизму. Це свідчить про більшу стабільність та стресостійкість студентів, такі студенти мають переважно флегматично-меланхолічний тип темпераменту, що вказує на їх замкненість, схильність тримати свої емоції всередині, довго обдумувати власні дії.

2.3. Статистична обробка результатів дослідження

Для дослідження впливу особистісних характеристик на формування синдрому емоційного вигорання у студентів ми визначили кореляції між усіма змінними за трьома методиками.

Для аналізу статистичних даних нами було використано коефіцієнт кореляції Пірсона, за критичну точку значущості був обраний показник $p=0,05$. Розрахунки зображені у таблиці 1.

Таблиця 1. Коефіцієнт кореляції Пірсона.

Змінна 1	Змінна 2	Коефіцієнт кореляції
Напруження	Інтроверсія/екстраверсія	0,28495
Напруження	Нейротизм	0,350684
Напруження	«психоемоційне виснаження»	0,26361
Напруження	«особистісне віддалення»	0,066341
Напруження	«професійна мотивація»	-0,08199
Резистенція	Інтроверсія/екстраверсія	0,314655

Продовження Табл. 1

Резистенція	Нейротизм	0,303531
Резистенція	«психоемоційне виснаження»	-0,03193
Резистенція	«особистісне віддалення»	0,325009
Резистенція	«професійна мотивація»	-0,06463
Виснаження	Інтроверсія/екстраверсія	0,27981
Виснаження	Нейротизм	0,24101
Виснаження	«психоемоційне виснаження»	0,240603
Виснаження	«особистісне віддалення»	0,184401
Виснаження	«професійна мотивація»	-0,14893

За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона нами було визначено, що між показником «напруження» та інтроверсією є позитивна кореляція ($r=0,28$), це свідчить про те, що зі зростанням фази напруження у особистості зростає також показник інтроверсії, це також підкріплюється тим, що 62.2% студентів мають бажання до усамітнення після важкого дня, або після стресових ситуацій. Показник «напруження» також корелює із показником нейротизму ($r=0,35$), це свідчить про те, що коли рівень формування напруження підвищується, рівень нейротизму особистості також зростає. За шкалою резистентності також спостерігається позитивна кореляція із

показником нейротизму ($r=0,30$). Отже, це свідчить про взаємну залежність зростання рівня напруги і нейротизму особистості.

Між шкалою резистентності та показником інтроверсії спостерігається позитивна кореляція ($r=0,31$), це вказує на взаємозалежне зростання показників, а отже чим більше сформована стадія резистенції, тим більше проявляється інтроверсія особистості. Позитивна кореляція також спостерігається між стадією резистентності та «особистіною віддаленістю» ($r=0,32$), що сигналізує про взаємозростання показників залежно від стадії формування емоційного виснаження.

На базі отриманих даних ми можемо стверджувати, що особистісні характеристики (інтроверсія/екстраверсія, нейротизм) впливають на формування синдрому емоційного вигорання особистості, а також можуть виступати як симптоми при формуванні певної стадії СЕВ. Крім того, можна припустити, що чим більше буде сформована фаза емоційного вигорання, тим більшим буде зв'язок між особистісними характеристиками.

2.3.1. Рекомендації щодо попередження розвитку емоційного вигорання

Основні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання можна поділити на загальнокорекційні та спеціальні.

До загальнокорекційних відносять:

1) Налагодження режиму дня;

Режим дня допомагає особистості стати більш дисциплінованою та впевненою, а також допомагає керувати кількістю навантаження та відпочинку для особистості. Під час навчання для студента дуже важливо дотримуватися режиму дня, для того аби зберігався баланс між навчанням і відпочинком.

2) Правильне харчування;

За рекомендаціями лікарів харчування повинно бути сбалансованим на дрібним. Іншими словами раціон особистості має бути різноманітним, сбалансованим та поживним. Окрім різноманітності слід враховувати

нормативні показники калорійності та поживності усіх мікроелементів, що вживає людина. Для зіставлення найбільш корисного раціону харчування слід проконсультуватися з фахівцем, оскільки раціон підбирається індивідуально.

3) Фізичне навантаження;

Фізичне навантаження сприяє зняттю напруження з м'язів і з організму в цілому. Крім того, правильне фізичне навантаження сприятиме підвищенню імунної системи, витривалості та покращуватиме загальне самопочуття. Вибір виду фізичної активності повністю залежить від особистісних вподобань, а також залежить від індивідуальних особливостей розвитку людини.

До спеціальних рекомендацій можна віднести наступні заходи:

1) Ретельне спостереження за власним психічним станом, ведення щоденника;

2) Регулярні консультації психолога, при відчутті загострення симптомів емоційного вигорання;

3) Дотримання загальнокорекційних заходів щодо підтримання розпорядку дня;

4) Використання психотерапевтичних прийомів задля профілактики формування СЕВ (хобі, групи підтримки, арт-терапія, групи вокальної терапії та ін..). Важливо, використання даних прийомів необхідно узгоджувати разом із психологом, а також обирати лише за власними вподобаннями, для того, аби досягти максимального ефекту.

