

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ  
Завідувач випускової кафедри  
\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Корекція емоційного вигорання студентів засобами арт-терапії»**

Виконавець: студентка ПП-226 М Євменова Ольга Костянтинівна

Керівник: кандидат пед. наук, доцент Кокарєва Анжеліка Миколаївна

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Тамара МИХЕСЬВА

КИЇВ 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій  
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти  
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки  
Спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Ельвіра ЛУЗІК

« » \_\_\_\_\_ 2022 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання кваліфікаційної роботи**

Євменової Ольги Костянтинівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Корекція емоційного вигорання студентів засобами арт-терапії» затверджена наказом ректора від 29.09.2022 № 1746/ст.
2. Термін виконання роботи: з 05.09.2022 до 30.11.2022 р.
3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 86 сторінок, з них обсяг основного тексту 55 сторінок, список використаних джерел нараховує 56 позиції.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз застосування методів арт-терапії для корекції емоційного вигорання студентів; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження корекції емоційного вигорання засобами арт-терапії; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): рисунки, таблиці.

## 6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	05.09.2022	04.09.2022
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	10.09.2022	09.09.2022
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	25.09.2022	23.09.2022
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	15.10.2022	14.10.2022
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	29.10.2022	29.10.2022
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	07-09.11.2022	07.11.2022
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	10.11.2022	10.11.2022
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	15.11.2022	15.11.2022
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	16.11.2022	16.11.2022
10	Захист роботи	28-29.11.2022	

7. Дата видачі завдання: «05» вересня 2022 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Анжеліка КОКАРСЬВА  
(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Ольга ЄВМЕНОВА  
(підпис випускника) (П.І.Б.)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Корекція емоційного вигорання студентів засобами арт-терапії»: 86 сторінка, 56 використаних джерел та літератури, 5 додатків.

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання студентів.

Реалізація поставленої мети кваліфікаційної роботи зумовлює необхідність

Предмет – корекція емоційного вигорання студентів засобами арт-терапії.

Мета дослідження: полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному визначенні особливостей емоційного вигорання студентів та його корекцію засобами арт-терапії.

У кваліфікаційній роботі розкрито сутність поняття «емоційне вигорання», розглянуті особливості його прояву та формування. Додатково розглянуті особливості студентів як вікової і соціальної групи та причини формування емоційного вигорання. Розкритий феномен арт-терапії як метода роботи зі студентами, виділені його форми роботи.

Практична значущість роботи полягає в тому, що вона може використовуватися в роботі психолога або викладача зі студентами для попередження або корекції емоційного вигорання. При вивченні дисциплін «Основи психологічного консультування», «Загальна психологія», «Соціальна психологія». Також при розробці тренінгів для соціальних працівників, психологів з питань корекції емоційного вигорання або при планування роботи груп взаємодопомоги. Результати досліджень можуть бути використані для консультативної, профілактичної, просвітницької та освітньої діяльності психологами, соціальними працівниками, соціологами та студентами з метою отримання інформації та базових уявлень про допомогу спеціалістів та підтримуючу самопомогу в питаннях корекції емоційного вигорання.

ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ, СТУДЕНТИ, ОСОБИСТІСНА КРИЗА,  
ПРОФЕСІЙНА САМОІНДИТИФІКАЦІЯ, АРТ-ТЕРАПІЯ

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>6</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ....</b>	<b>10</b>
1.1. Поняття емоційного вигорання.....	10
1.2. Психологічні особливості виникнення та протікання емоційного вигорання у студентів. ....	17
1.3. Арт-терапія в психологічній практиці. ....	24
<b>Висновки до першого розділу.....</b>	<b>28</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ .....</b>	<b>31</b>
2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження емоційного вигорання студентів.....	31
2.2. Діагностика рівня емоційного вигорання студентів .....	34
2.3. Розробка психокорекційної програми .....	40
2.4. Методичні рекомендації зниження емоційного вигорання студентів....	47
<b>Висновки до другого розділу .....</b>	<b>50</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>53</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>56</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>61</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження:** сучасна людина оточена різними стресор-факторами. Вони зустрічаються буквально повсюди: на навчанні, на роботі, в транспорті, просто на вулиці. І дивлячись на їх кількість ми можемо говорити про можливість тривалого впливу, що вже має свої наслідки. При тривалому впливі певного фактору і відсутності якісного відновлення, людина може перейти в стан дистресу, що в свою чергу провокує емоційне вигорання. Нажаль, сьогодні впливу різних факторів зазнають буквально всі верстви населення, проте особливо гостро це може проявлятися у студентів. Соціальні та психологічні зміни, що відбуваються в суспільстві, в різних сферах діяльності, зокрема навчальної, призвели до того, що майбутні фахівці частіше стали схильні до стресових ситуацій. Сучасний здобувач освіти, вчорашній школяр, ще не встиг адаптуватись до нового середовища і правил цього середовища, але перед ним одразу постають додаткові питання і проблеми. З іншої сторони оточуючі: батьки, викладачі - одразу очікують гарного навчання і успіхів в науковій діяльності, що тільки додає стресу до стану і так схвильованого здобувача вищої освіти, вчорашнього абітурієнта.

Проте подібного деструктивного впливу зазнають і студенти старших курсів. Навчальний процес є «...системою організації навчально-виховної діяльності, в основу якої покладено органічну єдність та взаємозв'язок викладання (діяльність викладача) та навчання (діяльність студента), спрямованих на досягнення цілей навчання, розвитку особистості студента, його підготовки до професійної діяльності». Навчальний процес у навчальному закладі потребує великої віддачі, все це веде до емоційної нестабільності. Студенти практично «живуть» в університеті, до того ж постійно зайняті навчальною діяльністю. Як правило, в цей час вже починають поєднувати навчання з роботою через необхідність забезпечувати себе чи бажання отримати досвід роботи до закінчення університету. Особливо велике це емоційне навантаження виникає через як раз таки складність поєднання навчання з роботою, оскільки успішність в навчальній діяльності часто залежить і від додаткових факторів, таких як: участь у наукових конференціях,

позанавчальна творча діяльність, тощо. До неочевидних факторів ще можна додати необхідність знаходити спільну мову, часто з людьми старшими зі віком і статусом, працювати з великим об'ємом інформації постійно.

Питанням вивчення емоційного вигорання займалися: В. В. Бойко, М. Борисова, Н. Водоп'янова, К. Маслач, Н. Федоровский, У. Б. Шнайдер, Л. М. Карамушка, К. А. Лаврова, В. Є. Орел, Т. І. Ронгинська, та ін. Не дивлячись на кількість досліджень емоційного вигорання і психологічних особливостей студентів, проблема корекції цього феномену у даної верстви населення – мало вивчена. У зв'язку з цим розгляд питання про синдром емоційного вигорання у студентів, на наш погляд, не залишає сумніву у своїй актуальності, так як внутрішній світ відчуває дисгармонію, знижується пам'ять, студент починає деструктивно мислити, а зіткнутися із симптомом емоційного вигорання може будь-який студент. Саме цим і зумовлена тема кваліфікаційної роботи – «Корекція емоційного вигорання студентів засобами арт-терапії»

**Мета дослідження:** полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному визначенні особливостей емоційного вигорання студентів та його корекцію засобами арт-терапії.

**Об'єкт** емоційне вигорання студентів.

**Предмет** корекція емоційного вигорання студентів засобами арт-терапії.

Реалізація поставленої мети кваліфікаційної роботи зумовлює необхідність виконання таких **завдань дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз дослідження проблеми емоційного вигорання та уточнити дефініцію ключового поняття («емоційне вигорання»);
2. Уточнити особливості застосування арт-терапії при корекції емоційного вигорання.
3. Здійснити констатувальний експерименту з використанням дібраного комплексу психодіагностичних методик щодо визначення рівнів емоційного вигорання студентів.
4. Розробити психокорекційну програму зниження рівня емоційного вигорання студентів.

Відповідно до мети, з метою розв'язання визначених завдань було використано сукупність теоретичних, емпіричних та статистичних методів: *теоретичні* – аналіз літератури, синтез, порівняння, систематизація та узагальнення результатів вивчення проблеми емоційного вигорання; *дефінітивний аналіз* – для уточнення категоріального апарату з проблеми дослідження та обґрунтування дефініцій ключових понять; *емпіричні* – експеримент, спостереження, психодіагностичне тестування; анкетування; *інтерпретаційні* методи: аналіз та тлумачення отриманих результатів; математичні методи: кореляційний аналіз; *методи статистично-математичної обробки даних*: визначення типу розподілу за допомогою критерію Колмогорова-Смирнова; виявлення ступеня узгодженості змінних за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Пірсона та наявності значимих змін за допомогою t-критерію Стьюдента. Розрахунки були проведені за допомогою пакету статистичних програм IBM SPSS Statistics 28, Google Excel.

Для розв'язання поставлених завдань щодо дослідження емоційного вигорання студентів було використано ряд психодіагностичних методик:

- Авторська анкета самоідентифікації наявності ознак емоційного вигорання;
- Методика діагностики рівня емоційного вигорання (за В. В. Бойком).
- Методика для визначення психічного вигорання (Рукавишників);
- Методика діагностики психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності (Л.А. Курганського, Т.А. Немчинова).

**Наукова новизна отриманих результатів** полягає в тому, що:

- поглиблено уявлення про особливості емоційного вигорання у студентів;
- уточнено категоріальний апарат із проблеми дослідження;
- розроблено психокорекційну програму щодо зниження рівня емоційного вигорання у студентів.

**Практичне значення** отриманих результатів дослідження полягає в тому що дана кваліфікаційна робота може використовуватися в роботі психолога або



викладача зі студентами для попередження або корекції емоційного вигорання. При вивченні дисциплін «Основи психологічного консультування», «Загальна психологія», «Соціальна психологія». Також при розробці тренінгів для соціальних працівників, психологів з питань корекції емоційного вигорання або при планування роботи груп взаємодопомоги. Результати досліджень можуть бути використані для консультативної, профілактичної, просвітницької та освітньої діяльності психологами, соціальними працівниками, соціологами та студентами з метою отримання інформації та базових уявлень про допомогу спеціалістів та підтримуючу самопомогу в питаннях корекції емоційного вигорання.

**Апробація отриманих результатів.** Основні ідеї та результати дослідження були представлені на XI Міжнародній науково-практичній конференції «Психолого-педагогічний супровід фахової підготовки та підвищення кваліфікації в умовах трансформації освіти».

**Структуру кваліфікаційної роботи** обумовлює і визначає специфіка обраної теми, її актуальність, поставлена мета та основні завдання емпіричного дослідження. Кваліфікаційна робота містить вступ, два розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список літературних джерел (56 джерел), додатків на 27 сторінках. Загальний обсяг роботи 86 сторінок. Текст роботи містить 4 рисунки та 4 таблиці.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ АРТ-ТЕРАПІЇ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ

### 1.1. Поняття емоційного вигорання

Протягом останніх десятиліть в нашій країні і в усьому світі загалом доволі часто звертають увагу на питання емоційного вигорання. Вивчення емоційного вигорання почалося ще задовго до появи цього терміна. Проблема збереження психічного здоров'я та емоційного благополуччя турбувала людей із початку часів. Проте, технічний прогрес, розвиток медицини та накопичення знань у галузі психології призвели кількох дослідників до запровадження поняття «емоційне вигорання».

Під даним поняттям мають на увазі стан, що характеризується емоційним виснаженням що поступово зростає, воно було введено американським психіатром Гербертом Фрейденбергом в 1974 році. Стан емоційного вигорання, в більшості випадків, призводить до особистісних змін під час комунікації з оточуючими. На думку Фрейденберга, існує так звана група ризику, що складається з людей які довгий час працюють без емоційної підтримки, що в свою чергу може бути у вигляді похвали, подяки, позитивних відгуків або в цілому у вигляді теплих слів від людей, з якими співпрацює особистість. Відсутність вище названого підкріплення може зменшити ентузіазм в роботі або навчання та вплинути на працездатність в цілому, як правило, така людина стає менш ефективною у виконанні завдань.

В 80-х Крістіна Маслач опублікувала своє дослідження на тему емоційного вигорання, вона визначала його як втрату зацікавленості та обережності в роботі. На відміну від Фрейденберга, вона включила в дане поняття не тільки емоційний компонент, але й додала фізичний. Пізніше, розвинувши своє вчення, Маслач подала поняття емоційного вигорання як синдром фізичного та емоційного

виснаження, включаючи розвиток низької самооцінки, негативного відношення до роботи та втрату розуміння і співчуття по відношенню до клієнтів [38, с 9-11].

Спочатку Маслач розглядала вигорання тільки в професіях «допомогаючого» типу: педагоги, лікарі, соціальні працівники, тощо. Проте, в подальшому психологиня висловила думку, що дане явище виникає і в професіях що не відносяться до типу «людина - людина». Тож головною причиною вигорання вона вважає напружені взаємовідносини професіонала та реципієнта, пов'язані з особистими труднощами, проблемами, що несуть у собі негативні емоції та призводять до емоційного навантаження. Подібні взаємовідносини сприймаються як подовжений стрес і можуть призводити до зміни відношення як до себе, так і до оточуючих.

Пізніше, в 1981 році К. Маслач в співпраці з С. Джексоном перейшли у визначенні емоційного вигорання як синдрому до реакції, зокрема вони подали концепцію за якою вигорання – це реакція що виникає у відповідь тривалих професійних стресів у міжособистісній комунікації, що в свою чергу включають три взаємопов'язані виміри:

- емоційне виснаження,
- деперсоналізацію;
- редуцію персональних досягнень [25].

В даній концепції емоційне виснаження відчувається як чуттєве перенапруга, спустошеність, вичерпаність своїх емоційних ресурсів. Людина вже не може віддаватися роботі як раніше, відчуває притупленість власних емоцій, апатію і навіть фрустрацію, відбувається деперсоналізація – розвивається негативне ставлення до самого себе та людей що залучені до діяльності індивіда. Негативні установки, на початку латентні, можуть почати проявлятися у внутрішньому стримуваному роздратуванні, яке згодом проявляється у вигляді спалахів люті та конфліктних ситуаціях. Редуція персональних досягнень проявляється у зменшенні відчуття власної компетентності, загальної невдоволенні собою, знеціненні значимості власної діяльності. На цьому фоні може виникнути почуття провини за негативні прояви, зниження професійної та особистої самооцінки, поява

почуття власної неспроможності, зняття з себе відповідальності та перекладання її на інших.

У наступні роки було проведено та опубліковано десятки досліджень щодо «емоційного вигорання», однак це призвело до сумбуру як у розумінні даного терміна, так і в моделях, що пояснюють емоційне вигорання. Одним із яскравих прикладів подібного сумбуру, який досі можна зустріти, є поділ понять «емоційне вигорання» та «професійне вигорання» [18]. Слід зазначити, що спочатку обидва поняття мали на увазі емоційне вигорання під час професійної діяльності, але надалі дослідники показали, що емоційне вигорання пов'язане з життєдіяльністю людини в цілому.

Розглядаючи різні підходи до визначення поняття «емоційного вигорання» важливо згадати Г. Сельє. Він трактував дане явище з позиції теорії стресу, що в свою чергу автоматично нівелює вплив професійного середовища на особистість. У цьому контексті емоційне вигорання настає у разі накопичення великої кількості негативних емоцій та відсутності способу їх розрядки. Це веде до виснаження емоційно-енергетичних ресурсів організму людини. Таким чином, та симптоматика, яку описував Фрейденбергер, є лише проявом дистресу, тобто третьої фази загального адаптаційного синдрому, що називається виснаження.

Ейала Пайнс основною причиною вигорання вважає невдалий пошук сенсу життя у професійній сфері. Автор зазначає: найбільш високий ризик вигорання у працівників професій, що допомагають, фахівців соціальної сфери з високим рівнем домагань. Робота, що стала сенсом життя для особистості, при незадоволенні наміченого рівня домагань, викликає розчарування, розвиток якого в свою чергу призводить до вигорання. Відповідно емоційного вигорання, на думку Пайнс, можуть зазнавати лише особи з спочатку високою мотивацією. Індивід без цієї внутрішньої мотивації найімовірніше відчуватиме стрес, депресію, втому, але не вигорятиме.

М. Буріш вважає емоційне вигорання симптомокомплексом наслідків тривалого робочого стресу та професійних криз. Вчений ще 1994 р. запропонував

розглядати вигорання як процес, що складається з наступних один за одним шести стадій:

- попереджувальна фаза зниження рівня власної участі;
- емоційні реакції;
- фаза деструктивної поведінки;
- фаза психосоматичних реакцій;
- фаза розчарування [39].

На теренах пострадянського середовища, почали звертати увагу на емоційне вигорання в 90-х роках минулого століття, тоді це було пов'язане з економічною та політичною нестабільністю. Вперше даний термін можна знайти в роботах Б.Г. Ананьєва і визначалось як певне негативне явище, що виникає у людей з професією типу «людина – людина» та пов'язане з міжособистісними відносинами. [38]

Великий пласт досліджень на дану тему подарував нам В.В. Бойко, адже пильно займався питанням вивчення цього явища. Він зазначає, що емоційне вигорання набувається у процесі життєдіяльності людини і саме цим «вигорання» відрізняється від інших форм емоційної ригідності, яка обґрунтовується органічними причинами: властивостями нервової системи, ступенем рухливості емоцій, психосоматичними порушеннями [2, с.115-154].

У цьому понятті підкреслюється, що феномен вигорання може з'являтися тільки під час здійснення будь-якої діяльності. Для Бойко вигорання є набутим стереотипом емоційної, найчастіше професійної поведінки, частково функціональним стереотипом, який дозволяє людині дозувати і помірно витратити енергетичні ресурси. Автор вважає, що емоційне вигорання може мати не лише негативний характер. Саме собою вигорання вважається конструктивним, а дисфункціональні - його наслідки, коли вигорання негативно б'є по виконанні професійних завдань та на стосунки з колегами. Тоді ж – емоційне вигорання призводить до професійної деформації особистості [45].

Г.С. Абрамова та Ю.А. Юдчиць синдром емоційного вигорання ототожнюють з професійною деформацією. Крім цього вони відзначають, що при синдромі емоційного вигорання людина страждає не просто від фізичного або

нервового виснаження, які, як правило, є тимчасовими, а від хронічних стресів нервової системи [48, с. 17-22].

В.Є. Орел, аналізуючи даний синдром, приходять до висновку, що емоційне вигорання є дезадаптаційним і може розглядатися як своєрідна інтегративна реакція на дезадаптацію суб'єкта до його професійного середовища. Автор вважає, що даний підхід дасть можливість для аналізу процесу протікання «вигорання» та його особливостей на різних етапах професійної адаптації та послужить теоретичним поясненням суперечливих результатів деяких емпіричних досліджень у галузі даного феномену [28].