5) При загостренні симптомів емоційного вигорання або повної сформованості однієї з фаз СЕВ рекомендується ретельне спостереження за власним станом, а також регулярні консультації психолога із подальшою розробкою корекційної програми.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Емпіричне дослідження впливу особистісних особливостей на формування синдрому емоційного вигорання, дає можливість зробити наступні висновки.

1. За методиками дослідження симптомів емоційного вигорання, впливає, що у респондентів третіх і четвертих курсів навчання найбільше розвинуті симптоми СЕВ. А також саме в цей період набуває швидких темів формування перших стадій СЕВ.
2. Основними проявами формування синдрому емоційного вигорання виступають психофізіологічні, а також поведінкові симптоми. Серед них: бажання побути на самоті, зниження соціальних контактів, втомлюваність, відсутність задоволеності від обраної професії тощо.
3. За методикою О.О. Рукавішнікова впливає, що 47% досліджуваних студентів на разі вже мають середній рівень розвитку психоемоційного вигорання, ці дані підкріплюються результатами методики В.В. Боко, за якою 58.9% досліджуваних студентів мають повністю сформовані симптоми «загнаності у кут», «тривога і депресія», а також симптом «переживання психотравмуючих обставин». А у 26.9% респондентів спостерігається повністю сформована перша фаза емоційного вигорання – фаза напруги. Це дозволяє зробити висновок, що наразі, студенти сучасних закладів освіти знаходяться під сильним тиском і напругою, що напряму впливає на формування СЕВ.
4. За результатами коефіцієнта кореляції можна зробити висновок, що досліджувані симптоми СЕВ, які найбільш розповсюджені серед студентської молоді напряму пов'язані із особистісними особливостями людини. Таким чином показники інтроверсії/екстраверсії впливають на формування симптомів особистісної віддаленості, а також стадій напруги і

резистенції. У той час, коли нейротизм більшою мірою виступає як захисний механізм психіки особистості при тривалій дії симптомів СЕВ.

ВИСНОВКИ

Аналіз отриманих даних дозволяє зробити наступні висновки:

1. Теоретичне дослідження показало, що синдром емоційного вигорання є поширеною проблемою не тільки серед кваліфікованих спеціалістів, а й серед студентської молоді. Оскільки СЕВ має сильний негативний вплив на особистість в цілому, це і викликає інтерес серед великої кількості дослідників. Так як у зоні ризику формування синдрому емоційного вигорання опиняються фахівці типу «людина-людина», на разі дослідники займаються розробкою ефективніших методів діагностики уже сформованих фаз емоційного вигорання, та розкривають дієві механізми профілактики та захисту психіки від наслідків емоційного вигорання.

2. Синдром емоційного вигорання є достатньо поширеною проблемою серед студентів, та свого активного формування набуває переважно з третього курсу навчання. Активне формування емоційного вигорання студентської молоді підкріплюється низкою особистісних криз, а також кризою професійного становлення. Серед них наступні: криза адаптації першого року навчання, криза професійної апробації, криза професійної готовності та ін.. За останніми спостереженнями було з'ясовано, що окрім особистісних якостей, криз та навантаження, на формування СЕВ серед студентів впливають також форма і умови навчання. У зв'язку із поширенням інфекційного захворювання COVID-19 переважна більшість студентів опинилася у ситуації різкої зміни форми навчання, що відобразилося на формуванні таких симптомів як: надмірна втома, проблеми зі сном, відчуженість, страх захворіти тощо. Перелічені симптоми створюють велике навантаження на психіку особистості, що прискорює розвиток фаз емоційного виснаження.

3. Із аналізу статистичних даних випливає, що особистісні обособливості такі як: інтроверсія/екстраверсія, нейротизм, впливають на

формування синдрому емоційного вигорання, крім того, пригнічення або збільшення прояву вищеперерахованих особистісних особливостей може виступати симптомом формування певної фази емоційного виснаження. Слід зазначити, що «нейротизм» як особистісна властивість під дією стресфакторів виступає як захисний механізм психіки, зберігаючи рівновагу и не дозволяючи симптомам емоційного вигорання швидко розвиватися.

Отже, особистісні особливості людини, не тільки негативно впливають та стають чинниками виникнення емоційного виснаження, а й є захисними механізмами психіки. Емоційне виснаження залежить від готовності особистості на адаптацію до нових стрес факторів, які блокують щоденні функції реалізації людини. Якщо людина в змозі самостійно впоратися із звичними щоденними справами, то емоційне виснаження буде впливати на людину легкою формою і не тривалий час. В протилежному випадку, людині буде важко контролювати себе, свою поведінку, функціонувати та взаємодіяти з іншими людьми. Наслідками можуть бути хвороби, так як організм буде ослаблений, через постійну нервовість та стрес.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко В.В. Синдром «емоціонального вигорання» в професійному общенні / В. В. Бойко /СПб.: Пітер, 1999. – 105 с.
2. Будницька О.А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації /Будницька О.А. Автореф. ...канд. психол. наук: К., 2001. – 17с.
3. Водопьянова Н.Е. Синдром вигорання: діагностика и профілактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. — СПб. : Пітер, 2005. — 336 с.
4. Воробьева М.А. Связь емоціонального інтелекта и синдрома емоціонального вигорання у студентів / М.А. Воробьева // Образование и наука. — 2016. — № 4. — С. 80–94.
5. Грицук О. В. Основні принципи та підходи в дослідженні синдрому емоційного вигорання у зарубіжній психології / О. В. Грицук // Актуальні проблеми психології. - 2012. - Т. 1, Вип. 35. - С. 30-33. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsuh_2012_1_35_8.
6. Дмитріюк Н.С. Вплив емоцій та становлення особистості. Проблеми сучасної психології. 2010. Вип.8. С.261-270.
7. Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття. DELTAMED. 2020. URL: <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndrom-dvadtsyat-pershogo-stolittya/>
8. Картузова А. Емоційне вигорання студентів різних курсів навчання / Анна Картузова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2007. - Вип. 11, т. 4. - С. 137 – 140
9. Кириленко О.А. Психологічні детермінанти професійного стресу у представників професії типу "людина - людина": Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.03 [Електронний ресурс] / Кириленко О.А.— К., 2007. — 20 с.

10. Коць М., Цвігун О. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. Психологія: реальність і перспективи. Збір. наук. пр. 2020. №14. С.125-129.
11. Личностный опросник Г. Айзенка ЕРІ: теоретические основы, показатели. [Електроний ресурс]. Режим доступу: <https://superstudent.com.ua/psihologiya/lichnostnyj-oprosnik-g-ajzenka-epiteoreticheskie-osnovy-pokazateli-referat.html>
12. Маляр-Газда Н.М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодні. *Науково-практичний журнал для педіатрів та лікарів загальної практики – сімейної медицини*. 2015. №3(29). С. 27-31.
13. Морочило Н.М. Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету. Вісник студентського наукового товариства ДонНУ ім. В.Стуса. 2020. №12. Т.1. С. 237-241.
14. Мудрик А. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів [Електронний ресурс] / А. Мудрик // Освіта регіону. Політологія. Психологія комунікації. — 2013. — № 3. — Режим доступу : <http://social-science.com.ua/article/1134>
15. Носенко В.В. Проблема емоційного вигорання студентської молоді в екзистенційній психології. 2013. С. 187-188. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/4846/1/Nosenko.pdf>
16. Паламар Б.І., Грузева Т.С., Паламар С.П., та ін.. Ризик формування синдрому емоційного вигорання у студентів з точки зору громадського здоров'я. *Клінічна та профілактична медицина*. 2020. №3(12). С. 12-18.
17. 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.
18. Современные проблемы исследования синдрома выгорания у специалистов коммуникативных профессий [Текст] : коллективная монография / под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова ; Курск. гос. ун-т. – Курск, 2008. – 336 с.

19. Старовойт О. Невпевненість і емоційне вигорання особистості як бар'єри інноваційної діяльності / О. Старовойт // Вісник Інституту розвитку дитини. Сер. : Філософія, педагогіка, психологія. - 2014. - Вип. 36. - С. 50-57. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vird_2014_36_11.
20. Тимошук О. В. Психологічні аспекти розвитку емоційного вигорання серед учнів та студентів сучасних навчальних закладів різних типів. *Східно Європейський науковий журнал*. 2019. №48. Т.4. С. 54-59.
21. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануилов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. - С. 357-360.
22. Хоменко А.В. Психологічні чинники емоційного вигорання у старшокласників. *Вісник психології і педагогіки*. Київ, 2012. URL: https://www.psyh.kiev.ua/%D0%A5%D0%BE%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D0%90.%D0%92._%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%87%D0%BD%D1%96_%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8_%D0%B5%D0%BC%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%BE%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D1%83_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%88%D0%BE%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D1%96%D0%B2
23. Як впоратися з емоційним вигоранням: поради психолога. OBOZREVATEL. 2018. URL : <https://www.obozrevatel.com/ukr/city/journal/yak-vryatuvatisya-vid-emotsijnogo-vigoryannya-poradi-psihologa.htm>

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я, Корталь Анна Іванівна Додаток А
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна добросесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної добросесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
 - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
 - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
 - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
 - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
 - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
 - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
 - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
 - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
 - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
 - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
 - не підроблювати документи;
 - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
 - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
 - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
 - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
 - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
 - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
 - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної добросесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної добросесності.

05.04.2021

(дата)



(підпис)

Корталь А.І.О.

(ім'я, прізвище)

Додаток Б

Методика діагностики рівня «емоційного вигорання» В.В. Бойка

(Райгородский Д.Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие. — Самара: Издательский Дом «БАХРАХ», 1998. - С. 161-169.)

Інструкція. На кожне із запропонованих нижче суджень дайте відповідь «так» чи «ні». Візьміть до уваги: якщо у формулюваннях опитувальника згадуються партнери, то йдеться про суб'єктів Вашої професійної діяльності — пацієнтів, клієнтів, споживачів, замовників, учнів, студентів та інших осіб, з якими Ви щоденно працюєте.