Розвиток синдрому емоційного вигорання носить стадійний характер. Спочатку спостерігаються значні енергетичні витрати (часто як наслідок екстремально позитивної установки на виконання професійної діяльності). З розвитком синдрому з'являється почуття втоми, що поступово змінюється розчаруванням; зниження інтересу до своєї роботи. Слід зазначити, що емоційне вигорання розвивається з індивідуальними особливостями і визначається розбіжностями у емоційно-мотиваційній сфері, і навіть умовами, у яких протікає діяльність людини. У науковій літературі можна зустріти кілька теорій, що описують стадії емоційного вигорання. Незважаючи на зовнішні відмінності, вони досить схожі. Найбільш повна теорія належить Джозефу Грінбергу, де він описує п'ятиступінчасту модель емоційного вигорання:

- "Медовий місяць". На цій стадії співробітник із задоволенням береться за роботу та сповнений рішучості. Але в міру ускладнення завдань і при підвищенні трудового навантаження втрачає інтерес до професійної діяльності, робота перестає приносити задоволення.

- "Нестача палива". На другій стадії з'являється втома, відчуженість, порушення сну та апетиту. Часто порушується трудова дисципліна — співробітник спізнюється, йде раніше без причини, спостерігаються часті перекури чи чаювання.

- "Хронічні симптоми". З'являється дратівливість, агресія, співробітник стає виснаженим, перестає стежити за своєю зовнішністю (особливо це помітно у

жінок, які частіше схильні до вигорання). Працівник часто скаржиться на хронічну нестачу часу.

- "Криза". Саме на цьому етапі починають розвиватися хронічні захворювання, в результаті яких співробітник може частково, а у важкому випадку повністю втратити свою працездатність. Людина сильно падає самооцінка і, на його думку, значно погіршується якість життя.

- "Пробування стіни". Фізичні та психологічні проблеми загострюються, і виникає ризик розвитку небезпечних життя захворювань [11].

Також існує динамічна модель Б. Перлмана та Хайнца Хартмана, яка описує чотири стадії емоційного вигорання:

Перша стадія — напруженість, пов'язана з додатковими зусиллями адаптації до ситуаційних робочих вимог.

Друга стадія – сильне переживання стресу.

Третя стадія – реакції трьох класів (фізіологічні, афективно-когнітивні, поведінкові) в індивідуальних варіаціях.

Четверта стадія – переживання хронічного стресу. Ця стадія можна порівняти з " загасанням горіння за відсутності необхідного палива " [6].

Також свою класифікацію вигорання надав В.В. Бойко:

Перша фаза напруги – відправна точка захворювання. Складається із симптомів проявів «запускають» механізм:

- Невдоволення собою, професією, певними обов'язками, як наслідок невдач чи безсилля перед обставинами, людина зазвичай відчуває негативні емоції стосовно себе.

- Усвідомлення неможливості усунення стресової обставини. Примножується засмучення та обурення.

- Розвиток тривожно-депресивних ознак, розчарування, тривога, відчуття «загнаності у кут» та безпорадності, депресія.

- Людина намагається щось змінити, концентрує весь потенціал – психічні резерви: плани, цілі та установки. Якщо це не допомагає розвивається емоційно-інтелектуальний ступор.

Друга фаза «резистенції» — боротьба з стресом, що посилюється. Співробітник намагається набути психологічного комфорту і як результат зменшити тиск обставин ззовні. Виникають захисні симптоми:

- Працівник не бачить різницю між двома істотно різними поняттями: помірна інтенсивність вираження емоцій (відсутність грубості, легка посмішка, щире співчуття, спокійний тон мови) і ненормальна емоційна реакція за принципом «хочу-не хочу» (байдужість, зниження планки моральності, безпочуття, дії щодо настрою).

- Людина перебуває у емоційній дезорієнтації. Він розуміє, що не має належного відношення і виправдовує це: таких людей не варто шкодувати, чому я зобов'язаний за всіх переживати і т.п. Думки такого роду вказують на відстороненість моральних почуттів, а співробітники, які працюють із людьми, не повинні ділити підопічних на недостойних та гідних поваги.

- Емоційне вигорання починає відбиватися не тільки на трудовій діяльності, а й на спілкуванні з родичами, друзями. На роботі людина втомлюється від контактів, але їй доводиться спілкуватися, а вдома вона замикається або вихлюпує негатив на сім'ю, якій, як правило, найбільше «дістається».

- У спробі заощадити внутрішню енергію знижується зацікавленість, спрощуються професійні обов'язки.

Третя фаза виснаження – проявляється дисфункцією нервової системи та різким зниженням загального енергетичного тону. Емоційне вигорання стає повноцінною якістю особистості:

- Раніше працівник міг допомагати, співпереживати клієнтам, увійти до їхнього становища. А зараз виникає лише нервозність, цинізм, прикрість, різкість.

- Трудова діяльність схожа на бездушний автомат. Повна відсутність почуттів та емоцій, байдужість, людина всім своїм виглядом демонструє: «Мені на вас байдуже». Зазначається професійна деформація особистості.

- Порушується система індивідуальних цінностей, з'являється антигуманістичний настрій. При цьому синдром вигорання поєднується з невротами чи психопатичними станами, психопатологічними проявами



особистості. Працівник ненавидить і зневажає людей. Необхідно тимчасово змінити діяльність, на яку не буде пов'язана з комунікацією.

Якщо людина не втрачає моральності, але емоційне вигорання прогресує, відбувається розвиток соматичних (захворювання серця, загострення хронічних патологій) чи психічних порушень. Іноді навіть думка про роботу псує настрій та викликає почуття страху.

Підсумувавши розглянуті нами визначення синдрому емоційного вигорання, можна з упевненістю назвати його досить складним феноменом, який не має чіткого визначення. Важливо відзначити, що історія вивчення даного явища спиралася на дослідження сфери "людина - людина", оскільки частим наслідком умов цієї професійної сфери якраз і є емоційне спустошення чи емоційне вигорання; відбувається це через те, що будь-який професіонал цієї галузі працює не методиками, а насамперед собою, своїми емоціями та внутрішніми ресурсами. Також можна дійти невтішного висновку, що, попри вивченість синдрому вигорання, думки про визначенні описаного поняття розходяться. Як і фази розвитку цього явища. Однак більшість авторів вважають емоційне вигорання негативним явищем, що викликає стрес і дезадаптацію організму, і пов'язують цей феномен із діяльністю людини.

## **1.2. Психологічні особливості виникнення та протікання емоційного вигорання у студентів**

В наш час висока ймовірність розвитку несприятливих психічних станів має вплив на всі верстви населення. Вигорання та стрес залучає працівників усіх ланок і навіть ще некваліфіковані кадри - студентів. Це більше залежить від особистісних характеристик людини і в більшій мірі залежить від адаптивних можливостей людини. Через умови соціально-економічної нестабільності, конкуренції на ринку праці, зростання вимог до професіоналізму особистості не кожен може ефективно здійснювати свою професійну діяльність та соціальну роль.

Для виявлення особливостей виникнення і протікання емоційного вигорання у студентів потрібно визначити ознаки студентства як соціальної групи.

Студентський вік представляє особливий період в житті людини, перш за все в силу того, що за загальним змістом і по основним закономірностям вік від 18 до 25 років становить, скоріше, початкову ланку в ланцюгу зрілого віку, ніж заключну в ланцюзі дитячого розвитку. Воно включає людей що цілеспрямовано, систематично оволодівають знаннями і професійними вміннями, зайнятих, як передбачається, старанним навчанням.

Студентство об'єднує молодь приблизно одного віку, відносно однакового базового або середнього рівня освіти та відрізняється від інших груп молоді своїми особливостями. До яких можна віднести форму організації життєдіяльності, концентрацію у великих навчальних центрах, «свій» спосіб життя у стінах ВНЗ, у студентському групі, у гуртожитку, відносну самостійність у виборі способів діяльності у навчальний та не навчальний час. Головна ж відмінність та сутність студентства як соціальної групи полягає в тому, що основним його завданням є не безпосередня участь у матеріальному та духовному виробництві, а підготовка до праці у цих сферах, тобто навчання.

У студентському середовищі складається певна система міжособистісних відносин, формуються малі (неформальні) групи. Взаємини в таких групах мають свої особливості: невелика кількість людей, що дає можливість прояву тісних особистих контактів, безпосередніх зв'язків «обличчям до обличчя»; відносини складаються на основі почуття симпатії, єдності інтересів і захоплень, схожих рис характеру і поведінки; в групі виникають традиції, правила, обов'язки і санкції. [14]

Серед широкого спектру потреб особливо значущою виступає потреба в спілкуванні як одна зі складових культури спілкування особистості. У спілкуванні людина пізнає не тільки інших, але і себе, оволодіває досвідом соціального життя. Потреба в спілкуванні сприяє встановленню різноманітних зв'язків з людьми, стимулює обмін знаннями та досвідом, почуттями та думками і може проявлятися у формі приватної потреби в одному, дружніх зв'язках на тлі колективних взаємин; є джерелом активності особистості. [17] Спілкування студентів - це обмін духовними цінностями, який відбувається у формі діалогу особистості як з «іншими Я».

Сучасна освіта не сприяє в належній мірі розвитку між студентами згуртованості, яка характеризується високою організованістю, відповідальною залежністю, багатством духовних відносин та інтересів, що могло б забезпечити підвищення ефективності міжособистісної взаємодії суб'єктів освіти. Тому звернення до студентського колективу і сформованим в ньому взаєминам є досить актуальним.

У дослідженнях Б. Г. Ананьєва, Н. В. Кузьміної, А. А. Реан, В. І. Слободчикова, В. А. Сластенина, Е. І. Степанової і ряду інших дослідників накопичено значний емпіричний і теоретичний матеріал, що дозволяє говорити про те, що міжособистісні відносини студентів обумовлюється, по-перших, віковими особливостями даної соціальної групи, по-друге, особливостями властивою їй діяльності.

Професійна підготовка у ВНЗ проходить на основі залучення майбутнього фахівця в такі види діяльності як навчальна, науково-дослідницька та громадська діяльність. Навчальна діяльність виступає основним видом діяльності студента, котрий обіймає найбільший обсяг часу в усьому процесі підготовки майбутніх фахівців. Науково-дослідницька діяльність виконується в процесі участі в роботі різних наукових співтовариств і об'єднань. Громадська робота дозволяє значно збагатити соціальний досвід студентів в сфері побудови міжособистісних взаємодій, сформуванню у них позитивні особистісні риси. В період навчання у вузі студенти виявляють себе також в естетичної та дозвільної видах діяльності, які в разі їх позитивної спрямованості здійснюють позитивний вплив на особистісно-професійний розвиток молодих людей, дозволяють істотно збагатити зміст їх міжособистісної взаємодії.[9]

Міжособистісні відносини пов'язують, перш за все, студентів один з одним. Відносини типу «студент-студент» у вузівській середовищі ставитися до горизонтальному рівні взаємодії, яке характеризується інтенсивністю неформального спілкування, задоволенням психологічних потреб, формуванням рис характеру і властивостей особистості. За даними Е.Е. Сапогова, спілкування з однолітками в студентському віці продовжує виступати засобом засвоєння

молодими людьми статусів і ролей, відпрацювання комунікативних навичок і стилів спілкування в новому соціальному середовищі. Важливо також і те, що дане спілкування виступає різновидом емоційного контакту, що сприяє усвідомленню групи своєї приналежності, автономії, емоційного благополуччя і стійкості [36].

Якщо говорити про сучасних студентів, їх особливістю є так зване «кліпове мислення», коли інформація подається фрагментарно, в стислій, лаконічній, але в той же час яскравою і захоплюючою формі. Таким чином, умовою успішного сприйняття лекційної інформації стає її легкість для сприйняття, доступність, простота і наочність. Сьогоднішні академічні традиції вузів, жорсткі вимоги, необхідність конспектування і тривалого «сидіння на лекціях», інтенсивність занять, записування і заучування величезного кількості нових понять, таблиць, класифікацій і схем, є серйозною перешкодою для успішного навчання сучасних студентів.

Частим явищем стає відмова від продовження навчання під час першої сесії, що пояснюється характеристиками покоління: для них будь-які труднощі важко стерпні, важливий негайний результат і різка відмова від діяльності, яка не приносить задоволення і загрожує самооцінці. Складність створює і система мислення і сприйняття більшості викладачів, яка формувалася в інший час і за інших умов, а тому кардинально відрізняється від системи мислення і сприйняття сучасних студентів.

Синдром емоційного вигорання у студентів виникає під впливом безлічі зовнішніх і внутрішніх факторів і проявляється як «приглушення» емоцій, зникнення гостроти почуттів та переживань, збільшення числа конфліктів з партнерами зі спілкування, байдужість та відгородженість від переживань іншої людини, втрата відчуття цінності життя, втрата віри у власні сили та ін [9]. Серед причин емоційного вигорання у студентів, можна виділити наступні аспекти:

1. Підвищене почуття відповідальності у виконанні навчальної роботи. Іноді студенти для виконання певного завдання, досконалого вивчення навчальної дисципліни або певної теми, яку проходять, жертвують сном і як наслідок - здоров'ям.

2. Вигоранню також сприяє страх, у студентів можна виділити їх декілька: страх не здати певну роботу або здати її невчасно, страх бути відрахованим або бути гіршим за одногрупників. Тут варто виділити вплив думки соціуму, наразі у суспільстві, особливо серед старшого покоління, склалась стійка думка щодо вищої освіти як необхідного елементу життя. Студенти часто чують інформацію від викладачів та батьків що без диплому успішний кар'єрний шлях неможливий, через це відрахування часто сприймається студентом як катастрофа. До того ж у студентів чоловічої статі може виникати додатковий страх щодо відрахування - це призов до строкової служби. Так, якщо тривожність і страхи переслідують студента щодня, це призводить до хронічного стресу і як його наслідок – вигорання.

3. Одноманітність, нудьга. Рутинна може досить сильно втомлювати, і якщо день у день займатися одним і тим самим, то ти просто згориш, втрадиш інтерес до цієї діяльності.

4. Проблеми у відносинах з викладачами. Роль «важких клієнтів» в контексті емоційного вигорання студентів виконують викладачі, з якими студентам не вдається порозумітися. Людський фактор присутній в будь якій діяльності, викладачі не стають виключенням, до таких факторів можуть відноситись відсутності настрою, наявність втоми або зайвої суворості. До того ж сам викладач може бути у стані емоційного вигорання, що погіршує бажання і можливості продуктивної співпраці учасників навчального процесу. Як наслідок, це призводить до стресу у студента від спілкування з викладачем.

5. Проблеми в сім'ї та в навчанні. Проблеми завжди стають на заваді і заважають жити, вчитися і працювати, поки з ними не розберешся. А поки вони є, то забирають дуже багато сил, ресурсів, яких не вистачить для якісного здобуття інформації, освіти.

6. Також для навчальної діяльності характерно те, що студент не бачить результату власної праці одразу. Робітник на підприємстві знає, скільки він зробив за день елементів як і куди вони підуть, і який буде кінцевий результат діяльності до якої він долучився. Студент, в свою чергу, також працює щодня, проте результати роботи, наприклад самостійної або контрольної, він дізнається в

кращому випадку через тиждень. А якщо розглядати це питання в більш глобальному розумінні, то знання, які отримує студент, стануть у нагоді тільки після початку трудової діяльності за профілем навчання. У зв'язку з цим мотивація працювати у студента падає, він не завжди може зрозуміти, чи корисна та робота, яку він виконує.

7. Останній аспект, який варто розглянути в контексті причин вигорання під час навчання у вищому навчальному закладі – це тривала перевантаженість студентів. Часто можна спостерігати прокрастинацію і невміння рівномірно розподілити час на виконання навчальних завдань у здобувачів освіти. На початку семестру студент може свій вільний час витратити на відпочинок чи інші справи, а під кінець кількість цих завдань вже така, що вільного часу не залишається взагалі і студент змушений цілими днями працювати з ранку до ночі і мало спати. Від такого перевантаження страждає як фізичне здоров'я студента, так і психологічне. Від перенавантаження мозок сприймає навчання як стресове явище, і як наслідок, студент може втратити інтерес до навчання навіть після успішного закінчення семестру.

З цього можна виділити ряд факторів, що сприяють появі та розвитку емоційного вигорання. Серед них:

- багатогодинний характер роботи, який не оцінюється належним чином;
- прагнення до гарної успішності;
- неправильно організована робота з навчальним матеріалом;
- бажання отримати підвищену стипендію;
- організаційні та професійні стреси. [28]

Емоційне вигорання сильно заважає навчальному процесу і робить його малоефективним: студент не має сил, мотивації вчитися. Наслідки вигорання у студентів можуть бути серйозними та важкими. Насамперед емоційне вигорання вплине на успішність: студент більше не може ефективно виконувати навчальні завдання. У подібних обставинах може статися навіть відрахування або відхід в академічну відпустку. Відповідальний студент із добрими знаннями буде змушений призупинити або закінчити навчання через свій психологічний стан.

Специфіка побудови навчальної програми полягає у тому, що неможливо вивчити програму другого семестру, не засвоївши матеріал першого семестру. Студент, який відчуває синдром емоційного вигорання, не може ефективно опанувати нові дисципліни при незасвоєнні попередніх, виникає явище «снігової кулі», коли втрачаються міждисциплінарні зв'язки та логіка у формуванні знань.

Розглядаючи симптоми емоційного вигорання у студентів, що виявляються при вигоранні в навчанні, їх можна поділити на п'ять основних груп [10, с. 2-3].

1. Фізичні: постійні головні болі, втома, проблеми зі сном (недосип, безсоння), вага зменшується або, навпаки, збільшується, брак сил, швидка стомлюваність, загалом погіршується здоров'я і можуть виникнути проблеми із серцем, шлунком, з'являються психосоматичні симптоми: пітливість, тремтіння та ін. Студенти відчувають постійну втому, фізичне виснаження. Він ледь відсиджує заняття, а після повернення додому воліє просто безцільно лежати на дивані, не бажаючи займатися навчанням. [3]

2. Емоційні: байдужість, брак емоцій, песимізм, фрустрація та безпорадність, дратівливість, тривожність, ридання, істерики, душевні страждання, почуття провини. Цей список можна продовжувати ще довго, але якщо говорити коротко, то людина згасає на очах, падає духом, розчаровується у собі та у всьому іншому. Емоційні симптоми проявляється у відчутті безнадійності, у байдужості до результатів навчання, до відносин із одногрупниками та викладачами. Студент починає звинувачувати себе в тому, що не може нормально вчитися, не може навіть вивчити простий матеріал, бажання здобути знання та щось вивчати – пропадає. [37]

3. Поведінкові: під час навчання часте бажання перерватися, все кинути, нічого не робити, скоріше піти із заняття, уроку, пари. Студент починає робити все навколо себе сірим і безликим: наприклад, робочий стіл стає мізерним, одяг у сірих і темних тонах, зменшується фізичне навантаження, з'являється байдужість до їжі, емоційний стан стає імпульсивним. Студенти мають малу фізичну активність, під час робочого дня постійно переслідує бажання відпочити. Ймовірно, що студент почне вживати тютюн та алкоголь у великих кількостях [18].