Текст опитувальника

1. Організаційні помилки на роботі постійно змушують нервувати, напружуватися, хвилюватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився у виборі професії чи профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Тепло́та у взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою.
6. Від мене, як від професіонала, мало залежить добробут партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати колегам того, що потребує професійний обов'язок.
10. Моя робота притупляє емоції.

11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу па роботі.

12. Трапляється, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.

13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.

14. Робота з людьми приносить мені все менше задоволення.

15. Я б змінив місце роботи, якби з'явилась така можливість.

16. Мене часто засмучує те, що я не можу на потрібному рівні надати професійну підтримку, послугу, допомогу.

17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою наділові контакти.

18. Мене дуже засмучує ситуація, коли щось не йде на лад у стосунках з діловим партнером.

19. Я так стомлююся на роботі, ию вдома намагаюся спілкуватися якомога менше.

20. Через брак часу, втому та напруження часто приділяю партнеру менше уваги, ніж потрібно.

21. Іноді звичні ситуації спілкування на роботі дратують мене.

22. Я спокійно сприймаю обгрунтовані претензії партнерів.

23. Спілкування з партнерами спонукає мене уникати людей.

24. При згадці про деяких партнерів та колег, у мене псується настрій.

25. Конфлікти та суперечки з колегами віднімають багато сил та емоцій.

26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.

27. Обставини на роботі мені здаються дуже складними і важкими.

28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має трапитися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все як потрібно, чи не скоротять мене тощо.

29. Якщо партнер мені неприємний, то я намагаюсь обмежити час спілкування з ним, менше приділяти йому уваги.

30. У спілкуванні па роботі я дотримуюся принципу «не роби людям добра — не отримаєш зла».

31. Я з радістю розповідаю домашнім про свого роботу.

32. Трапляються дні, коли мій емоційний стан погано відображається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).

33. Іноді я відчуваю, що потрібно поспівчувати партнерові, але не в змозі цього зробити.

34. Я дуже хвилююся за свою роботу.

35. Партнерам по роботі віддаю більше уваги та турботи, ніж отримую від них вдячності.

36. При одній згадці про роботу мені стає погано: починає колоти в області серця, підвищується тиск, виникає головний біль.

37. У мене добрі (в цілому задовільні) стосунки з безпосереднім керівником.

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

39. Останнім часом мене переслідують невдачі па роботі.

40. Деякі аспекти (факти) моєї роботи викликають розчарування, нудьгу і зневіру.

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

42. Я переймаюся проблемами ділових партнерів (суб'єктів діяльності) менше, ніж зазвичай.

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

44. Зазвичай я виявляю зацікавленість особистістю партнера більше, ніж того вимагає справа.

45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, в доброму настрої.
46. Іноді я ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.
47. У справах зустрічаються настільки неприємні люди, що всупереч волі бажаєш їм чогось недоброго.
48. Після спілкування з неприємними партнерами в мене буває погіршення фізичного та психічного самопочуття.
49. На роботі я постійно відчуваю психічне та фізичне 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. Впродовж останнього року траплялися скарги па мене з боку партнерів.
54. Мені вдається зберегти нерви тільки через те, що багато з того, що відбувається з партнерами, я не беру близько до серця.
55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.
56. Я часто працюю через силу.
57. Раніше я був більш співчутливим та уважним до партнерів, ніж тепер.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не псуй нерви, бережи здоров'я.
59. Іноді я йду на роботу з важким відчуттям: як все набридло, нікого б не бачити й не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю, що занедужав.
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. Якщо б мені поталанило з роботою, я був би набагато щасливішим.

64. Я у відчаї від того, що на роботі в мене серйозні проблеми.
65. Іноді я поводжуся зі своїми партнерами так, як би не хотів, щоб вони вчиняли зі мною.
66. Я засуджую партнерів, що розраховують на особливу поблажливість та увагу.
67. Зазвичай після робочого дня у мене не вистачає сил займатися домашніми справами.
68. Часто я підганяю час: швидше б закінчився робочий день.
69. Стан, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.
70. Працюючи з людьми, я зазвичай ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
71. Робота з людьми (з партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, я часто вживаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю через певні обставини.
75. Моя кар'єра склалася вдало.
76. Я дуже нервую з приводу того, що пов'язано з роботою.
77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів би бачити й чути.
78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), нехтуючи власними інтересами.
79. Моя втома на роботі зазвичай мало або взагалі не відображається па спілкуванні з домашніми і друзями.
80. За можливості, я віддаю партнерові 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 тіа роботі, я втратив зацікавленість, живе почуття.
83. Робота з людьми погано вплинула на мене як на фахівця — зробила знервованим, злим, притупила емоції.

84. Робота з людьми вочевидь підриває моє здоров'я.