4. Інтелектуальні: туга, зневіра, втрата інтересу до навчання та вивчення нових речей, теорій, навчань. Людина віддає перевагу рутині, а не творчості. Жодних нових ідей, підходів до вирішення складних завдань, креатив на нулі. Навчання та всі завдання виконуються формально, від додаткової участі будь-де (тренінги, проекти, курси та інше) учень відмовляється. Цей симптом у студентів найбільш виражений, оскільки більшість навчальної діяльності можна охарактеризувати як інтелектуальну. Студент починає легковажно ставитись до роботи, вся суть навчання втрачається. [32]

5. Соціальні: соціальне життя сходить нанівець, відсутні енергія для активного (або будь-якого) суспільного життя, зникає бажання займатися навіть своїм хобі. Більше нічого не цікавить, хочеться просто закритися в собі та сидіти вдома. Студент відчуває нерозуміння, нестачу підтримки з боку близьких та друзів. Замість активного студентського життя людина воліє відсидітися вдома, пропускаючи всі веселощі [33].

### **1.3. Арт-терапія в психологічній практиці**

Розвиток синдрому емоційного вигорання здатний не тільки негативно вплинути на психоемоційний стан суб'єктів міжособистісної професійної діяльності, а й негативно позначитися як на психічному, так і на фізичному здоров'ї студента. Як психологічні умови для профілактики емоційного вигорання у студентів ми пропонуємо арт-терапію – метод корекції та розвитку за допомогою художньої творчості.

Арт-терапія – це напрям у психотерапії, реабілітації та психокорекції, засноване на впливі на клієнтів образотворчим мистецтвом. Як пише А.І. Копитін, “арт-терапія має найдавніше походження і, у певному сенсі, її прообразом є різноманітні види сакрального мистецтва, що нерідко застосовується з лікувальною метою і включає сугестивно-магічний, естетичний, дидактичний та інші елементи терапевтичного впливу” [8].



Сам термін "арт-терапія" (терапія мистецтвом) вперше був використаний британським художником, письменником, арт-терапевтом, педагогом Адріаном Хіллом у 1938 році. Історія виникнення даного методу психокорекції йде витокami до Другої світової війни, коли реабілітаційна методика застосовувалася до дітей, вивезених з фашистських таборів. Концептуальною базою арт-терапії послужили ідеї Зигмунда Фрейда у тому, що внутрішнє "Я" людини виражається щоразу, що він спонтанно створює продукт творчості, а також Карла Густава Юнга про індивідуальні та колективні символи.

Так, з книги професора Річарда Нолла "Арійський Христос: Таємне життя Карла Юнга" впливає, що поряд із сеансами психоаналізу Юнг велике увагу приділяв роботі пацієнтів із книгами з мистецтва. Вони вчилися малювати образи, які з'являлися у них уві сні, далі зіставляли їх із образами з творів мистецтва. Це розвивало внутрішній світ пацієнтів і сприяло розширенню їхньої самосвідомості.

Першим привернув увагу до образотворчого творчості душевнохворих італійський психіатр Чезаре Ломброзо. Саме він відзначив зв'язок між психічною патологією та геніальністю, висловив припущення, що психічні розлади можуть сприяти творчості, надаючи художній мові автора оригінальність і виразність і сприяючи активізації уяви. На початку ХХ століття з розвитком інтересу до творчості пацієнтів з боку лікарів-психіатрів, такий самий інтерес стали виявляти представники авангардистських художніх течій, вони вивчали і навіть використовували у своїй творчості прийоми, характерні для душевнохворих пацієнтів.

Наприклад, один із представників сюрреалізму - поет Поль Елюар, натхненний творчістю таких пацієнтів, описує їхні малюнки наступним чином: "Малюнки душевнохворих переносять нас прямо і мимоволі в міста та села, де рухається вітер одкровення ... Розплющте очі, благаю вас, на цей незайманий краєвид! Прийміть як постулат принцип абсолютної свободи і визнайте зі мною, що світ божевільних неспроможна відповідати нашому времени" [52].

Після опублікування в 1922 році книги німецького психіатра Ганса Принцхорна "Художня творчість душевнохворих" Сальвадор Далі представив свій

“параноїдально-критичний метод”, що культивує образи змінених станів свідомості. Його суть полягала в тому, що художник критично ставився до всіх цінностей, традиційно дорогим людству, оскільки параноїдальний розлад особистості, у свою чергу, також має на увазі неприйняття реального світу, то саме заперечення дійсності.

Представники мистецтва, безперечно, внесли свій внесок у дослідження деяких форм художньої виразності (аутсайдер-арт, ар-брю), мають, у свою чергу, певний зв'язок з арт-терапією. З психодіагностичної точки зору позиція представників світу мистецтва може розглядатися як один із факторів розвитку біопсихосоціальної парадигми арт-терапії та медицини [20].

З середини ХХ століття арт-терапія почала більше широко застосовуватися в психіатричних та загальносоматичних госпіталях та розглядатися як фактор повторної психотерапії, що дозволяє коригувати наслідки соціальної ізоляції хворих. У 50-60-х роках відбулося перетворення західної психіатричної служби. Це було пов'язано із закриттям багатьох психіатричних клінік. Ця подія спричинила формування амбулаторних послуг і призвело до того, що арт-терапевти розпочали більш тісно працювати із психотерапевтами, соціальними працівниками, педагогами [41].

На пострадянському просторі арт-терапевтична робота розпочалася порівняно недавно, близько 10-15 років тому. На відміну від деяких країн, де активну роль у становленні даного методу грали художники, провідну роль розвитку вітчизняних аналогів арттерапії зіграли психотерапевти. Вже на початок 2000-х років сформувалася вітчизняна модель клінічної системної арт-терапії, в основі якої системний підхід, традиції особистісно-орієнтованої психології та психотерапії.

Психоаналітичний підхід у арт-терапії не передбачає володіння практичними навичками художньої експресії. Арт-терапія робить великий акцент на процесі творчості, що не вимагає ніяких особливих навичок та талантів. Як пише А.І. Копитін, “суть психоаналітичного підходу в арт-терапії полягає у наданні

можливості людині усвідомити свої проблеми через продукти своєї творчості. Це вважається не лише необхідним, а й достатнім для їхнього подолання” [21].

Не менш цікавим є те, що дотепер залишається дискусійним питання про те, що саме становить основу арт-терапії – сам творчий процес або мовленнєва взаємодія на основу творчого продукту. М. Наумбург підкреслює значимість інтерпретації психотерапевтичних відносин, поза якими неможливе досягнення стійкого психотерапевтичного ефекту [54, с. 12-23]. Разом з тим, Е. Крамер вважає за можливе досягнення лікувального ефекту за рахунок самого творчого процесу. У цьому подальша інтерпретація вважається необов'язковою [51, с. 22-27].

Г.А. Касьон, А.Б. Айтбаєва, у свою чергу, виділяють такі психотерапевтичні фактори впливу в арт-терапії, а саме те, що робить цілющий ефект:

- художній фактор експресії - втілення почуттів, думок та потреб клієнта в його роботі, досвід взаємодії з художніми матеріалами та художнім чином;
- психотерапевтичний фактор взаємовідносин клієнта, терапевта, групи;
- вербальний фактор - трансформація, переклад процесу та результату творчості з емоційного рівня до рівня розуміння, формування смислів [40].

Арт-терапія – це міждисциплінарне явище. Вона асимілювала досягнення психологічної науки, досвід та методи образотворчого мистецтва, педагогіки, окремі уявлення теорії культури, соціології та інших наук. Арт-терапевтичний підхід використовується різними фахівцями: психологами, лікарями, педагогами, соціальними педагогами, художниками. Сучасна арт-терапія включає не тільки живопис, малюнок, учасникам арт-терапевтичного процесу пропонуються найрізноманітніші заняття образотворчого та прикладного характеру, такі як графіка, скульптура, фотографія, ліплення та інше. Крім того, до сучасної арт-терапії включено і такі форми творчої діяльності, як відеоарт, інсталяція, перформанс, комп'ютерна творчість [22].

Метод арт-терапії заснований на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та лікування. Він допомагає розкрити широкий спектр повноважень людини. Арттерапевтична діяльність – ефективний засіб корекції спілкування при труднощах у налагодженні контактів; засіб вільного

самовираження, що передбачає атмосферу довіри, терпимості, уваги до внутрішнього світу людини [1].

Виділимо функції арт-терапії, для забезпечення психологічної підтримки студентів. Почнемо розгляд із діагностичної функції арт-терапії. Ця функція реалізується через виявлення проблем, які потребують корекції. Наприклад, таких як міжособистісні відносини у групі, індивідуальні особливості сприйняття світу, особливості сприйняття загальнолюдських цінностей, ставлення до професійної діяльності, предмета праці, несвідомі потреби особистості, відповідність між особистісними якостями та професійно-значущими, тощо.

Корекційні функції арт-терапії студентів доцільно розглянути, як кілька груп функцій: комунікативна, когнітивно-афективна, саморегуляція. У комунікативну функцію арт-терапії студентів включаються такі складові як оптимізація процесів міжособистісного спілкування, безконфліктне вирішення спірних питань, вміння працювати в команді та ін. Когнітивно-афективні функції спрямовані на усвідомлення студентами прихованих мотивів діяльності та поведінки, активізація творчої сфери особистості та ін. Функції саморегуляції доцільно розглянути через оволодіння навичками регуляції емоційної сфери особистості, зниження рівня нервово-психічної напруги, зниження рівня тривожності та депресивності та ін. Таким чином, виявляється вплив нівелюючих факторів, що призводить до процесу емоційного вигорання студентів.

### **Висновки до першого розділу**

Протягом останніх десятиліть в нашій країні і в усьому світі загалом доволі часто звертають увагу на питання емоційного вигорання. Під даним поняттям мають на увазі стан, що характеризується емоційним виснаженням що поступово зростає. В 80-х Крістіна Маслач визначала емоційне вигорання як втрату зацікавленості та обережності в роботі. Пізніше відбувся перехід у визначенні емоційного вигорання як синдрому до реакції що виникає у відповідь тривалих професійних стресів у міжособистісній комунікації, що в свою чергу включають

три взаємопов'язані виміри: емоційне виснаження, деперсоналізацію і редукцію персональних досягнень.

На теренах пострадянського середовища, почали звертати увагу на емоційне вигорання в 90-х роках минулого століття, тоді це було пов'язане з економічною та політичною нестабільністю. В.В. Бойко зазначає, що емоційне вигорання набувається у процесі життєдіяльності людини і саме цим «вигорання» відрізняється від інших форм емоційної ригідності, яка обґрунтовується органічними причинами: властивостями нервової системи, ступенем рухливості емоцій, психосоматичними порушеннями. Розвиток вигорання носить стадійний характер. Спочатку спостерігаються значні енергетичні витрати, з розвитком синдрому з'являється почуття втоми, що поступово змінюється розчаруванням.

Студентський вік включає людей що цілеспрямовано, систематично оволодівають знаннями і професійними вміннями, об'єднує молодь приблизно одного віку, відносно однакового рівня освіти та відрізняється від інших груп молоді своїми особливостями пов'язаними з навчанням. Синдром емоційного вигорання у студентів виникає під впливом безлічі зовнішніх і внутрішніх факторів і проявляється як «приглушення» емоцій, зникнення гостроти почуттів та переживань, збільшення числа конфліктів з партнерами зі спілкування, байдужість та відгородженість від переживань іншої людини, втрата відчуття цінності життя, втрата віри у власні сили та ін.

До факторів, що сприяють появі та розвитку емоційного вигорання можна віднести: багатогодинний характер роботи, який не оцінюється належним чином; прагнення до гарної успішності; неправильно організована робота з навчальним матеріалом; бажання отримати підвищену стипендію; організаційні та професійні стреси. До симптомів відносять наступні групи симптомів: фізичні, емоційні, поведінкові, інтелектуальні та соціальні.

Арт-терапія – це напрям у психотерапії, реабілітації та психокорекції, заснований на впливі на клієнтів образотворчим мистецтвом. Сам термін "арт-терапія" (терапія мистецтвом) вперше був використаний британським художником, письменником, арт-терапевтом, педагогом Адріаном Хіллом у 1938 році. З

психодіагностичної точки зору позиція представників світу мистецтва може розглядатися як один із факторів розвитку біопсихосоціальної парадигми арт-терапії та медицини. На пострадянському просторі арт-терапевтична робота розпочалася порівняно недавно, близько 10-15 років тому.

Арт-терапія робить великий акцент на процесі творчості, що не вимагає ніяких особливих навичок та талантів. Г.А. Касьон, А.Б. Айтбаєва виділяють такі психотерапевтичні фактори впливу в арт-терапії: художній фактор експресії, психотерапевтичний фактор взаємовідносин клієнта, терапевта, групи, вербальний фактор. Метод арт-терапії заснований на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та лікування.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ

#### 2.1. Організаційні та змістові аспекти дослідження емоційного вигорання студентів

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури щодо емоційного вигорання, його принципів виникнення і протікання у студентів та особливостей цього віку загалом дозволяє говорити про актуальність вивчення даної проблеми. З метою комплексного дослідження соціально-психологічних чинників емоційного вигорання студентів нами було проведене експериментальне дослідження. В ньому брали участь 40 осіб віком від 17 до 23 років. Вибірку склали студенти Вищих навчальних закладів України: Національного авіаційного університету та Державного університету телекомунікацій.

Проведення експериментального дослідження передбачало вирішення наступних завдань:

1. Підібрати діагностичний інструментарій для проведення емпіричного дослідження чинників емоційного вигорання у студентів.
2. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів.
3. Розробити корекційну програму емоційного вигорання у студентів, покладаючись на отримані результати.

Виходячи з мети нашого дослідження та визначених завдань, нами було підібрано наступний діагностичний інструментарій:

- анкета самоідентифікації наявності ознак емоційного вигорання;
- методика діагностики рівня емоційного вигорання (за В. В. Бойком);
- методика діагностики психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності (Л.А. Курганського, Т.А. Немчинова);
- визначення психічного вигорання (О. Рукавишників).

Анкета самоідентифікації наявності ознак емоційного вигорання була розроблена нами та включала в себе десять питань (Додаток А). Перші шість направлені на загальні ознаки емоційного вигорання, які студенти могли помічати, або не помічати у себе. З цією метою були представлені питання про відчуття постійної втоми, роботи поперх можливостей, втому після відпочинку, зниження мотивації, збільшення розгубленості та збільшення об'єму роботи, проте зменшення результативності. В першій частині не було зазначено про що саме йде тестування тим самим це давало можливість отримати більш чесні результати. Далі в анкеті ми запитали чи знайомий респондент з поняттям «емоційного вигорання» в цілому, після чого надали визначення цього синдрому і вже напряду запитали: «Чи помічали Ви ознаки емоційного вигорання на собі». Останні питання були пов'язані з ресурсною частиною, в них йшлося про загальне ознайомлення зі способами відновлення та застосування цих знань в реальному житті.

Методика діагностики рівня емоційного вигорання була створена в 1996 році Бойко В.В. (Додаток А). На відміну від своїх колег, Байко пропонує класифікацію емоційного вигорання відповідно до стадій, кожній з яких притаманні ті чи інші симптоми. Ця методика є найбільш комплексною за рахунок чого дає можливість детально проаналізувати і систематично визначити рівень вираженості всіх дванадцяти симптомів що запропоновані дослідником, враховуючи компоненти до яких вони відносяться. Зокрема такими компонентами є напруження, резистенція та виснаження. Методика складається з 84 питань на які необхідно відповідати «так» або «ні». Перед її проходженням пропонується наступна 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.»

Методика визначення психічного «вигорання» складена Олексієм Рукавишниковим в 2001 році та націлена на інтегральну діагностику стану психічного «вигорання» у вчителів та викладачів, але може бути використана і представниками інших професій, пов'язаних із роботою з людьми. В даному



випадку вигорання розглядається як сукупність симптомів трьох субшкал: психоемоційного виснаження, особистісного віддалення та зниження професійної мотивації. Сама методика складається з 72 питань на які пропонується відповісти «ніколи» - якщо у респондента ніколи не виникало описаного почуття. Якщо постійне почуття є постійно – то обрати варіант «звичайно», аналогічно з відповідями «рідко» та «часто». Перед проходженням даної методики пропонується наступна інструкція «Вам пропонується відповісти на ряд тверджень, що стосуються почуттів, пов'язаних з роботою. Будь ласка, прочитайте висловлювання і вирішите, чи пробовували ви щось подібне. Якщо у вас ніколи не виникало подібного почуття, поставте галочку або хрестик у бланку відповідей в колонці «ніколи» навпроти порядкового номера твердження. Якщо у вас подібне почуття присутній постійно, то поставте галочку або хрестик у бланку відповідей в колонці «звичайно», а також відповідно з відповідями «рідко» і «часто». Відповідайте якомога швидше. Постарайтеся довго не замислюватися над вибором відповіді.» Методика представлена в додатку А.

Методика діагностики психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності розроблена Л.А. Курганським та Т.А. Німчіним в 1990 році і призначена для визначення особливостей психічного стану людини за рядом показників що зазначені в назві самої методики. В даному випадку під психічним станом розуміється цілісна картина психологічного функціонування обмежений проміжок часу. Діагностика подібного функціонування реалізується за рахунок самооцінки стану. Методика складається з 20 пар можливих станів і респонденту пропонується оцінити їх від нуля до трьох, обираючи певну схильність власного стану до тої чи іншої полярності. Інструкція до поданої методики звучить наступним чином: «Оцініть свій психічний стан на даний момент за кожною ознакою, вказаною на бланку. Обведіть кружком відповідну цифру від 0 до 3 у лівій або правій половині кожного рядка залежно від виразності ознаки». Методика представлена в додатку А.

## 2.2. Діагностика рівня емоційного вигорання студентів

Аналіз результатів проведення констатувального експерименту, засвідчує той факт, що за допомогою обробки авторської анкети (Додаток Б) було з'ясовано наявність ознак емоційного вигорання у студентів, загальна ознайомленість з поняттям емоційного вигорання та самоідентифікацію його ознак, а також ознайомленість з методами релаксації та використання їх. Результати респондентів за анкетною відображені на рисунку 2.2.1. Було виявлено що 65 відсотків респондентів мають ознаки емоційного вигорання. Ознайомлені з визначенням емоційного вигорання – 88 відсотків, проте тільки 55 відсотків зазначили що помічали ознаки емоційного вигорання на собі. При цьому 65 відсотків респондентів знають способи відновлення ресурсу, але використовують свої знання тільки 58 відсотків.