Таблиця 2. Бланк для відповідей

№ з/п	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Відповідь + або -												
№ з/п	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Відповідь + або -												
№ з/п	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Відповідь + або -												
№ з/п	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Відповідь + або -												
№ з/п	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Відповідь + або -												
№ з/п	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72
Відповідь + або -												
№ з/п	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Відповідь + або —												

Обробка та інтерпретація результатів

Кожен варіант відповіді попередньо оцінений компетентними судьями тим чи іншим числом балів — зазначається в «ключі» поруч із номером

судження в дужках. Це зроблено тому, що ознаки, які включені в симптом, мають різне значення для визначення його складності. Максимальну оцінку — 10 балів — отримала від суддів та ознака, яка є найбільш показовою для симптому.

Відповідно до «ключа» здійснюють такі підрахунки:

1) визначають суму балів окремо для кожного з 12 симптомів «вигорання»;

2) підраховують суму показників симптомів для кожної з 3-х фаз формування «вигорання»;

3) знаходять підсумковий показник синдрому «емоційного вигорання» — сума показників за всіма 12 симптомами.

У «ключі» поряд із номерами суджень у дужках вказаний бал, встановлений експертами, який показує «вагу» цієї ознаки симптому.

«Ключ»

Фаза «Напруження»

1. Переживання психотравмуючих обставин: +1(2),+13(3), +25(2), -37(3), +49(10), +61(5), -73(5)

2. Незадоволеність собою:

-2(3), +14(2), +26(2), -38(10), -50(5), +62(5), +74(3)

3. «Загнаність у кут»:

+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 «Резистенція»

1. Неадекватне вибіркоче 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. Емоційне відчуження:

+10(2), +22(3), -34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

3. Особистісне відчуження (деперсоналізація): +11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10)

4. Психосоматичні та психовегетативні порушення: +12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

Інтерпретація результатів

Запропонована методика дає детальну картину синдрому «емоційного вигорання».

Насамперед, необхідно звернути увагу на окремі симптоми. Показник вираженості кожного симптому знаходиться в межах від 0 до 30 балів:

0-9 балів — симптом не сформований;

10-15 балів — симптом на стадії формування;

16 і більше балів — симптом сформований.

Симптоми з показниками 20 і більше балів є домінуючими у фазі або у всьому синдромі «емоційного вигорання».

Методика дає можливість побачити провідні симптоми «вигорання». Суттєвим є те, до якої фази формування «емоційного вигорання» належать домінуючі симптоми і в якій фазі їх найбільша кількість.

Наступний крок в інтерпретації результатів — осмислення показників фаз розвитку -«вигорання»: «напруження», «резистенція» та «виснаження».

У кожній з них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Однак співставлений балів, отриманих для фаз, не є правомірним, тому що не свідчить про їхню відносну роль або внесок у синдром. Справа в тому, що вимірювані в них явища істотно різні — реакція на зовнішні і внутрішні

фактори, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи. За кількісними показниками можна твердити тільки про те, наскільки кожна фаза сформувалася, яка фаза сформувалася більшою або меншою мірою:

- 36 і менше балів — фаза не сформована;
- 37—60 балів — фаза на стадії формування;
- 61 і більше балів — фаза сформована.

Додаток В

Методика «Визначення психічного «вигорання» О.О. Рукавішнікова

(Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануилов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2002. - С. 357-360.)

Інструкція. Вам пропонується відповісти па низку запитань-тверджень, щодо відчуттів, пов'язаних з роботою. Будь ласка, прочитайте твердження і визначте, чи Ви колись відчували щось схоже. Якщо у Вас ніколи не виникало такого відчуття, поставте галочку чи хрестик у бланку відповідей в колонці «ніколи» навпроти порядкового номера твердження. Якщо у Вас схоже відчуття присутнє завжди, то поставте позначку у бланку відповідей в колонці «зазвичай», а також відповідно до відповідей «рідко» та «часто». Відповідайте якомога швидше. Намагайтесь довго не міркувати над вибором відповіді.

Таблиця 3. Бланк для відповідей

з/п	Питання	Зазвичай	Часто	Рідко	Ніколи
1	Я легко дратуюсь				
2	Я вважаю, що працюю лише тому, що треба десь працювати				
3	Мене непокоїть, що думають колеги про мою роботу				

Продовження Табл. 3

4	Я відчуваю, що в мене немає жодних емоційних сил заглиблюватись у чужі проблеми				
5	Мене непокоїть безсоння				
6	Думаю, що якби мені випала вдала нагода, я б змінив місце роботи				
7	Я працюю з великою напругою				
8	Моя робота приносить мені задоволення				
9	Відчуваю, що робота з людьми виснажує мене				
10	Перекоаний, що моя робота є важливою				
11	Я втомлююся від людських проблем, з вирішенням яких стикаюся на роботі				
12	Я задоволений				

Продовження Табл. 3

	професією, яку обрав				
13	Некмітливість моїх колег чи учнів дратує мене				
14	Я емоційно стомлююся на роботі				
15	Я вважаю, що не помилився у виборі своєї професії				
16	Я почуваю себе спустошеним та розбитим наприкінці робочого дня				
17	Відчуваю, що отримую мало задоволення від досягнень на роботі				
18	Мені важко встановлювати чи підтримувати тісні контакти з колегами на роботі				
19	Для мене важливо досягнути високих				

Продовження Табл. 3

	результатів у роботі				
20	Коли вранці я йду на роботу, почуваю себе свіжим та відпочившим				
21	Мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, яких я доклав				
22	У мене не вистачає часу на сім'ю та особисте життя				
23	Я сповнений оптимізму щодо своєї роботи				
24	Мені подобається моя робота				
25	Я стомився весь час старатися				
26	Мене стомлює участь у дискусіях на професійні теми				
27	Мені здається, що я ізольований від моїх колег по роботі				

Продовження Табл. 3

28	Я задоволений своїм професійним вибором так, як і на початку кар'єри				
29	Я відчуваю фізичну напругу, втому				
30	Поступово я починаю відчувати байдужість до своїх учнів				
31	Робота емоційно виснажує мене				
32	Я використовую ліки для покращення самопочуття				
33	Я цікавлюся результатами роботи моїх колег				
34	Вранці мені важко вставати з думкою, що треба йти на роботу				
35	На роботі мене непокоїть думка: скоріше б закінчився				

Продовження Табл. 3

	робочий день				
36	Навантаження на роботі практично нестерпне				
37	Я відчуваю радість, коли допомагаю оточенню				
38	Я відчуваю, що збайдужів до своєї роботи				
39	Трапляється, що в мене без особливої причини починають боліти голова чи шлунок				
40	Я докладаю зусиль, щоб бути толерантним до учнів				
41	Я люблю свою роботу				
42	У мене виникає відчуття, що внутрішньо я глибоко емоційно незахищений				
43	Мене дратує поведінка моїх учнів				

Продовження Табл. 3

44	Мені легко зрозуміти ставлення оточуючих до мене				
45	Мене часто охоплює бажання все кинути і піти з робочого місця				
46	Я помічаю, що стаю все більш черствим у ставленні до людей				
47	Я відчуваю емоційну напругу				
48	Я зовсім не захоплений і не цікавлюся своєю роботою				
49	Я почуваю себе виснаженим				
50	Я думаю, що своєю працею я приношу людям користь				
51	Часом я сумніваюся у своїх здібностях				
52	Я відчуваю повну апатію до всього, що				

Продовження Табл. 3

	мене оточує				
53	Виконання повсякденних справ для мене — джерело задоволення				
54	Я не бачу сенсу в тому, що роблю на роботі				
55	Я відчуваю задоволення від обраної професії				
56	Хочеться «плюнути» на усе				
57	Я скаржуся на здоров'я попри відсутність чітко визначених симптомів				
58	Я задоволений своїм становищем на роботі і в суспільстві				
59	Мені сподобалася б робота, що забирає мало сил і часу				
60	Я відчуваю, що робота з людьми позначається на моєму фізичному				

Продовження Табл. 3

	здоров'ї				
61	У мене виникають сумніви з приводу значущості моєї роботи				
62	Я відчуваю почуття ентузіазму стосовно своєї роботи				
63	Я так стомлююся на роботі, що не в змозі виконувати свої повсякденні домашні обов'язки				
64	Вважаю себе достатньо компетентним у вирішенні проблем, що виникають на роботі				
65	Відчуваю, що можу дати дітям більше, ніж даю				
66	Мені майже доводиться примушувати себе працювати				
67	У мене є передчуття, що				

Продовження Табл. 3

	я можу легко впасти у відчай і занепасти духом				
68	Мені подобається віддавати роботі всі сили				
69	Я відчуваю стан внутрішньої напруги та роздратування				
70	Я став з меншим ентузіазмом ставитися до своєї роботи				
71	Вірю, що можу виконати все, що задумано				
72	У мене немає бажання глибоко занурюватися у проблеми моїх учнів				

Обробка та інтерпретація результатів

Ця методика має три шкали: психоемоційного виснаження (ПВ), особистісно-го віддалення (ОВ) і професійної мотивації (ПМ). Для визначення психічного «вигорання» в межах вказаних шкал використовують спеціальний «ключ»:

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

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

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

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

Таблиці норм

Норми для компонента «психоемоційне виснаження» (ПВ)

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

Норми для компонента «особистісне віддалення» (ОВ)

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

Норми для компонента «професійна мотивація» (ПМ)

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

Норми для індексу психічного «вигорання» (ІПВ)

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

Змістовні характеристики шкал

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

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

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

Нижче наводимо прояви ПВ на різних системних рівнях.

Таблиця 4. Життєві прояви психічного «вигорання» на системно-структурних рівнях

Шкали ПВ	Прояви «психічного вигорання» на рівнях:		
	міжособистісному	особистісному	мотиваційному

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

Додаток Г

Методика «Особистісний опитувальник» (Г. Айзенк, адаптований О.Г. Шмельовим)

Мета: дослідження характерологічних особливостей студента.