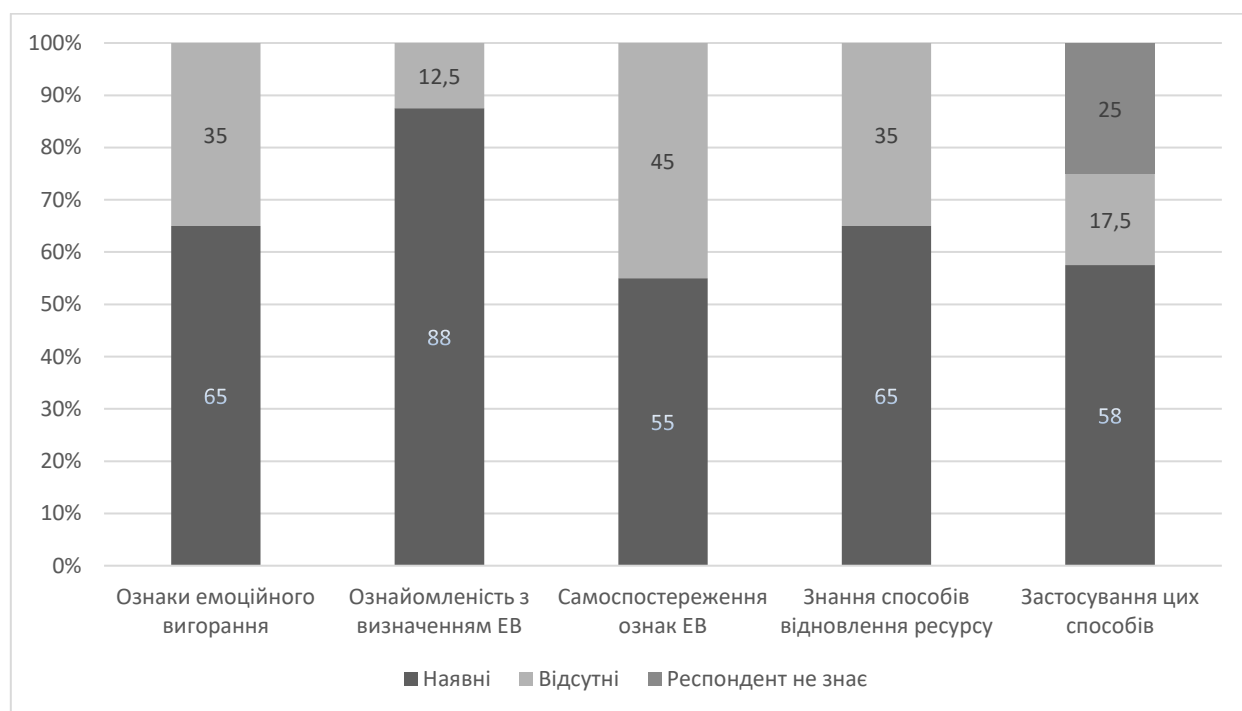


Рис. 2.2.1. Результати дослідження самоідентифікації емоційного вигорання студентів

Кількісні показники рисунку 2.2.1 дають можливість констатувати той факт, що в більш ніж половини респондентів спостерігаються ознаки емоційного

вигорання. Так досліджувані стикаються з постійним відчуттям втоми, яке не проходило навіть після вихідних чи канікул, і, як наслідок, знизилась уважність, респонденти стали помічати в себе певну розгубленість та неохайність. Якщо говорити про поняття емоційного вигорання, то тільки десята частина не стикалась раніше з цим поняттям. При прямому запитанні про спостереження в себе ознак емоційного вигорання - більше половини досліджуваних погодились з цим, це майже співпадає з початковим дослідженням ознак цього явища. Говорячи про способи відновлення ресурсу і відповідно виходу з емоційного вигорання, більше половини респондентів сказали що знають такі способи, проте менша частина від попередньої – ці способи використовує, з чого можна зробити висновок про необхідність просвітницьких заходів щодо способів релаксації для збереження ментального здоров'я студентів.

Результати методики на діагностику рівня емоційного вигорання за В. В. Бойком (додаток Б) дають можливість стверджувати що напруга сформована у 12.5 відсотків респондентів, а у 37.5 відсотків вона на фазі формування. Резистенція сформована у 37.5 відсотків досліджуваних і у 40 відсотків вона знаходиться на фазі формування. Виснаження сформоване у 20 відсотків і у 37.5 відсотків воно на фазі формування.

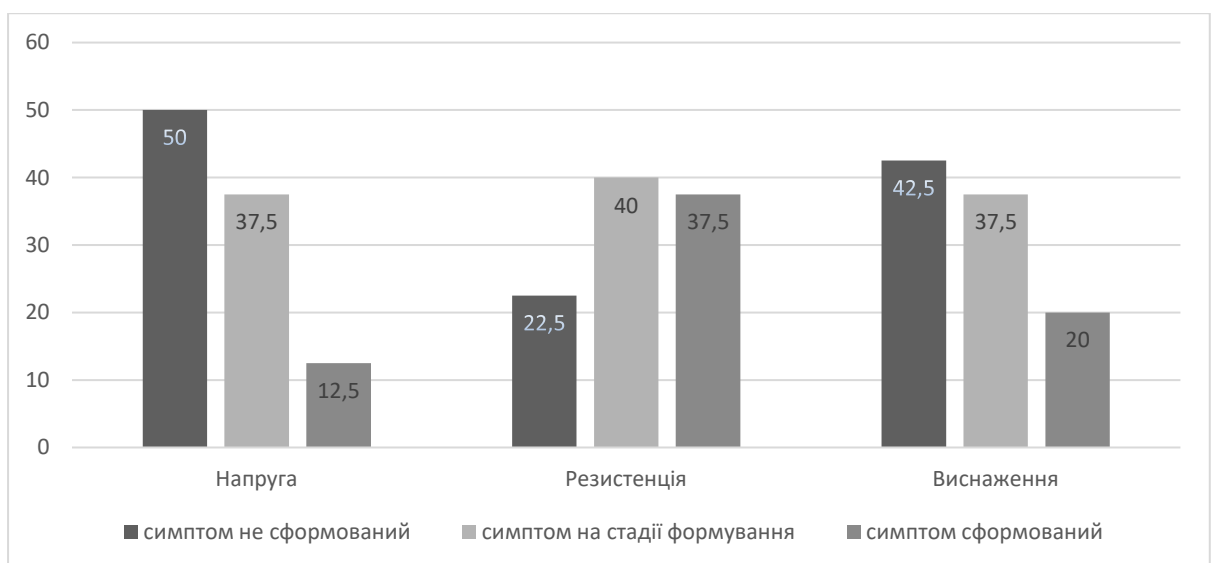


Рис. 2.2.2. Результати діагностики рівнів емоційного вигорання студентів за методикою на діагностику рівня емоційного вигорання за В. В. Бойком

Кількісні показники за методикою діагностики рівня емоційного вигорання дають можливість стверджувати що половині досліджуваних притаманна напруга, а у десятої частини вона вже сформована. Нервове напруження завжди є передвісником і певним запусковим механізмом у формуванні емоційного вигорання. Якщо напруга триває занадто довго, то формуються невпевненість у собі, відчуття загнаності в клітку, постійна тривога і як наслідок депресія. Напруга має динамічний характер що зумовлює певну виснажливу постійність і посилення наявних психотравматичних факторів.

Резистенція у фазі сформованості досягає найбільшу кількість респондентів, так у більш ніж третини вона вже сформована і майже у половини на фазі формування. Цей прояв емоційного вигорання важко помітити неозброєним оком, бо супротив зростаючому напруженню з'являється майже одразу на підсвідомому рівні. І це нормально, бо будь яка людина несвідомо прагне психологічного комфорту і бажає знизити вплив травмуючих факторів. Формування подібного захисту відбувається на фоні неадекватного виборчого емоційного реагування, емоційно-моральної дезорієнтації, розширення сфери економії емоцій та редукції професійних обов'язків.

Виснаження також наявне у більш ніж половини респондентів, у п'ятій частини з них вже як сформований симптом. В даному випадку емоційне вигорання йде як захисний механізм на падіння загального енергетичного тону і ослаблення нервової системи. Виснаження характеризується психофізичною перевтомою, знеціненням власних досягнень, порушенням комунікаційної сфери життя та розвитком психосоматичних порушень.

Третьою методикою було визначення психічного вигорання за О. Рукавишниковим. Було виявлено що індекс психічного вигорання у 47.5 відсотків респондентів досягає вкрай високого результату, у 20 відсотків - високого, у 27.5 відсотків – середнього і всього у 5 відсотків респондентів – низького рівня. При цьому психоемоційне виснаження на вкрай високому рівні у 17.5 відсотків респондентів, у 20 відсотків – високі, 35 відсотків – середні, 20 відсотків – низькі і

у 7.5 відсотків респондентів – вкрай низькі. Зниження професійної мотивації у 67.5 відсотків респондентів спостерігається на дуже високому рівні, у 17.5 відсотків – високому, а у 15 відсотків – на середньому. (Додаток Б)

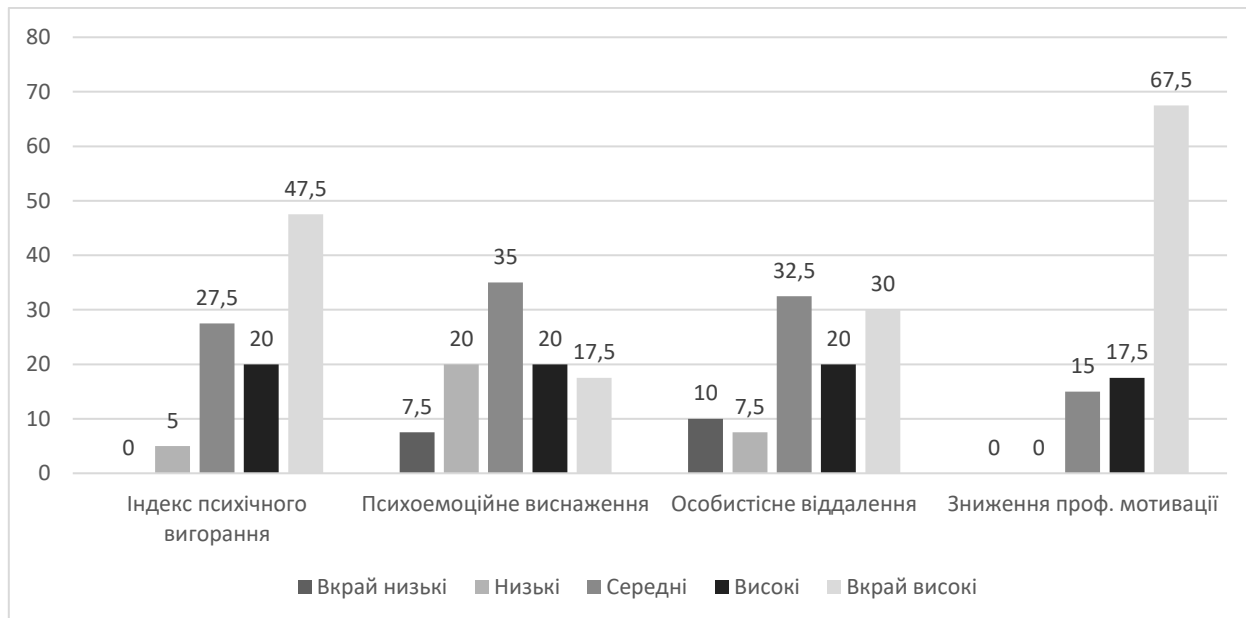


Рис. 2.2.3. Результати діагностики рівня психічного вигорання студентів за методикою визначення психічного вигорання за О. Рукавишниковим

Відповідно до кількісних результатів за даною методикою ми можемо стверджувати що у більшості респондентів наявне емоційне вигорання на високому та дуже високому рівні, це підтверджує результати що були отримані нами раніше. Найбільш проявлений середній рівень психоемоційного виснаження, високий, вкрай високий та низький рівень знаходяться приблизно на одному рівні. Так у респондентів можуть бути помітні процеси виснаження емоційних, фізичних та енергетичних ресурсів, це може проявлятися у постійній емоційній і фізичній втомі, байдужості до оточуючих, дратівливості.

В особистісному віддаленні також доволі велика частка досліджуваних мають високий, дуже високий або середній рівень. Це може проявлятися в зменшенні кількості контактів з оточуючими, зменшення толерантності та негативізму до інших людей.

Найбільш високі показники ми отримали в параметрі зниження професійної мотивації. Так робота або навчання у студентів стало як щось обтяжуюче, чистого ентузіазму вже не достатньо і для виконання поставлених задач – треба серйозна позитивна або негативна мотивація. В цьому випадку дуже знижується продуктивність, робочий оптимізм, самооцінка рівня компетентності – також страждає.

Відповідно до методики діагностики психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності за Л.А. Курганським та Т.А. Немчиновим було виявлено що психічна активність у 10 відсотків респондентів на високому рівні, у 57,5 відсотків – на середньому і у 32,5 відсотків – на низькому. Інтерес у 20 відсотків досліджуваних знаходиться на високому рівні, у 55 відсотків – на середньому і у 25 відсотків на низькому. Емоційний тонус у 35 відсотків респондентів знаходиться на високому рівні, у 55 відсотків – на середньому і у 10 відсотків на низькому. Напруженість у 37,5 відсотків знаходиться на високому рівні, у 50 відсотків – на середньому і у 12,5 відсотків на низькому. Комфортність у 25 відсотків знаходиться на високому рівні, у 65 відсотків – на середньому і у 10 відсотків на низькому. (Додаток Б)

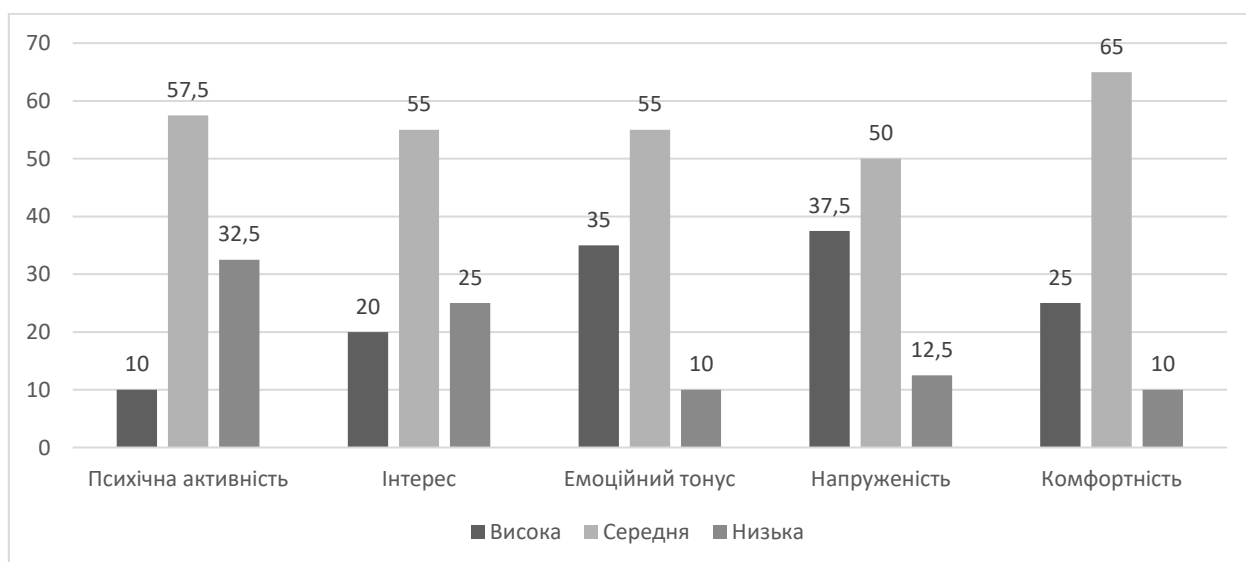


Рис. 2.2.4. Результати діагностики психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності студентів за методикою Л.А. Курганського та Т.А. Немчинового

Кількісні показники дають можливість зазначити що у всіх критеріях переважає середній рівень прояву, у всіх показниках він займає більшу половину. Під психічною активність мається на увазі загальна мобілізованість організму до будь яких дій, так ми бачимо що всього у десятої частини респондентів така готовність є у респондентів, а ось у третини проявляється низький рівень. Отже, у більшості респондентів пасивне бажання до прояву будь якої своєї участі, а у частини – воно взагалі відсутнє. Говорячи про інтерес до діяльності що виконують респонденти – четверта частина має низьку зацікавленість, а п'ята, навпаки високу. Це може бути результатом емоційного вигорання, коли пропадає мотивація і інтерес до будь якої діяльності, навіть тієї – яку людина обрала сама.

Емоційний тонус – це той настрій, в якому перебуває даний індивід в процесі повсякденного життя, а також при зустрічі з об'єктивними труднощами. Так більшість респондентів або проявляють толерантність до буденності, третина з них відчуває певне заспокоєння від цього. Напруга, як психологічна категорія, в даному випадку виражена середнім та високим рівнем, і може бути пов'язана не тільки з особливостями навчального процесу, а й загального занепокоєння через війну. Показник «Комфортність» в першу чергу показує нам певну пасивність у наявності чи відсутності комфорту при виконанні тих чи інших дій чи задач. Але при цьому четверта частина має високий показник і, відповідно, вони отримують задоволення від процесу діяльності.

Для проведення математичного аналізу нами був використаний критерій Колмагорова Смірнова для визначення типу розподілу. (Додаток В) Оскільки розподіл виявився нормальним, подальшу кореляцію проводили за критерієм Пірсона:

- виявлений двухсторонній прямий зв'язок між критеріями «Напруга» та «Вигорання» на рівні  $p < 0,05$ .
- виявлений двухсторонній прямий зв'язок між критеріями «Напруга» та «Особистісне віддалення» на рівні  $p < 0,01$ .

- виявлений двухсторонній прямий зв'язок між критеріями «Виснаження» та «Особистісне віддалення» на рівні  $p < 0,05$ .
- виявлений двухсторонній прямий зв'язок між критеріями «Напруга» та «Інтерес» на рівні  $p < 0,05$ .
- виявлений двухсторонній прямий зв'язок між критеріями «Резистенція» та «Комфортність» на рівні  $p < 0,05$ .
- виявлений двухсторонній прямий зв'язок між критеріями «Виснаження» та «Психічні активність» і «Інтерес» на рівні  $p < 0,05$ .

Отже, отримані результати свідчать про наявність статично значимої кореляції між критеріями емоційного вигорання та рівнем вигорання, особистісного віддалення, інтересу, комфортності та психічної активності.

### **2.3. Розробка психокорекційної програми**

Під психологічною корекцією розуміється така форма діяльності, що направлена на виправлення певних особливостей психічного розвитку, усунення недоліків стану особистості, зменшення емоційного напруження та пізнання власного «Я». Подібна діяльність реалізовується за рахунок систематичних впливів на особистість і може бути реалізована у вигляді одного тренінгу або певної кількості занять. Психологічна корекція емоційного вигорання є важливою з точки зору подальшої діяльності людини та якості подібної діяльності, передбачає перед собою активний цілеспрямований вплив на різні рівні життєдіяльності людини: особистісний, поведінковий та інтелектуальний.