Інформаційна інструкція: Вашій увазі пропонується особистісний питальник Айзенка, призначений для виявлення основних властивостей особистості. На кожне питання Ви повинні відповісти «ТАК» чи «НІ» в залежності від того, що більше відповідає Вашим особливостям. Інакше відповідати не можна, тобто не потрібно казати «іноді», «час від часу». Не залишайте питання без

відповіді. Питальник призначений для виявлення деяких особистісних властивостей, а не інтелекту, тому потрібна Ваша перша реакція на питання, а не плід тривалих міркувань. У зв'язку з цим, відповіді на питання потрібно давати швидко, не задумуючись. Ніяких роз'яснень з окремих питань під час проведення опитування давати не можна. Питання складені так, що їх можуть зрозуміти люди з будь-яким рівнем освіченості.

ТЕСТОВІ ЗАВДАННЯ

1. Чи подобається Вам жвавість і поспішність довкола Вас?
2. Часто у Вас буває неспокій з приводу того, що Вам чогось хочеться, а Ви самі не знаєте чого?
3. Ви з тих, хто не лізе за словом в кишеню?
4. Чи відчуваєте Ви себе іноді сумною, а іноді щасливою людиною без особливих на те причин?
5. Чи тримаєтесь Ви в «тіні» на вечірках або в компаніях?
6. Чи завжди в дитинстві Ви негайно і покійно виконували те, що Вам наказували?
7. Чи буває у Вас іноді поганий настрій?
8. Коли Вас втягнуть в суперечку, Ви намагаєтесь промовчати, сподіваючись, що все обійдеться?
9. Чи легко Ви піддаєтесь змінам настрою?
10. Чи подобається Вам знаходитись серед людей?
11. Чи часто Ви втрачаєте сон через свої переживання?
12. Ви вперті іноді?
13. Можете Ви назвати себе безпечною людиною?
14. Чи часто гарна думка приходить до Вас надто пізно?
15. Вам більше подобається працювати самотійно?
16. Чи часто Ви відчуваєте себе апатичною і втомленою людиною без особливих на те причин?
17. Від природи Ви жвава людина?
18. Чи смієтесь з недоречних жартів?

19. Чи часто Вам щось набридає так, що Ви відчуваєте себе «ситою по горло» людиною?
20. Чи відчуваєте Ви себе незручно в обновці?
21. Чи часто Ваші думки відволікаються, коли Ви намагаєтесь зосередити на чомусь свою увагу?
22. Чи можете Ви швидко висловити свої думки словами?
23. Вас часто поглинають Ваші думки?
24. Чи повністю Ви вільні від різних забобонів?
25. Вам подобаються першоквітневі жарти?
26. Ви часто думаєте про свою роботу (навчання)?
27. Чи любите Ви смачно поїсти?
28. Вам потрібна відчайдушна людина, щоб виговоритись, коли Ви роздратовані?
29. Вам дуже неприємно брати в борг чи продавати щось, коли Вам потрібні гроші?
30. Ви хвалитеся інколи?
31. Ви дуже чутливі до деяких речей?
32. Ви би бажали залишитися вдома на самоті, ніж піти на нудну вечірку?
33. Чи буваєте Ви інколи настільки збентежені, що Вам важко всидіти на одному місці?
34. Ви схильні планувати свої справи ретельно і набагато раніше, ніж потрібно.
35. Чи бувають у Вас запаморочення голови?
36. Чи завжди Ви відповідаєте на листи зразу ж після їх прочитання?
37. Ви краще справляєтеся із справою, коли обмірковуєте її самостійно, ніж коли порадитесь із друзями?
38. Чи буває у Вас задишка, навіть, якщо Ви не виконуєте важкої роботи?
39. Можна назвати Вас людиною, яку не хвилює, щоб все було так як належить?
40. Вас непокоять Ваші нерви?

41. Ви намагаєтесь більше планувати, ніж діяти?
42. Ви відкладаєте на завтра те, що могли б зробити сьогодні?
43. Ви нервуєтеся в таких місцях, як ліфт, тунель, метро?
44. При знайомстві Ви, як правило, самі проявляєте ініціативу?
45. Бувають у Вас сильні головні болі?
46. Чи вважаєте Ви, що все само по собі владнається і прийде в норму?
47. Вам важко заснути вночі?
48. Ви обманювали коли-небудь в житті?
49. Ви говорили коли-небудь зненацька, що спаде на думку?
50. Ви довго переживаєте після конфузу, що стався?
51. Ви замкнута людина з усіма, крім близьких?
52. Вас часто спіткають неприємності?
53. Ви любите розповідати цікаві історії друзям?
54. Ви більше любите вигравати, ніж програвати?
55. Ви часто почуваете себе незручно серед людей, вищих від Вас за соціальним статусом?
56. Якщо обставини проти Вас, Ви тим не менш думаєте, що ще можна щось зробити?
57. Вас часто «смокче під ложечкою» перед початком важливої справи?

Ключ: 1. Шкала екстраверсія-інтроверсія: «Так» (+): 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56. «Ні» (-): 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

2. Шкала нейротизм - стабільність (емоційна нестабільність - емоційна стабільність): «Так» (+): 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 24, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

3. Шкала брехні: «Так» (+): 6, 23, 36. «Ні» (-): 12, 18, 30, 42, 48, 54.