С. Б. Бажутіна та Г. Г. Вороніна виділили ряд прийомів і способів впливу, які застосовуються для проведення психокорекційної роботи, до них належать: проста пропозиція, парадоксальна інструкція, фантазування, інтерпретація психологом ситуації клієнта і запрошення його до нового бачення ситуації, порада (побажання) клієнту, саморозкриття психолога перед клієнтом, механізм «зворотнього зв'язку», відкриті і закриті запитання, повтор-переказ, логічні ланцюжки, емоційне резюме, діюче резюме.



Психокорекційна робота ґрунтується на таких основних принципах :

1. Єдність діагностики і корекції. Корекційній роботі передуює діагностика. Діагностика сприяє уточненню діагнозу та дозволяє оцінити ефективність корекційної роботи.
2. Діяльній принцип корекції. Основним засобом корекційно-розвивального впливу є взаємодія.
3. Орієнтація на зону найближчого розвитку людини. Корекційна робота не матиме ефекту за межами зони найближчого розвитку.
4. Спрямованість психокорекційної роботи «зверху донизу», тобто на створення оптимальних умов для розвитку вищих психічних функцій, які сприятимуть компенсації недоліків елементарних психічних процесів.
5. Принцип нормативності, тобто орієнтація при проведенні корекційної роботи та при оцінці її ефективності на еталони розвитку у певному віковому періоді.
6. Врахування системного характеру психічного розвитку. Корекційна робота спрямовується на усунення причин відхилень у розвитку.
7. Принцип «заміщуючого онтогенезу». Корекційна робота повинна розпочинатися з тієї «точки», з якої почалися відхилення від оптимальної програми розвитку.

Зважаючи на результати проведеного дослідження, була розроблена корекційна програма емоційного вигорання студентів. Мета корекційної програми: допомогти студентам визначити свій творчий потенціал, розкрити його, допомогти подолати емоційне вигорання та навчити засобам попередження його.

В межах корекційної програми застосовані арт-терапевтичні методики різного напрямлення: малювання, ліпка, виготовлення колажу, казкотерапія, робота з сипучими матеріалами.

Завдання корекційної програми:

- Корекція емоційного вигорання;
- Знайомство з власними емоціями і почуттями;
- Наповнення ресурсами;
- Накопичення емоційно-позитивного досвіду;

- Розкриття творчого потенціалу;
- Вивчення засобів попередження емоційного вигорання;
- Стимулювання творчого самовираження.

Структура програми наведена в таблиці 2.3.1. Детальний опис програми відображений у додатку Д.

Таблиця 2.3.1

### Тематичний план

№	Структура заняття	Обладнання	Тривалість
1.	- Вправа «Снігова куля» - Вправа «Правила нашої групи» - Вправа «Карта щастя» - Рефлексія - Вправа «Що я забираю з собою»	Папір А3 (1 лист), фарби, пензлик.	10 хв 10 хв 30 хв 10 хв 5 хв
2.	- Вправа «Поділись емоцією» - Вправа «Я океан» - Вправа «Я все можу» - Рефлексія. - Вправа «Що я забираю з собою»	Ручка, аркуш паперу А4.	10 хв 10 хв 30 хв 10 хв 5 хв
3.	- Вправа «Поділись емоцією» - Вправа «Заправка» - Рефлексія - Вправа «Що я забираю з собою»	Пластилін, лист А-4.	10 хв 50 хв 10 хв 5 хв
4.	- Вправа «Поділись емоцією» - Колаж «Моє яскраве, цікаве життя» - Рефлексія - Вправа «Що я забираю з собою»	Ватман, два-три журнали, ножиці, ручки, олівці або фарби з пензликом, клей.	10 хв 45 хв 10 хв. 5 хв
5.	- Вправа «Поділись емоцією» - Вправа «Подарунок» - Вправа «Що відчуваю?» - Рефлексія - Вправа «Що я забираю з собою»	Лист А4, пензлі та фарби.	10 хв 15 хв 30 хв 10 хв 5 хв
6.	- Вправа «Поділись емоцією» - Вправа «Спутані цепочки»	Таця, склянка манки, фігурки.	10 хв 15 хв

- Вправа «Річка життя»		45 хв
- Рефлексія		10 хв
- Вправа «Що я забираю з собою»		5 хв

Організаційні рекомендації, щодо проведення корекційної програми:

1. При формуванні групи враховується принцип добровільності.
2. Склад групи: студенти не більше 12 осіб.
3. На весь час проведення тренінгів одне і те ж приміщення.
4. Ведучий не може бути учасником групи.
5. Необхідний матеріал готується заздалегідь.
6. Тривалість одного заняття година – півтори.

Зважаючи на організаційні рекомендації, нами було запропоновано пройти корекційну програму студентам з наявним емоційним вигоранням або наближенням до нього, була можливість і надало свою згоду вісім студентів. Саме з ними і було проведена корекційно програма протягом 3-х тижнів в онлайн форматі. Список необхідного інструментарію на кожне з занять було надіслане завчасно, щоб у студентів була можливість підготувати все необхідне.

Для перевірки ефективності впровадження корекційної програми емоційного вигорання студентів було проведене повторне тестування. Для встановлення типу розподілу отриманих результатів був застосований критерій Колмагорова-Смірнова. Оскільки у всіх методиках розподіл виявився нормальним, то для визначення відмінностей між показниками до та після проведення корекції був застосований критерій t-критерій Стьюдента для залежних вибірок (результати порівняння груп наведено в додатку Е).

Встановлено значимі відмінності у показниках рівня емоційного вигорання студентів за методикою В.В. Бойка до та після проходження корекції.

Таблиця 2.3.2

### **Оцінка ефективності тренінгу за методикою «Рівень емоційного вигорання» В.В. Бойко**

	Середній показник		Значимість t-Стьюдента
	До корекції	Після корекції	

Напруга	47,88	38,5	0,017
Резистенція	68,88	58,5	0,002
Виснаження	57,5	44,25	0,002

За результатами наданими в таблиці ми можемо спостерігати найбільше зменшення виснаження, середній показник зменшився на 13, 25 одиниць. В нашій корекційній було дуже багато вправ на відновлення ресурсів, тому це очікувані результати. В даному випадку ми можемо говорити про позитивний вплив на енергетичний тонус і нормалізацію роботи нервової системи. Зменшення рівня виснаження говорить про те що студент може повернутись до свого нормального життя, вийти з перевтоми, нормалізувати комунікативні зв'язки з оточуючими.

Також зазнав впливу і показник резистенції, він зменшився на 10,38 одиниць. Так внаслідок корекційного впливу внутрішня напруга знизилась, ми не можемо говорити про зміни в наявності травмуючих факторів, проте, можемо прослідкувати зміну реакції на них у досліджуваних. Так студенти зменшилась потреба закриватись під час спілкування, стали менше проявляти захисні реакції, відстороненість та байдужіть до процесу діяльності групи.

Напруга також зазнала змін, цей показник зменшився на 9,38 одиниць. Внаслідок зменшення втоми – зменшилось у нервово напруження, почалось нормалізація самосприйняття індивідом. Через зменшення виснажливої постійності зменшився і рівень тривоги студентів.

Всі три шкали за методикою емоційного вигорання Бойка є статистично значемими, оскільки значимість за t-Стьюдентом менше 0,05.

Встановлено значимі відмінності у показниках індексу психічного вигорання, психоемоційного виснаження, особистісного віддалення та зниження професійної мотивації за методикою О. Рукавишнікова «Визначення психічного вигорання» до та після проходження корекції.

**Оцінка ефективності тренінгу за методикою визначення психічного вигорання (О. Рукавишників)**

	Середній показник		Значимість t-Ст'юдента
	До корекції	Після корекції	
Індекс психічного вигорання	120	87,38	0,000
Психоемоційне виснаження	37,88	28,50	0,001
Особистісне віддалення	41	30,25	0,001
Зниження професійної мотивації	39,63	30	0,012

Відповідно до даних поданих в таблиці, психічне вигорання у студентів зазнало змін в кращу сторону, так по завершенню корекційної програми середній показник зменшився на 32,63 одиниці. В парі з попередньою методикою, ми можемо стверджувати що основна задача нашої корекційної програми – зменшувати рівень емоційного виснаження – виконується.

Психоемоційне виснаження, в свою чергу, зменшилось на 9,38 одиниць, так за допомогою корекції студенти змогли поновити запас власних ресурсів як емоційних так і енергетичних, це в свою чергу призвело до більшої уважності до оточуючих. Особистісне віддалення зменшилось на 10,75 одиниць, у студентів відновився ресурс для контакту з оточуючими, і проявлення толерантності і терпимості. Зниження професійної мотивації також зазнало змін в кращу сторону, так відновився ресурс для виконання поставлених задач і, як наслідок, збільшився рівень продуктивності і самомотивації для виконання необхідних справ. Якщо говорити про кількісний аналіз, то цей показник зменшився на 9,63 одиниці.

Всі названі шкали за методикою Рукавішнікова на визначення психічного вигорання є статистично значемими, за критерієм t-Ст'юдентом їх показник менше 0,05.

Також встановлено значимі відмінності у показниках рівня психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності за методикою Курганського Л.А. та Немчинова Т.А. до та після проходження корекції.

Таблиця 2.3.3

**Оцінка ефективності тренінгу за методикою діагностики психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності  
(Л.А. Курганського, Т.А. Немчинова)**

	Середній показник		Значимість t-Ст'юдента
	До корекції	Після корекції	
Психічна активність	13,75	11,63	0,038
Інтерес	14,75	13,63	0,161
Емоційний тонус	12,00	9,75	0,013
Напруженість	10,25	8,50	0,002
Комфортність	12,75	9,13	0,004

Так, відповідно до даних поданих в таблиці, найбільшого впливу зазнала комфортність, її значення після корекційної програми зменшилась на 3,63 одиниці. Даний показник говорить про збільшення відчуття і потреби комфорту в діяльності студентів. Емоційний тонус зменшився на 2,25 одиниці, отже внаслідок корекції збільшилась толерантність до буденності і зменшилась тривога пов'язана з повсякденною діяльністю. Показник психічної активності також знизився на 2,13 одиниці, це може говорити про певну розслабленість по відношенню до буденності, відсутність постійної готовності «кудись бігти». Напруженість, до речі, також знизилась на 1,75 одиниці. Всі вище перераховані шкали є статистично значемими, оскільки критерій за t-Ст'юдентом менше 0,05.

Шкала інтересу також зазнала змін, проте, відповідно до критерію t-Стьюдента, ці зміни не є значимими.

Отже, проведене експериментальне дослідження дозволяє нам говорити про ефективність корекційної програми, що була нами складена та можливість її подальшого застосування для зменшення рівня емоційного вигорання і наповненістю ресурсів для студентів вищих навчальних закладів, оскільки програма справила позитивний вплив на зазначені вище показники і підтвердилась статистичними даними.

#### **2.4. Методичні рекомендації зниження емоційного вигорання студентів**

Корекція емоційного вигорання – це гарний спосіб боротьби і відновлення, проте, набагато ефективніше і краще для самого студента не доводити себе до гострого стану. Для цього нами були розроблені методичні рекомендації, вони були видані студентам по завершенню корекційної програми.

Перш за все, як би банально це зараз не звучатиме, один з головних факторів це повноцінний сон, що триватиме 8-9 годин. Якщо студент цілий день працює, навчається, то при відсутності повноцінного відпочинку, на наступний день він вже не здатен буде якісно виконувати поставлені завдання і в хід підуть резервні запаси ресурсу, що в свою чергу призводить до дистресу.

Другим важливим чинником є повноцінне, збалансоване харчування. При додатковому навантаженні, мозку і м'язам потрібен додатковий запас енергії, його не вдасться отримати тільки з кави або енергетиків, це може призвести до зворотнього ефекту – підвищити рівень тривожності і призвести до апатії і фрустрації. Тому важливо харчуватися мінімум 3 рази на день і балансувати між жирами, білками і вуглеводами.

Що ж робити якщо на носі сесія, а купа завдань ще не готові? Зазвичай саме в ці моменти в жертву йде сон і якось забувається про необхідність поїсти, проте як раз в подібні моменти додержання двох основних правил описаних вище. Краще

відпочиньте, наберіться сил і заплануйте роботу над завданнями, щодо того як краще сформувати графік – буде описано далі.

Якщо говорити про виконання завдань – тут важлива системність і систематизація. Перш за все сядьте, запишіть у список всі необхідні задачі до виконання. Якщо це навчальні предмети, то не просто «загальна психологія», «соціальна психологія», тощо, а саме необхідну кількість задач з кожного з предметів, наприклад:

1. Загальна психологія:
  - Презентація на тему «...»
  - Есе на тему «...»
  - Виконати тестові завдання з теми «...»
2. Соціальні психологія:
  - Презентація на тему «...»
  - Есе на тему «...»
  - Виконати тестові завдання з теми «...»
3. Курсова робота на тему «...»
  - Написати вступ і зміст
  - Написати перший розділ
  - Написати другий розділ
  - Написати висновки і оформити роботу.

Далі до кожного з завдань пропишіть дедлайни та поставте пріоритетність виконання цього завдання. Після цього можна накладати список до виконання на свій розпорядок дня. Для кращого візуального сприйняття – пропишіть кожне з запланованих завдань в своєму щоденнику або календарі в телефоні. Не забувайте додавати в свій план перерви і прийоми їжі.

Так ми плавно дійшли до перерв, вони також необхідні, як би не здавалось що часу зовсім не вистачає і вам зовсім не до якихось там перерв, вони все одно важливі. Нажаль людина не може довго концентруватись на чомусь одному і тому для самоконтролю і покращення ефективності роботи – важливо робити 15 хвилинні перерви кожні дві години і годинні перерви один або два рази на день.



Так ви отримуєте «дозвіл» на відволікання і ваш мозок точно знатиме що ось він півтори години працює, а потім зможе сходити за кавою, позалипати в телефоні, або будь що інше, чим подобається займатись.

Отже що робити в стресових ситуаціях ми вже знаємо, тепер перейдемо до щоденної самопідтримки. Перш за все знайдіть собі щось, що вас надихає, спробуйте щось нове, те чим давно хотіли зайнятись. Давно хотіли спробувати вишивку або в'язання? Не відкладайте це, зробіть вже цього тижня. Закажите все необхідне для обраної справи. Малювання – сходите в канцелярський магазин і купіть альбом і фарби або олівці. Зовсім не обов'язково купувати одразу в великій кількості або найкращої якості, почніть з чогось малого. І це якраз співпадає з наступним пунктом.

Підіть від ідеї ідеальності, «вбийте в собі відмінника». Звісно всім хочеться бути найуспішнішим і робити все найкращім чином. Але це займає дуже багато ресурсу і часто цей ресурс краще перенаправити на більш важливі речі. Це правило також працює і в стресових ситуаціях: коли дуже багато задач треба зробити одночасно, краще приділіть час трьом посередньо виконаним задачам, аніж виконати ідеально одну. По перше, не завжди те що для вас «ідеально» - може так бути цінено іншими, по друге, дві інші задачі все одно нікуди не дінуться.

Знайдіть собі фізичне навантаження по душі. Спорт є важливою частиною фізичного і психологічного здоров'я, він гарно впливає не тільки на загальний стан тіла, але й додає енергії і живить мозок ендорфіном. Тож якщо досі не знайшли те що вам подобається – зараз саме час це зробити. Це дійсно може бути будь що: танці, біг, волейбол, футбол, теніс, заняття на тренажерах - головне в цьому питанні регулярність. Якщо вже багато чого спробували, але так нічого не впало в душу – почніть з ходіння. Мова зараз не про спортивну ходьбу, а саме про звичайні прогулянки, під час них буде активуватись інша важлива частина – спостереження за оточуючим світом.

Якщо все ж помічаєте за собою початкові стадії вигорання, дайте собі можливість зробити перерву. Візьміть вихідні на роботі паралельно з вихідними на навчанні і посвятіть ці вихідні виключно відпочинку, відкладіть гаджети і

подивіться навкруги, проведіть час з рідними. Краще зробити перерву зараз чим потім тіло буде виснажене і піде у хворобу. Знайдіть людину з якою ви можете поділитись своїми переживаннями і отримати від неї підтримку. Іноді люди готові нас почути, але не знають коли нам це потрібно – якщо їм про це не сказати, тож знайдіть таку людину у вашому оточенні і при необхідності звертайтеся до неї за допомогою.

І головне пам'ятайте – найголовніша людина в світі для вас – це ви самі. В літаку є правило: спочатку врятуй себе, потім допоможи оточуючим. Користуйтеся цим правилом в повсякденному житті. Приймайте рішення з точки зору як вам буде краще і зручніше. Ви не зможете бути ідеальним студентом, донькою або сином, працівником, якщо при цьому ваші інтереси і ресурси не будуть враховані. Бо внутрішнє невдоволення і протистояння будуть накопичуватись і це призведе до більш серйозних психічних станів.

### **Висновки до другого розділу**

З метою комплексного дослідження соціально-психологічних чинників емоційного вигорання студентів нами було проведене експериментальне дослідження. Проведення експериментального дослідження передбачало вирішення ряду завдань, серед них підбір діагностичного інструментарію, аналіз та інтерпретація отриманих результатів та розробка корекційної програми. Виходячи з мети нашого дослідження та визначених завдань, нами було підібрано наступний діагностичний інструментарій: анкета самоідентифікації наявності ознак емоційного вигорання; методика діагностики рівня емоційного вигорання (за В. В. Бойком); методика діагностики психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності (Л.А. Курганського, Т.А. Немчинова); визначення психічного вигорання (О. Рукавишників).

Анкета самоідентифікації наявності ознак емоційного вигорання була розроблена нами та включала в себе десять питань. Перші шість направлені на загальні ознаки емоційного вигорання, які студенти могли помічати, або не

помічати у себе, далі питання були пов'язані з емоційним вигоранням напряму, а останні з ресурсною частиною.

Аналіз результатів проведення констатувального експерименту, засвідчує той факт, що 65 відсотків респондентів мають ознаки емоційного вигорання. Ознайомлені з визначенням емоційного вигорання – 88 відсотків, проте тільки 55 відсотків зазначили що помічали ознаки емоційного вигорання на собі. При цьому 65 відсотків респондентів знають способи відновлення ресурсу, але використовують свої знання тільки 58 відсотків.

Результати методики на діагностику рівня емоційного вигорання за В. В. Бойком дають можливість стверджувати що половині досліджуваних притаманна напруга. Резистенція у фазі сформованості досягає найбільшу кількість респондентів, так у більш ніж третини вона вже сформована і майже у половини на фазі формування. Виснаження також наявне у більш ніж половини респондентів, у п'ятій частині з них вже як сформований симптом.

Відповідно до результатів третьої методики визначення психічного вигорання за О. Рукавишниковим, виявлено у більшості респондентів емоційне вигорання на високому та дуже високому рівні, це підтверджує результати що були отримані нами раніше. Найбільш проявлений середній рівень психоемоційного виснаження. В особистісному віддаленні також доволі велика частка досліджуваних мають високий, дуже високий або середній рівень. Найбільш високі показники ми отримали в параметрі зниження професійної мотивації.

Відповідно до методики діагностики психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності за Л.А. Курганським та Т.А. Немчиновим було виявлено що у всіх критеріях переважає середній рівень прояву, у всіх показниках він займає більшу половину.

Зважаючи на результати проведеного дослідження, була розроблена корекційна програма емоційного вигорання студентів. Мета корекційної програми: допомогти студентам визначити свій творчий потенціал, розкрити його, допомогти подолати емоційне вигорання та навчити засобам попередження його. В межах корекційної програми застосовані арт-терапевтичні методики різного напрямку:

малювання, ліпка, виготовлення колажу, казкотерапія, робота з сипучими матеріалами. Ефективність корекційної програми була доведена експериментальним шляхом і підтверджена за допомогою математичного аналізу. Додатково були укладені методичні рекомендації для недопущення емоційного вигорання в подальшому. Ці рекомендації були видані студентам по завершенню корекційної роботи.

## ВИСНОВКИ

Сучасна людина оточена різними стресо-факторами. При тривалому їх впливі і відсутності якісного відновлення, людина може перейти в стан дистресу, що в свою чергу провокує емоційне вигорання. Соціальні та психологічні зміни, що відбуваються в суспільстві, в різних сферах діяльності, зокрема навчальної, призвели до того, що майбутні фахівці частіше стали схильні до стресових ситуацій. Навчальний процес у навчальному закладі потребує великої віддачі, все це веде до емоційної нестабільності. Саме це і сформувало мету нашого дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально виявити особливості впливу засобів арт-терапії на емоційного вигорання студентів.

Відповідно до поставлених завдань, ми маємо наступні результати:

1. Здійснений теоретичний аналіз науково-методичної літератури демонструє що історія поняття «емоційне вигорання» не така вже й давня, його почали досліджувати в 70-х роках минулого сторіччя. Тоді це визначили як стан, що характеризується емоційним виснаженням що поступово зростає. Пізніше Маслач доповнила поняття і визначила емоційне вигорання як як синдром фізичного та емоційного виснаження, включаючи розвиток низької самооцінки, негативного відношення до роботи та втрату розуміння і співчуття по відношенню до клієнтів. Бойко в свою чергу зазначив, що емоційне вигорання набувається у процесі життєдіяльності людини і саме цим «вигорання» відрізняється від інших форм емоційної ригідності, яка обґрунтовується органічними причинами.

Дослідники визначають певну структуру розвитку цього стану. Спочатку йде втрата енергії, потім втома, розчарування і як наслідок зниження інтересу до роботи. Проте на цей процес впливають індивідуальні особливості людини. Синдром емоційного вигорання у студентів виникає під впливом безлічі зовнішніх і внутрішніх факторів, і проявляється як «приглушення» емоцій, зникнення гостроти почуттів та переживань, збільшення числа конфліктів з партнерами зі спілкування, байдужість та відгородженість від переживань іншої людини, втрата відчуття цінності життя, втрата віри у власні сили та ін

2. Розвиток синдрому емоційного вигорання здатний не тільки негативно вплинути на психоемоційний стан суб'єктів міжособистісної професійної діяльності, а й негативно позначитися як на психічному, так і на фізичному здоров'ї студента. Як психологічні умови для профілактики емоційного вигорання у студентів ми пропонуємо арт-терапію – напрям у психотерапії, реабілітації та психокорекції, засноване на впливі на клієнтів образотворчим мистецтвом. Метод арт-терапії заснований на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та лікування. Він допомагає розкрити широкий спектр повноважень людини. Г.А. Касьон, А.Б. Айтбаєва виділяють такі психотерапевтичні фактори впливу в арт-терапії: художній фактор експресії, психотерапевтичний фактор взаємовідносин клієнта, терапевта, групи, вербальний фактор.

3. З метою комплексного дослідження соціально-психологічних чинників емоційного вигорання студентів нами було проведене дослідження. Аналіз результатів проведення констатувального експерименту, засвідчує той факт, що 65 відсотків респондентів мають ознаки емоційного вигорання. Ознайомлені з визначенням емоційного вигорання – 88 відсотків, проте тільки 55 відсотків зазначили що помічали ознаки емоційного вигорання на собі. При цьому 65 відсотків респондентів знають способи відновлення ресурсу, але використовують свої знання тільки 58 відсотків.

Результати методики на діагностику рівня емоційного вигорання за В. В. Бойком показують що половині досліджуваних притаманна напруга. Резистенція у фазі сформованості осягає найбільшу кількість респондентів. Виснаження також наявне у більш ніж половини респондентів. Відповідно до результатів методики визначення психічного вигорання за О. Рукавишниковим, у більшості респондентів емоційне вигорання на високому та дуже високому рівні. Найбільш проявлений середній рівень психоемоційного виснаження. В особистісному віддаленні також доволі велика частка досліджуваних мають високий, дуже високий або середній рівень. Найбільш високі показники ми отримали в параметрі зниження професійної мотивації. Відповідно до методики діагностики психічної активації, інтересу,

емоційного тону, напруги і комфортності за Л.А. Курганським та Т.А. Немчиновим було виявлено що у всіх критеріях переважає середній рівень прояву, у всіх показниках він займає більшу половину.

4. Відповідно до отриманих результатів проведеного дослідження, була розроблена корекційна програма емоційного вигорання студентів. Мета корекційної програми: допомогти студентам визначити свій творчий потенціал, розкрити його, допомогти подолати емоційне вигорання та навчити засобам попередження його. В межах корекційної програми застосовані арт-терапевтичні методики різного напрямлення: малювання, ліпка, виготовлення колажу, казкотерапія, робота з сипучими матеріалами. До таких вправ відносяться: «Річка життя», «Що відчуваю?», колаж «Моє яскраве, цікаве життя», «Заправка», «Карта щасті», тощо. Ефективність корекційної роботи була експериментально перевірена і доведена за допомогою математичної статистики.

Зважаючи на результати дослідження були розроблені методичні рекомендації для самодопомоги в ситуаціях підвищеного навантаження для недопущення емоційного вигорання.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бабій І. В. Теорія і практика арт-терапії: навчально-методичний комплекс. Умань: Алмі, 2014. 148 с.
2. Бойко В.В. Синдром «емоціонального вигорання» в професійному общенні / В.В. Бойко — СПб: Питер, 1999 .— 99-105с.
3. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других: монография. М: Филинь, 1996. 472 с.
4. Варданян Ю.В., Савинова Т.В., Яшкова А.Н. Развитие студента как субъекта овладения профессиональной компетентностью. – С.-Пб., 2003.
5. Власюк М. О. Арт-терапія: лікування мистецтвом. Освіта: веб-сайт. URL:<http://osvita.ua/school/teacher/2624/>.
6. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром вигорання: діагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2005. - 336 с.
7. Вознесенська О. Л. Арт-терапія у роботі практичного психолога. 79 Київ : Шкільний світ, 2007. 120 с.
8. Выготский Л.С. Психология искусства: Анализ эстетической реакции. М.: Лабиринт, 1998.
9. Горшков Е.А., Косоногова В.И. Исследование синдрома эмоционального вигорання у студентов-старшекурсников // Молодой учёный. 2015. №23.2. С.51-55.
10. Грязнова Е.В., Мальцева С.М., Паскаль В.В., Макарова О.В. «Иновация»: проблема трактовки сущности понятия в педагогике // Иновационная экономика: перспективы развития и совершенствования. 2018. № 7-Том 1 (33). С. 160-164.
11. Гуревич К.М. Професійна придатність і основні властивості нервової системи / К.М. Гуревич — М, Мармелад, 1970. — 273 с.
12. Дубасенюк О. А. Професійна педагогічна освіта: компетентнісний підхід: монографія / за ред. О. А. Дубасенюк. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. – 412 с.



13. Евстафьева С.А., Амитина О.В., Володина Т.В. Эмоциональное выгорание педагога // Педагогическое лидерство: материалы VIII Международной научной конференции (июнь 2016 г.). М.: Буки-Веди, 2016. С. 84-86.
14. Желнина Е.В., Папчихина М.А. Социальный портрет современного работающего студента: социологический анализ // Научен вектор на Балканите. 2019. Т. 3. № 3 (5). С. 59-66.
15. Журавлева А.Л. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / под ред. А.Л. Журавлева, Е.А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. – 512 с.
16. Зинкевич-Евстигнеева Т. Д. Основы сказкотерапии. Школьный психолог. 2001. №25–26. С.14–21
17. Иванова Т.Н., Элекин И.П. Особенности формирования жизненных стратегий современной молодежи // Балтийский гуманитарный журнал. 2019. Т. 8. № 4 (29). С. 196-198.
18. Карамушка Л. М. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти / Л. М. Карамушка, Т.В.Зайчикова – К: Міленіум, 2004. – 264 с.
19. Клычёва М.А. Роль психологии семейного воспитания в формировании поведенческих реакций у подростков / М.А. Клычёва [и др.] // Наука молодых (Eruditio Juvenium). – 2015. – №2 – С. 75-79.
20. Копытин А.И. Социальная и клиническая арт-терапия [Электронный ресурс] - 2013. - N 2 (2), URL: <http://medpsy.ru/climp>.
21. Копытин А.И. Теория и практика арттерапии - СПб.: Питер, 2002. – 368с.
22. Красикова Ю.Ю. Методы арт-терапии в психокоррекционной работе с сотрудниками: учеб.пособие/ Рязань:Академия ФСИН России, 2014. - 113 с, с. 9, 10
23. Лапина И. А. Эмоциональное выгорание: причины, последствия // Молодой ученый. — 2016. — №29. — С. 331-334.
24. Мальцева С.М., Гришин В.В., Шиловская Н.С. К вопросу о соотношении содержания и формы в современном образовании: философский

аспект // Современное образование. 2019. № 3. С. 44-49. 2. Балашова Е.С., Грибанов С.В.,

25. Маслач, К. Практикум по социальной психологии / К. Маслач — СПб: Питер, 2000. – 522 с.

26. Наследов А. Д. Математические методы в психологии/А. Д. Наследов. – М.: Речь, 2007. - 388 с.

27. Орел В. Е. Исследование феномена психического выгорания в отечественной и зарубежной психологии / В. Е. Орел — Ярославль: Мармун, 1999. — С. 76 – 97.

28. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспективы // Психологический журнал. 2001. № 1. С. 90-101.

29. П'ятницька-Позднякова І. С. Арт-терапевтичні можливості видів мистецтва. Педагогіка. 2009. Вип. 95. Т. 108. С. 36–42.

30. Пальчевская Е.С., Куимова М.В. О профилактике эмоционального выгорания // Молодой ученый. — 2015. — №9. — С. 1266-1267.

31. Підлипишина Л. В. Основи арт-терапії. Київ: Марич, 2009. 60с.

32. Психология здоровья: учебник для вузов / Под редакцией Г. С. Никифорова — СПб: Питер, 2003–608 с.

33. Психология индивидуальных различий /Под редакцией Ю. Б. Гиппенрейтер и В. Я. Романова. М.: ЧеРо, МПСИ, 2006. 776 с. — (Серия: Хрестоматия по психологии).

34. Психотерапевтическая энциклопедия / Под ред. Б.Д. Карвасарского. СПб.: Питер, 2000.

35. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. - СПб.: Питер, 2004. - 713 с.

36. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: Навчальний посібник. К.: Академвидав, 2011. 368 с.

37. Сидоров П. Синдром эмоционального выгорания // Медицинская газета. 2005. №43. С.5.

38. Слюсарева Е.С., Евмененко Е.В., Тинькова Е.Л. Антропологический подход в профилактике психосоматических расстройств: Учеб.-метод. пос. - Ставрополь, 2011. - 156 с.
39. Сурженко Л.В. Синдром психического выгорания преподавателей высшей школы: ценностно-смысловой аспект: Монография / Л.В. Сурженко. - Краснодар: КубГАУ, 2014. - 159 с.
40. Торицина О. С. Арт-терапия как метод коррекции. Проблемы педагогики. 2021. № 3 (54). С. 62–67.
41. Трефилова Ю.С. Арттерапия, ее суть и применение на практике [Электронный ресурс] URL: <https://scienceforum.ru/2016/article/2016021341#w0-tab0>.
42. Удовик С.В., Молокедов А.В., Слободчиков И.М. Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности: монография. М.а: Левъ, 2018. 220 с.
43. Цветкова И.В. Типология студенческой молодежи по видам досуга // Карельский научный журнал. 2017. Т. 6. № 3 (20). С. 160-164.
44. Чебикин О. Я. Становлення емоційної зрілості: [Монографія] / О. Я. Чебикин, І. Г. Павлова. - Одеса: СВД Черкасов, 2009. - 230 с.
45. Чутко Л.С., Козина Н.В. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты: монография. М.а: МедПрессИнформ, 2014. 256 с.
46. Шалышкин С. Ю. Сказкотерапия. Международный научно-исследовательский журнал. 2013. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/skaskoterapiya/viewer/>.
47. Шишкова И.М. Сравнительное изучение эмоциональное выгорания в профессиональной деятельности (на примере врачей и педагогов) / И.М. Шишкова // Электронный научный журнал «Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие» [www.humjournal.rzgm.ru](http://www.humjournal.rzgm.ru). – 2013. – №3. – С. 112-117.
48. Юдчиц Ю.А. К проблеме профессиональной деформации // Журнал прикладной психологии. - 2008. - № 2. - С. 17-22.

49. Alarcon G.M. A meta-analysis of burnout with job demands, resources, and attitudes / G.M. Alarcon // *Journal of Vocational Behavior*. – 2011. – №79. – P. 549-562.
50. Bakker A., Demerouti, E., & Sanz Vergel, A. Burnout and Work Engagement: The JD-R Approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, (2014). 1(1), 140114155134003. <http://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych031413-091235>
51. Kramer E. Art as therapy. Collected papers. London: Jessica Kingsley Publishers, 2000. - 272 c.
52. Les feuilles libres. Numéro dédié à l'Art 'des Fous' (sic)/Textes de Drieu La Rochelle, Reverdy P., Eluard P., Tzara T., Satie E., Quelques Fous, ea - dessins inédits de Fous\_Bolliger IV. 1924, №35, Janv.–Février
53. Maslach C. Early predictors of job burnout and engagement / C. Maslach, M.P. Leiter // *Journal of Applied Psychology*. – 2008. – №93. – P. 498-512.
54. Naumburg M. An introduction to art therapy: studies of the «Free» art expression of behavior problem children and adolescents as a means of diagnosis and therapy. - New York and London: Teachers College, Columbia University, 1973. - 874 c.
55. Swider Brian W.; Zimmerman, Ryan D. “Born to burnout: A meta-analytic path model of personality, job burnout, and work outcomes” // *Journal of Vocational Behavior*. – 2010. – Vol. 76. – №3. – P. 487-506.
56. Wang, Yang; Ramos, Aaron; Wu, Hui; Liu, Li; Yang, Xiaoshi; Wang, Jiana; Wang, Lie (2014-09-26). "Relationship between occupational stress and burnout among Chinese teachers: a cross-sectional survey in Liaoning, China". *International Archives of Occupational and Environmental Health* "88" (5): 589-597.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### Методики дослідження

#### Авторська анкета самоідентифікації наявності ознак емоційного вигорання.

1. Ваше ім'я або псевдонім.
2. Ваш вік (напишіть тільки цифру)
3. На якому курсі Ви зараз навчаєтесь?
  - 1 курс бакалаврату
  - 2 курс бакалаврату
  - 3 курс бакалаврату
  - 4 курс бакалаврату
  - 1 курс магістратури
  - 2 курс магістратури
  - Інше:
4. Ваш навчальний заклад та спеціалізація.
5. Стать
  - Жінка
  - Чоловік
6. Чи є у Вас відчуття постійної втоми?
  - Так
  - Ні
7. Чи є у Вас відчуття, що Ви навчаєтесь (працюєте) більше, ніж на то є у Вас ресурс?
  - Так
  - Ні
8. Чи помічали у себе відчуття втоми навіть після вихідних або канікул?
  - Так
  - Ні
9. Чи можете ви стверджувати, що останнім часом Ваша мотивація до навчання значно знизилась?
  - Так
  - Ні
10. Чи можете Ви стверджувати, що останнім часом стали більш розгубленим та не уважним?
  - Так
  - Ні
11. Чи є у Вас відчуття що робите справ Ви все більше, проте результату отримуєте менше?
  - Так
  - Ні
12. Чи знайомі Ви з визначенням емоційного вигорання?
  - Так
  - Ні
  - Щось подібне чув, але не впевнений(а).
13. Емоційне вигорання – це синдром постійної втоми, емоційного виснаження, який посилюється з часом.  
Чи помічаєте Ви ознаки емоційного вигорання на собі?
  - Так
  - Ні
14. Чи знаєте Ви способи поповнення власного ресурсу?
  - Так

- Ні
- 15. Якщо "так", то чи користуєтесь цими способами?
  - Так
  - Ні
  - Не знаю
  - Інше:

### **Методика діагностики рівня емоційного вигорання (за В. В. Бойком);**

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 помилюся 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 па 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, ію 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 обґрунтовані 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 отримасш 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 партнераві, 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 псує 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 поблажливність 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 на 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.

Обробка та інтерпретація результатів

Кожен варіант відповіді попередньо оцінений компетентними суддями 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 вибіркове емоційне реагування: +5(5), -17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

2. Емоційно-моральна дезорієнтація:

+6(10), -18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), -78(5)

3. Розширення 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)

### Методика діагностики психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності(Л.А. Курганського, Т.А. Немчинова)

Інструкція. Оцініть свій психічний стан на даний момент за кожною ознакою, вказаною на бланку. Обведіть кружком відповідну цифру від 0 до 3 у лівій або правій половині кожного рядка залежно від виразності ознаки.