Інтерпретація показників за шкалою «Щирість» Чисельний показник
Інтерпретація: 0 - 3 Відвертий;

4 - 6 Ситуативний;

7 - 9 Брехливий.

Вираженість фактора екстраверсіяінтроверсія в балах оцінюється так:

0-2 - вкрай виражена інтроверсія;

3-7 - виражена інтроверсія;

8-11 - помірна інтроверсія;

12-15 - помірна екстраверсія;

16-18 - виражена екстраверсія;

19-24 - вкрай виражена екстраверсія;

Фактор нейротизму оцінюється так:

0-2 - вкрай мало виражений нейротизм;

3-7 - мало виражений нейротизм;

8-11 - помірний нейротизм;

12-15 - виражений нейротизм;

16-18 - досить виражений нейротизм;

19-24 - вкрай виражений нейротизм.

Обробка результатів: Спочатку необхідно обробити результати за шкалою «Щирість. Вона діагностує Вашу схильність давати соціально бажані відповіді. Якщо цей показник перевищує 5 балів, то можна стверджувати, що Ви, на жаль, не були щирі при відповідях на питання тесту. Потім слід за кожним показником порахувати суму балів, нараховуючи по одному балу за кожену відповідь, що співпадає з ключем. Порівнявши отримані результати за шкалами «Екстраверсія» та «Нейротизм» з інтерпретацією в таблицях, відкладіть на схемі (див. малюнок) отримані результати за шкалою «інтроверсія - екстраверсія» і за шкалою «нейротизм» (емоційна стійкість - нестабільність). Поєднання характеристик за двома шкалами вкаже на тип Вашого темпераменту. Типовий екстраверт - людина, звернена, як правило, до інших людей, до зовнішніх подій, відкрита для інших, є більш легким об'єктом розуміння, їй характерна здатність до спілкування, постійний потяг до людей. Любить вечірки і компанії, смачну їжу, жвавість і метушню навколо себе. Весела, рухлива, не терпить самотності, відчуває потребу в людях, буває душею компанії. Постійно відчуває потяг до нових вражень, легко заводиться, якщо у справі починаються суперечки, може наважитися на

будь-який крок. Як правило, не любить сама читати, вчитися, але любить отримувати інформацію від інших. Прагне до зближення, ризику, часто діє під впливом сьогочасного, імпульсивна, не любить обмірковувати свої справи заздалегідь, а намагається діяти, одержує задоволення від каверзних жартів, «не лізе за словом в кишеню», говорить і діє швидко, впевнена в собі, любить зміни. Надає перевагу рухам і діям над не зворушливими роздумами, має тенденцію до агресивності, запальна, у значній мірі безпечна і безтурботна, вважає, що все влаштується само по собі. В оцінці чужих вчинків поблажлива, її емоції і почуття не підлягають суворому контролю і тому на неї часто не можна покластися. Типовий інтроверт - людина, звернена до свого внутрішнього світу, зосереджена на ньому, замкнута для інших, менш доступна з боку для розуміння. Це, як правило, спокійна, стримана, сором'язлива людина, яка постійно аналізує свої переживання. Вона надає перевагу читанню книг над спілкуванням з людьми. Стримана і далека від людей, окрім близьких, не терпить метушні навколо себе, не любить вечірок, каверзних жартів, ризику і авантюризму. Має звичку планувати свої дії заздалегідь, не довіряє миттєвим спонуканням. Не любить збуджень, серйозна, постійно чимось схвильована, любить порядок у всьому, діє повільно, не дуже балакуча. Тримає свої почуття під суворим контролем, рідко чинить агресивно, не запальна, на неї можна покластися. Дещо песимістична. Високо цінує естетичні норми. Типовий невротик - людина, яка погано володіє своїми негативними емоціями, тому страждає сама і змушує страждати інших. Постійно невпевнена в собі, їй здається, що вона чимось гірша від інших, що вона невезуча, нещаслива людина, хвилюється, що сказала щось не те, постійно потребує підтримки, схвалення і втіхи. У неї часто бувають різкі зміни настрою, спади і підйоми енергії, вона дуже ранима, боляче реагує на критику, дратівлива. У неї підвищена увага до своєї персони, фізичного здоров'я, постійно здається, що вона хвора, вважає себе нервовою людиною, концентрує свою увагу на зовнішніх проявах нервовості (серцебиття, головний біль, тремтіння рук, зміна дихання та ін.), часто

страждає безсонням. Через невпевненість в собі вона дуже нерішуча, любить мріяти, а не діяти; любить поринати у своє минуле, надто чуйна до деяких речей. Невпевненість, усвідомленість своєї незручності породжує у людей цього типу заздрість до успіху інших, ревність - ті якості, яких вона не визнає за собою, але підсвідомо вони проявляються в її вчинках і стосунках з людьми. У колективі це дуже важка людина, яка вимагає до себе чуйного і бережливого ставлення. Емоційно стійка людина володіє якостями, протилежними вказаним.