Бланк опитувальника

1	самочувствие хорошее	3	2	1	0	1	2	3	самочувствие плохое
2	активный	3	2	1	0	1	2	3	пассивный
3	рассеянный	3	2	1	0	1	2	3	внимательный
4	радостный	3	2	1	0	1	2	3	грустный
5	усталый	3	2	1	0	1	2	3	отдохнувший
6	беззаботный	3	2	1	0	1	2	3	озабоченный
7	медлительный	3	2	1	0	1	2	3	быстрый
8	сосредоточенный	3	2	1	0	1	2	3	отвлекающийся
9	плохое настроение	3	2	1	0	1	2	3	хорошее настроение
10	бодрый	3	2	1	0	1	2	3	вялый
11	спокойный	3	2	1	0	1	2	3	раздраженный
12	желание отдохнуть	3	2	1	0	1	2	3	желание работать
13	полный сил	3	2	1	0	1	2	3	обессиленный

14	соображать трудно	3	2	1	0	1	2	3	соображать легко
15	безучастный	3	2	1	0	1	2	3	увлеченный
16	напряженный	3	2	1	0	1	2	3	расслабленный
17	выносливый	3	2	1	0	1	2	3	утомленный
18	равнодушный	3	2	1	0	1	2	3	взволнованный
19	возбужденный	3	2	1	0	1	2	3	сонливый
20	довольный	3	2	1	0	1	2	3	недовольный

Обробка та інтерпретація результатів Обробка результатів проводиться з допомогою ключів з метою оцінки конкретних психічних станів. У ключах у першій колонці знаходиться номер ознаки (порядковий номер стану в бланку), далі – рейтингова шкала з бланка і кількість балів, що присуджується за кожну відповідь. Наприклад, ознака № 5 – це стан «втомлений – відпочив». Якщо випробуваний оцінив свій стан у 3 бали ближче до полюса «втомлений», то отримує оцінку в 7 балів, якщо в 2 бали – то 6 і т. д. Якщо він, навпаки, оцінив свій стан ближче до полюса «відпочив» у 3 бали, то відповіді присуджується 1 бал, якщо 2 бали – то 2 тощо.

### **Визначення психічного вигорання (О. Рукавишників).**

Інструкція. Вам пропонується відповісти на ряд тверджень, що стосуються почуттів, пов'язаних з роботою. Будь ласка, прочитайте висловлювання і вирішіть, чи пробували ви щось подібне. Якщо у вас ніколи не виникало подібного почуття, поставте галочку або хрестик у бланку відповідей в колонці «ніколи» навпроти порядкового номера твердження. Якщо у вас подібне почуття присутній постійно, то поставте галочку або хрестик у бланку відповідей в колонці «звичайно», а також відповідно з відповідями «рідко» і «часто». Відповідайте якомога швидше. Постарайтеся довго не замислюватися над вибором відповіді.

Опитувальник

1. Я легко дратуюся.
2. Думаю, що працюю лише тому, що треба десь працювати.
3. Мене турбує, що думають колеги про мою роботу.
4. Я відчуваю, що у мене немає ніяких емоційних сил вникати в чужі проблеми.
5. Мене мучить безсоння.
6. Думаю, що якби випала вдала можливість, я б змінив місце роботи.
7. Я працюю з великою напругою.
8. Моя робота приносить мені задоволення.
9. Чувствую, що робота з людьми вимотує мене.
10. Думаю, що моя робота важлива.
11. Я втомлююся від людських проблем, з вирішенням яких стикаюся на роботі.
12. Я задоволений професією, яку обрав.
13. Непонятливість моїх колег чи учнів дратує мене.
14. Я емоційно втомлююся на роботі.
15. Думаю, що не помилюся у виборі своєї професії.
16. Я відчуваю себе спустошеним і розбитим після робочого дня.

17. Чувствую, що отримую мало задоволення від досягнутих успіхів на роботі.
18. Мне важко встановлювати або підтримувати тісні контакти з колегами по роботі.
19. Для мене важливо досягти успіху на роботі.
20. Ідя вранці на роботу, я відчуваю себе свіжим і відпочив.
21. Мне здається, що результати моєї роботи не варті витрачених мною зусиль,
22. у мене не вистачає часу на мою сім'ю і особисте життя.
23. Я сповнений оптимізму стосовно до своєї роботи.
24. Мне подобається моя робота,
25. Я втомився весь час намагатися.
26. Меня стомлює участь у дискусіях на професійні теми.
27. Мне здається, що я ізольований від своїх колег по роботі.
28. Я задоволений своїм професійним вибором так само, як і на початку кар'єри.
29. Я відчуваю фізичну напругу, втому.
30. Постепенно я починаю відчувати байдужість до своїх учнів.
31. Робота емоційно вимотує мене.
32. Я використовую ліки для поліпшення самопочуття.
33. Меня цікавлять результати роботи моїх колег.
34. Утром мені важко вставати і йти на роботу.
35. На роботі мене переслідує думка:.. Скоріше б робочий день закінчився.
36. Нагрузка на роботі практично нестерпна.
37. Я відчуваю радість, допомагаючи оточуючим людям.
38. Я відчуваю, що став більш байдужим до своєї роботи.
39. Случається, що у мене без особливої причини починає боліти голова або шлунок.
40. Я докладаю зусиль, щоб бути терплячим з учнями.
41. Я люблю свою роботу.
42. У мене виникає відчуття, що глибоко всередині я емоційно не захищений.
43. Меня дратує поведінка моїх учнів.
44. Мне легко зрозуміти почуття оточуючих по відношенню до мене.
45. Меня часто охоплює бажання все кинути і піти з робочого місця.
46. Я помічаю, що стаю більш черствим по відношенню до людей.
47. Я відчуваю емоційне напруження.
48. Я абсолютно не захоплений і навіть не цікавлюся своєю роботою.
49. Я відчуваю себе виснаженим.
50. Я вважаю, що своєю працею я приношу користь людям.
51. Времени я сумніваюся в своїх здібностях.
52. Я відчуваю до всього, що відбувається навколо, повну апатію.
53. Виконення повсякденних справ для мене - джерело задоволення і задоволення.
54. Я не бачу сенсу в тому, що роблю на роботі.
55. Я відчуваю задоволення від обраної мною професії.
56. Хочеться «плюнути» на все.
57. Я скаржуся на здоров'я без чітко визначених симптомів.
58. Я задоволений своїм становищем на роботі і в суспільстві.
59. Мне сподобалася б робота, що забирає мало часу і сил,
60. Я відчуваю, що робота з людьми позначається на моєму фізичному здоров'ї.
61. Я сумніваюся в значимості своєї роботи.
62. Испитиваю почуття ентузіазму по відношенню до роботи.
63. Я так втомлююся на роботі, що не в змозі виконувати свої повсякденні домашні обов'язки.
64. Считаю, що цілком компетентний у вирішенні проблем, що виникають на роботі.
65. Чувствую, що можу дати дітям більше, ніж даю.
66. Мне буквально доводиться змушувати себе працювати.
67. Присутствует відчуття, що я можу легко засмутитися, впасти у зневіру.

68.Мне подобається віддавати роботі всі сили.

69.Я відчуваю стан внутрішнього напруження і роздратування.

70.Я став з меншим ентузіазмом ставитися до своєї роботи.

71.Верю, що здатний виконати все, що задумано.

72.У мене немає бажання глибоко вникати в проблеми моїх учнів.

Обробка й інтерпретація даних:

Дана методика включає три шкали: психоемоційного виснаження (П), особистісного віддалення (ЛО) та професійної мотивації (ПМ). Для визначення психічного «вигорання» в межах зазначених шкал користуються спеціальним ключем;

П - 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).

ЛО-3, 4,9,10,11,13,18,21,30,33,35,38,40,43,46,48,51,56,59,61,66,70,71,72 (24 затвердження).

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 затвердження)

Кількісна оцінка психічного «вигорання» за кожною шкалою здійснюється шляхом переказу відповідей в трибальну систему («часто» - 3 бали, «звичайно» - 2 бали, «рідко» - 1 бал, «ніколи» - 0 балів) і сумарного підрахунку балів. Обробка проводиться по «сирому» балу. Потім за допомогою нормативної таблиці визначається рівень психічного «вигорання» по кожній шкалою.

## Результати дослідження анкети самооцінки наявності емоційного вигорання

	Чи є у Вас відчуття постійної втоми?	Чи є у Вас відчуття, що Ви навчаєтесь (працюєте) більше, ніж на то є у Вас ресурс?	Чи помічали у себе відчуття втоми навіть після вихідних або канікул?	Чи можете ви стверджувати, що останнім часом Ваша мотивація до навчання значно знизилась?	Чи можете Ви стверджувати, що останнім часом стали більш розгубленим та не уважним?	Чи є у Вас відчуття що робите справ Ви все більше, проте результату отримуєте менше?	Чи знайомі Ви з визначенням емоційного вигорання?	Чи помічаєте Ви ознаки емоційного вигорання на собі?	Чи знаєте Ви способи поповнення власного ресурсу?	Якщо "так", то чи користуєтесь цими способами?
1	Ні	Ні	Так	Ні	Ні	Так	Так	Ні	Так	Так
2	Так	Так	Так	Ні	Так	Ні	Так	Так	Так	Так
3	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Не знаю
4	Ні	Ні	Так	Ні	Ні	Ні	Так	Ні	Так	Так
5	Ні	Так	Так	Так	Так	Ні	Так	Так	Ні	Не знаю
6	Ні	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Так	Так	Ні	Не знаю
7	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Ні	Не знаю
8	Ні	Ні	Так	Ні	Ні	Ні	Так	Ні	Ні	Не знаю
9	Ні	Ні	Так	Так	Ні	Ні	Так	Ні	Так	Так
10	Так	Так	Так	Ні	Ні	Так	Так	Так	Так	Так
11	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Так	Так	Так	Так
12	Так	Так	Так	Так	Ні	Так	Так	Так	Ні	Ні
13	Ні	Ні	Так	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Так	Так
14	Так	Так	Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Так	Так
15	Ні	Так	Так	Так	Ні	Так	Ні	Ні	Так	Так
16	Ні	Так	Так	Ні	Ні	Ні	Так	Ні	Так	Так
17	Ні	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Так	Так	Так	Ні
18	Ні	Так	Так	Так	Ні	Ні	Так	Ні	Так	Так
19	Ні	Ні	Ні	Так	Так	Ні	Ні	Ні	Так	Так
20	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Ні	Ні
21	Так	Ні	Так	Так	Так	Ні	Так	Так	Так	Так
22	Так	Так	Так	Ні	Так	Так	Так	Так	Ні	Ні
23	Так	Ні	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Ні	Не знаю
24	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Ні	Ні
25	Ні	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Ні	Ні	Так	Так
26	Так	Так	Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Так	Так
27	Ні	Так	Так	Так	Ні	Так	Ні	Ні	Так	Так
28	Так	Ні	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Не знаю
29	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Так	Ні	Так	Так
30	Ні	Так	Так	Ні	Ні	Ні	Так	Так	Так	Так
31	Так	Ні	Так	Ні	Ні	Ні	Так	Ні	Ні	Не знаю
32	Ні	Так	Так	Так	Ні	Так	Так	Ні	Так	Так
33	Так	Так	Так	Ні	Ні	Так	Так	Так	Так	Так
34	Так	Так	Так	Ні	Так	Так	Так	Так	Так	Так
35	Так	Так	Так	Так	Ні	Ні	Так	Ні	Ні	Не знаю
36	Ні	Ні	Так	Ні	Ні	Так	Так	Ні	Так	Так
37	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Ні	Не знаю
38	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Ні	Ні
39	Так	Ні	Так	Так	Ні	Ні	Так	Так	Так	Так
40	Так	Ні	Так	Ні	Так	Так	Так	Так	Ні	Ні

Результати дослідження за методикою «Діагностики рівня емоційного вигорання»

В.В. Бойка

	Напруга	Резистенція	Виснаження
1	27	17	19
2	40	30	48
3	83	93	94
4	16	50	25
5	12	14	25
6	42	27	24
7	60	79	66
8	36	37	46
9	6	24	18
10	16	77	56
11	36	32	20
12	39	85	49
13	4	40	7
14	6	41	31
15	75	66	71
16	5	25	38
17	38	82	58
18	12	50	30
19	34	38	20
20	88	72	94
21	19	29	29
22	38	76	50
23	42	32	50
24	81	91	92
25	17	75	54
26	39	35	23
27	37	84	44
28	59	76	65
29	37	38	47
30	57	63	75
31	52	35	23
32	28	18	20
33	35	29	47
34	81	94	91
35	21	55	28
36	35	79	55
37	12	50	30
38	41	45	27
39	53	52	42
40	36	40	22

Результати дослідження за методикою діагностики психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності(Л.А. Курганського, Т.А. Немчинова)

	Психічна активність	Інтерес	Емоційний тонус	Напруженість	Комфортність
1	10	9	3	9	9
2	10	5	8	14	8
3	18	17	17	16	16
4	15	4	3	6	7
5	10	11	6	11	1
6	12	10	9	9	10
7	13	20	16	14	20
8	14	21	17	11	19
9	12	6	8	10	11
10	18	13	12	7	13
11	5	6	7	16	6
12	17	15	15	6	15
13	7	6	6	9	3
14	17	12	14	11	14
15	9	7	3	7	3
16	12	9	11	7	9
17	16	19	9	5	10
18	10	10	10	11	10
19	13	12	9	11	11
20	18	14	10	9	14
21	12	11	11	10	12
22	9	11	11	9	13
23	14	9	8	5	9
24	15	16	12	5	8
25	10	13	12	4	10
26	15	10	12	9	12
27	17	11	16	18	18
28	10	1	13	19	7
29	14	17	7	3	8
30	18	13	1	13	9
31	8	11	13	9	8
32	13	11	13	9	11
33	18	23	14	9	14
34	20	19	7	3	11
35	15	12	11	15	13
36	6	5	11	19	11
37	12	9	11	7	9
38	16	19	9	5	10
39	20	19	7	3	11
40	24	9	5	1	12

**Результати дослідження за методикою визначення психічного вигорання  
(О. Рукавишників).**

	Індекс психічного вигорання	Психоемоційне виснаження	Особистісне віддалення	Зниження проф. мотивації
1	76	18	27	31
2	90	19	38	33
3	111	27	37	35
4	57	0	13	25
5	33	5	5	16
6	72	33	23	16
7	100	28	43	29
8	120	45	37	38
9	94	24	26	44
10	131	39	51	41
11	95	18	26	51
12	138	47	46	45
13	88	20	18	50
14	98	31	24	43
15	133	53	40	40
16	88	20	25	13
17	132	46	48	38
18	92	19	23	50
19	86	20	29	37
20	150	56	54	40
21	132	40	35	57
22	114	24	16	74
23	130	42	46	36
24	146	60	76	43
25	162	65	42	35
26	178	70	8	27
27	92	21	39	35
28	52	14	6	22
29	98	21	29	54
30	135	44	43	42
31	181	54	66	39
32	134	32	37	33
33	100	23	31	56
34	132	43	27	34
35	114	24	16	25
36	33	5	5	16
37	72	33	23	26
38	111	61	41	17
39	150	35	59	29
40	120	45	37	38



## Результати кореляційного аналізу

		Напруга	Резистенція	Виснаження	ІндексПсихічногоВигорання	ПсихоемоційнеВиснаження	ОсобистіснеВіддalenня	ЗниженняПрофМотивації	ПсихічнаАктивність	Інтерес	ЕмоційнийТонус	Напруженість	Комфортність
N		40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Параметри нормального розподілення <sup>a,b</sup>	Среднее значение	37,38	51,88	43,83	109,25	33,1	32,88	36,33	13,55	11,88	9,93	9,35	10,63
	Среднеквадратичная отклонения	22,634	23,986	23,249	34,906	17,085	16,204	12,847	4,181	5,12	3,964	4,51	3,979
Найбільші екстремальні розходження	Абсолютная	0,169	0,15	0,159	0,099	0,128	0,075	0,077	0,102	0,118	0,107	0,132	0,112
	Положительные	0,169	0,15	0,159	0,079	0,128	0,07	0,077	0,102	0,118	0,06	0,132	0,112
	Отрицательные	-0,091	-0,133	-0,108	-0,099	-0,088	-0,075	-0,073	-0,07	-0,093	-0,107	-0,094	-0,105
Статистика критерия		0,169	0,15	0,159	0,099	0,128	0,075	0,077	0,102	0,118	0,107	0,132	0,112
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)		,006 <sup>c</sup>	,024 <sup>c</sup>	,012 <sup>c</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,098 <sup>c</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,172 <sup>c</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,076 <sup>c</sup>	,200 <sup>c,d</sup>

a. Проверяемое распределение является нормальным.

b. Вычислено из данных.

c. Коррекция значимости Лильефорса.

d. Это нижняя граница истинной значимости.

		Індекс Психічного Вигорання	Психоемоційне Виснаження	Особистісне Віддалення	Зниження Проф Мотивації
Напруг а	Корреляц ія Пирсона Знач. (двухстор оння)	,372*	,397*	,460**	0,015
		0,018	0,011	0,003	0,926
	N	40	40	40	40
Резисте нція	Корреляц ія Пирсона Знач. (двухстор оння)	0,205	0,231	0,27	0,086
		0,205	0,152	0,092	0,598
	N	40	40	40	40
Висна ження	Корреляц ія Пирсона Знач. (двухстор оння)	0,261	0,294	,398*	0,071
		0,103	0,066	0,011	0,664
	N	40	40	40	40

\*\* . Корреляція значима на рівне 0,01 (двухстороння).

\* . Корреляція значима на рівне 0,05 (двухстороння).

		ПсихічнаАктив ність	Інтер ес	ЕмоційнийТо нус	Напружені сть	Комфортні сть
Напруга	Корреляция Пирсона	0,284	,328*	0,058	0,019	0,157
	Знач. (двухсторон няя)	0,076	0,039	0,721	0,91	0,333
	N	40	40	40	40	40
Резистен ція	Корреляция Пирсона	0,268	0,253	0,291	0,084	,332*
	Знач. (двухсторон няя)	0,095	0,116	0,068	0,606	0,036
	N	40	40	40	40	40
Виснаже ння	Корреляция Пирсона	,322*	,369*	0,182	0,03	0,241
	Знач. (двухсторон няя)	0,043	0,019	0,261	0,853	0,134
	N	40	40	40	40	40

\*\* . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

\* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

## Програма корекційних занять

### ЗАНЯТТЯ 1

#### Вправа «Снігова куля»

Мета: знайомство та запам'ятовування імен усіх учасників гри.

Хід проведення: учасники по колу називають свої імена так: 1-ий учасник називає своє ім'я і вигадує на першу букву свого імені слово, що характеризує його (наприклад, Лера - ласкава); другий учасник говорить ім'я та характеристику першого і називає свої - ім'я та характеристику; Третій називає імена та показники 1-го і 2-го і називає свої і т.д.

#### Вправа «Правила нашої групи»

Мета: визначення та вивчення основних правил поведінки учасників групи.

Хід проведення: ведучий пропонує правило, воно виноситься на колективне обговорення і у разі стовідсоткового прийняття членами цієї групи, воно приймається. Необхідно загострити увагу, що порушувати правила, прийняті всією групою, не можна. Пропоновані правила:

- Довірчий стиль спілкування.
- Спілкування за принципом "тут і зараз".
- Персоніфікація висловлювань.
- Щирість у спілкуванні.
- Конфіденційність всього, що відбувається в групі.
- Неприпустимість безпосередніх оцінок людини.
- Повага того, хто говорить.
- Активна участь у тому, що відбувається.
- Правило «СТОП».

#### Вправа «Карта щастя»

Мета: розвиток чуттєвості, усвідомленості, розуміння свого шляху.

Необхідні матеріали: папір А3 (1 лист), фарби, пензлик.

Хід проведення: ведучий пропонує взяти папір та фарби, закрити очі. Та проговорює: уявіть собі ваше щасливе життя. Що потрібно змінити, впровадити, спробувати, щоб до неї прийти? Виберіть у списку звичок для щастя 3 найбільш співзвучні вам, або придумайте свої. Намалюйте їх у вигляді картинок на аркуші. У центрі намалюйте щастя – таке, яким ви його уявляєте, у будь-якому образі. З'єднайте всі картинки на аркуші між собою, щоб вийшла картка.

Звички для щастя: регулярна фізична активність, творчий та духовний розвиток, інтелектуальна діяльність, заняття благодійністю та добрими справами, відпочинок з близькими та дорогими людьми, похвала самим собі та дарування приємних сюрпризів самому собі.

#### Рефлексія

Мета: пригадати та структурувати всі нові знання що були отримані на занятті.

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам пригадати що було сьогодні на занятті, які вправи робили і які теми обговорювали. Пропонується дати відповідь на запитання:

Чи подобається вам ваш витвір?

Що ви відчуваєте, коли дивитесь на своє творіння?

Якби мапа могла говорити, що б вона вам сказала?

Яку звичку ви почнете впроваджувати сьогодні?

#### Вправа «Що я забираю з собою»

Мета: «закрити простір семінару», перехід з стану навчання в стан заспокоєння.

Хід проведення: учасники по черзі проговорюються що вони беруть з собою з заняття, це може бути якийсь інсайт, стан, вправа або нові знання. Після того як всі висловляться по колу, пропонуємо наступні слова:

«Простір семінару закриваю» - ляскання в долоні;

«З усіх вправ, технік і дискусій вихожу» - топання ногами;

«Себе в своїм тілі відчуваю» - легенькі плескання по тілу.

## ЗАНЯТТЯ 2

### **Вправа «Поділись емоцією»**

Мета: налаштуватися на заняття, запустити робочій настрій.

Хід проведення: ведучий каже: «Заплющити очі, уявіть себе в найпрекраснішому місці, зафіксуйте емоцію що виникла у вас в середині». Поверніться в нашу аудиторію, поділіться своєю емоцією, позитивні емоції можна перекинути іншому учаснику заняття.

### **Вправа «Я океан»**

Мета: зняття тривожності, розслаблення.

Хід проведення: ведучий каже «Закрийте очі, розслабтесь, відчуйте як через ваші легені проходить повітря, уявіть себе океаном, безкрайнім широким океаном, а тепер уявіть негативну капельку, вона зовсім маленька, долітаючи до величезного океану, вона просто в ньому розчиняється, жоден негатив не може вас наздогнати, доти, поки ви океан»

### **Вправа «Я все можу»**

Мета: пошук власного життєвого шляху та ресурсів для руху та пошуку.

Необхідні матеріали: ручка, аркуш паперу А4.

Хід проведення: ведучий пропонує: уявіть, що у вас у руках – чарівна паличка, яка може все. Може виконати будь-яке ваше бажання, усунути будь-яку перешкоду на шляху.

А тепер напишіть казку про себе – принцесу або принца, яка або який знайшов свій шлях, але зустрів на ньому багато перешкод. Напишіть казку про принцесу або принца, що шукав (і знайшов) дорогу до себе справжнього. До свого покликання, призначення, самореалізації. І в результаті, звичайно ж, до щасливого та гармонійного життя.

Детально опишіть, що заважало принцесі або принцу, бажано у метафоричній формі. Також опишіть магичні шляхи вирішення всіх проблем. Навіть найважчих та незрозумілих.

### **Рефлексія**

Мета: пригадати та структурувати всі нові знання що були отримані на занятті.

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам пригадати що було сьогодні на занятті, які справи робили і які теми обговорювали. Дайте відповідь на запитання:

Про що ця казка вам?

Які почуття прийшли у процесі написання казки?

Чому вчить ця казка?

Що можна взяти у реальне життя?

### **Вправа «Що я забираю з собою»**

Мета: «закрити простір семінару», перехід з стану навчання в стан заспокоєння.

Хід проведення: учасники по черзі проговорюються що вони беруть з собою з заняття, це може бути якийсь інсайт, стан, вправа або нові знання. Після того як всі висловляться по колу, пропонуємо наступні слова:

«Простір семінару закриваю» - ляскання в долоні;

«З усіх вправ, технік і дискусій вихожу» - топання ногами;

«Себе в своїм тілі відчуваю» - легенькі плескання по тілу.

## ЗАНЯТТЯ 3

### **Вправа «Поділись емоцією»**

Мета: налаштуватися на заняття, запустити робочій настрій.

Хід проведення: ведучий каже: «Заплющити очі, уявіть себе в найпрекраснішому місці, зафіксуйте емоцію що виникла у вас в середині». Поверніться в нашу аудиторію, поділіться своєю емоцією, позитивні емоції можна перекинути іншому учаснику заняття.

### **Вправа «Заправка»**

Мета: пошук внутрішніх ресурсів самовдосконалення та розвитку, позитивне підкріплення під час занепаду сил.

Необхідні матеріали: пластилін, лист А-4.

Хід проведення: візьміть шматочок пластиліну, який Вам подобається найбільше. Створіть із нього чашу. Поставте чашу на лист А4 так, як вам підкаже інтуїція. Візьміть із коробки ще

один шматочок пластиліну іншого кольору. Розділіть його на дві частини, можна різних. З однієї частини пластиліну виліпите заправну колонку, тобто ємність, в якій зберігається паливо. З іншої частини виліпіть довгий шланг.

На мить закрийте очі, і уявіть, що в цій колонці якийсь дуже важливий для вас позитивний життєвий ресурс. Це може бути щирість, впевненість, здоров'я, кохання, перша асоціація, яка спадає на думку. Відчуйте, як колонка наповнилася цим паливом, стала повною до країв. Акуратно розплющуйте очі і продовжуйте роботу.

Тепер візьміть ще один шматочок пластиліну. Знову розділіть його на дві частини, з однієї зробіть ємність, колонку, а з другої – шланг. І теж уявіть, що колонка зберігає у собі якийсь із ресурсів. Тепер це буде щось інше. Знову відчуйте, що ємність повна до країв.

Повторіть процедуру ще 2-3 рази, до відчуття «поки що достатньо». Розмістіть ваші вироби на білому аркуші паперу, баки навколо чаші. Далі дайте відповідь на наступні питання:

Як почувається чаша? Вона наповнена чи порожня?

Як почуваються колонки?

Яка з них знаходиться найближче до чаші? А яка – далі за все?

У яких стосунках між собою колонки та чаша?

Наскільки вони вам подобаються?

Який сенс життя цих предметів на ваш погляд?

Чи хочеться вам наповнити чашу з якоїсь колонки? Якщо так, зробіть це, простягнувши шланг від ємності до чаші.

Як зараз почуваються чаша і колонка? Чи є бажання ще насититися якимсь паливом?

Побудьте трохи на власній "заправці". Як змінилося зараз ваш стан? Пам'ятайте, що ви завжди можете прийти і наповнитися потрібним паливом. Для цього досить просто взяти шланг та опустити його край у чашу.

### **Рефлексія**

Мета: пригадати та структурувати всі нові знання що були отримані на занятті.

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам пригадати що було сьогодні на занятті, які справи робили і які теми обговорювали. Якщо учасники щось забувають, ведучий підказує забуті моменти.

### **Вправа «Що я забираю з собою»**

Мета: «закрити простір семінару», перехід з стану навчання в стан заспокоєння.

Хід проведення: учасники по черзі проговорюються що вони беруть з собою з заняття, це може бути якийсь інсайт, стан, вправа або нові знання. Після того як всі висловляться по колу, пропонуємо наступні слова:

«Простір семінару закриваю» - ляскання в долоні;

«З усіх вправ, технік і дискусій вихожу» - топання ногами;

«Себе в своїм тілі відчуваю» - легенькі плескання по тілу.

## **ЗАНЯТТЯ 4**

### **Вправа «Поділись емоцією»**

Мета: налаштуватися на заняття, запустити робочій настрій.

Хід проведення: ведучий каже: «Заплющити очі, уявіть себе в найпрекраснішому місці, зафіксуйте емоцію що виникла у вас в середині». Поверніться в нашу аудиторію, поділіться своєю емоцією, позитивні емоції можна перекинути іншому учаснику заняття.

### **Колаж «Моє яскраве, цікаве життя»**

Мета: погляд з боку на свої досягнення, ресурси та перспективи. Пошук шляхів самовдосконалення та покращення якості життя.

Необхідні матеріали: ватман, два-три журнали, ножиці, ручки, олівці або фарби з пензликом, клей.

Хід проведення: потрібно увімкнути легку, розслаблюючу музику, краще класику. Далі ведучий пропонує учасникам: на хвилинку закрити очі. Уявити собі те життя, яким ви хотіли б жити. Яскраву, цікаву, насичену бажаними для вас подіями. Побути у цьому моменті.

Потім розплющити очі і взяти журнали, обрати ті картинки, які відгукуються душі. Також добре відзначити співзвучні заголовки, слогани, написи. Після все вирізати, розкласти усі картинки на ватмані, приклеїти усі вирізані елементи.

### **Рефлексія**

Мета: пригадати та структурувати всі нові знання що були отримані на занятті.

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам пригадати що було сьогодні на занятті, які вправи робили і які теми обговорювали. Учасники самі згадують.

Дайте відповіді на запитання:

Чи подобається вам ваш витвір?

Як ви його назвете (краще надписати зверху на колажі)?

Що ви відчуваєте, коли дивитесь на своє творіння?

Якби колаж міг говорити, що він вам сказав?

### **Вправа «Що я забираю з собою»**

Мета: «закрити простір семінару», перехід з стану навчання в стан заспокоєння.

Хід проведення: учасники по черзі проговорюються що вони беруть з собою з заняття, це може бути якийсь інсайт, стан, вправа або нові знання. Після того як всі висловляться по колу, пропонуємо наступні слова:

«Простір семінару закриваю» - ляскання в долоні;

«З усіх вправ, технік і дискусій вихожу» - топання ногами;

«Себе в своїм тілі відчуваю» - легенькі плескання по тілу.

## **ЗАНЯТТЯ 5**

### **Вправа «Поділись емоцією»**

Мета: налаштуватися на заняття, запустити робочій настрій.

Хід проведення: ведучий каже: «Заплющити очі, уявіть себе в найпрекраснішому місці, зафіксуйте емоцію що виникла у вас в середині». Поверніться в нашу аудиторію, поділіться своєю емоцією, позитивні емоції можна перекинути іншому учаснику заняття.

### **Вправа «Подарунок»**

Мета: підвищити самооцінку учасників, «подарувати» ресурс, стимулювати їх роботу над собою.

Хід проведення: сядемо в коло, нехай кожен по черзі зробить подарунок своєму сусідові зліва (за годинниковою стрілкою). Подарунок треба зробити (вручити) мовчки (невербально), але так, щоб ваш сусід зрозумів, що ви йому даруєте. Той, хто отримує подарунок, повинен постаратися зрозуміти, що йому дарують. Поки все не отримають подарунки, говорити нічого не треба. Все робимо мовчки.

Коли все отримають подарунки (коло замкнеться), ведучий звертається до того учаснику групи, який отримав подарунок останнім, і питає його про те, який подарунок він отримав. Після того як той відповість, ведучий звертається до учасника, який вручав подарунок, і питає про те, який подарунок він зробив. Якщо у відповідях є розбіжності, потрібно з'ясувати, з чим конкретно пов'язане нерозуміння. Якщо учасник групи не може сказати, що йому подарували, можна запитати про це у групи.

### **Вправа «Що відчуваю?»**

Мета: знайомство з власними почуттями та емоціями, знаходження контакту між внутрішнім світом та зовнішніми обставинами.

Необхідні матеріали: лист А4, пензлі та фарби.

Хід проведення: покладіть перед собою лист. На мить закрийте очі. Спробуйте побачити внутрішнім поглядом, що з вами відбувається? Які почуття сповнюють душу? Що мучить, напружує, а що, навпаки, тішить? Постарайтеся побачити образи.

Тепер розплющте очі і виплесніть на папір те, що зараз побачили. Намагайтеся не аналізувати малюнок, просто ведіть пензлем по паперу, періодично змінюючи колір фарби. Коли відчуєте, що настав час зупинитися, покладіть пензель.

### **Рефлексія**

Мета: пригадати та структурувати всі нові знання що були отримані на занятті.

Хід проведення: ведучий пропонує учасникам пригадати що було сьогодні на занятті, які вправи робили і які теми обговорювали. Питання до рефлексії:

Чи подобається вам ваш витвір?

Чи є якісь образи, які ви зараз побачили на малюнку? Про що вони вам нагадують? Запишіть щонайменше три асоціації, які приходять на думку при погляді на картину.

Що ви відчуваєте, коли дивитесь на своє творіння?

Якби малюнок міг говорити, що він вам сказав?

### **Вправа «Що я забираю з собою»**

Мета: «закрити простір семінару», перехід з стану навчання в стан заспокоєння.

Хід проведення: учасники по черзі проговорюються що вони беруть з собою з заняття, це може бути якийсь інсайт, стан, вправа або нові знання. Після того як всі висловляться по колу, пропонуємо наступні слова:

«Простір семінару закриваю» - ляскання в долоні;

«З усіх вправ, технік і дискусій вихожу» - топання ногами;

«Себе в своїм тілі відчуваю» - легенькі плескання по тілу.

## **ЗАНЯТТЯ 6**

### **Вправа «Поділись емоцією»**

Мета: налаштуватися на заняття, запустити робочій настрій.

Хід проведення: ведучий каже: «Заплющить очі, уявіть себе в найпрекраснішому місці, зафіксуйте емоцію що виникла у вас в середині». Поверніться в нашу аудиторію, поділіться своєю емоцією, позитивні емоції можна перекинути іншому учаснику заняття.

### **Вправа «Сплутані цепочки»**

Мета: подолання скутості і напруженості учасників групи, тренування м'язового розслаблення.

Хід проведення: учасники встають в коло, закривають очі і простягають перед собою праву руку. Зіткнувшись, руки зчіплюються. Потім учасники витягають ліві руки і знову шукають собі партнера. Ведучий допомагає рукам з'єднатися і стежить за тим, щоб кожен тримав за руки двох людей, а не одного. Учасники відкривають очі. Вони повинні розплутатися, не розтуляючи рук. Щоб не відбувалося вивихів рук в суглобах, дозволяється «провертання шарнірів» - зміна положення кистей без розчеплення рук. В результаті можливі такі варіанти: або утворюється коло, або кілька зчеплених кілець з людей, або кілька незалежних кіл або пар.

### **Вправа «Річка життя»**

Мета: пошук ресурсів для змін, саморозвитку, особистісного зростання, аналіз життєвих цінностей та досягнень, гармонізація стану.

Необхідні матеріали: таця, склянка манки, фігурки.

Хід проведення: висипте манку на тацю. Покладіть на нього руки. Спробуйте попереисипати манку, відчути, яка вона на дотик? М'яка чи шорстка? Тепла чи прохолодна? Які відчуття зараз ви з'явилися?

А тепер заплющите очі. І спробуйте пальцями намалювати на манці річку. Інтуїтивно, як піде. Тут немає прямих вказівок, якою має бути ваша річка – прямою чи звивистою, широкою чи вузькою. Є тільки ви та ваші відчуття.

Коли річка буде готова, розплющите очі. Розгляньте свою річку. Яка вона? При потребі розставте навколо річки вибрані фігурки.

Ваша річка – це потік життя. Він такий у цей час, і це не добре і не погано. Це так. Але манка - сипкий матеріал, він легко піддається зміні. Так і ви можете повернути русло річки в тому напрямку, в якому вам завгодно. Зробити безліч рукавів, або, навпаки, злити потік до купи. Чи хочете ви щось змінити? Зробіть це.

### **Рефлексія**

Мета: пригадати та структурувати всі нові знання що були отримані на занятті.



Хід проведення: ведучий пропонує учасникам пригадати що було сьогодні на занятті, які вправи робили і які теми обговорювали та відповісти на питання:

Чи подобається вам ваш витвір?

Про що каже ваша картина? Що вона вам нагадує? Запишіть щонайменше три асоціації, які приходять на думку при погляді на картину.

Що ви відчуваєте, коли дивитеся на своє творіння?

Якби малюнок міг говорити, що він вам сказав?

### **Вправа «Що я забираю з собою»**

Мета: «закрити простір семінару», перехід з стану навчання в стан заспокоєння.

Хід проведення: учасники по черзі проговорюються що вони беруть з собою з заняття, це може бути якийсь інсайт, стан, вправа або нові знання. Після того як всі висловляться по колу, пропонуємо наступні слова:

«Простір семінару закриваю» - ляскання в долоні;

«З усіх вправ, технік і дискусій вихожу» - топання ногами;

«Себе в своїм тілі відчуваю» - легенькі плескання по тілу.

Результати порівняння груп до та після проведення корекційної програми

**Результати порівняння за методикою «Діагностики рівня емоційного вигорання»  
В.В. Бойка**

	Напруга		Резистенція		Виснаження	
	До	Після	До	Після	До	Після
3	83	62	93	74	94	68
7	60	48	79	62	66	51
8	36	32	37	31	46	28
10	16	17	77	65	56	43
11	36	27	32	32	20	21
12	39	33	85	76	49	39
15	75	53	66	53	71	63
17	38	36	82	75	58	41

**Критерии NPar****Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова**

		НапрДо	НапрПісля	РезДо	РезПісля	ВиснДо	ВиснПісля
N		8	8	8	8	8	8
Параметры нормального распределения <sup>a,b</sup>	Среднее значение	47,88	38,50	68,88	58,50	57,50	44,25
	Среднеквадратичная отклонения	22,649	14,765	22,573	18,369	21,381	16,060
Наибольшие экстремальные расхождения	Абсолютная	,277	,192	,266	,201	,170	,156
	Положительные	,277	,192	,171	,175	,139	,156
	Отрицательные	-,175	-,115	-,266	-,201	-,170	-,128
Статистика критерия		,277	,192	,266	,201	,170	,156
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)		,070 <sup>c</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,102 <sup>c</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>

а. Проверяемое распределение является нормальным.

b. Вычислено из данных.

c. Коррекция значимости Лилефорса.

d. Это нижняя граница истинной значимости.

**T-критерий****Статистика парных выборок**

		Среднее значение	N	Стандартная отклонения	Среднекв. ошибка среднего
Пара 1	НапрДо	47,88	8	22,649	8,008
	НапрПісля	38,50	8	14,765	5,220
Пара 2	РезДо	68,88	8	22,573	7,981
	РезПісля	58,50	8	18,369	6,495
Пара 3	ВиснДо	57,50	8	21,381	7,559
	ВиснПісля	44,25	8	16,060	5,678

### Критерий парных выборок

		Парные разности					t	ст.св.	Знач. (2-х сторонняя)
		Среднее значение	Стандартная отклонения	Среднекв. ошибка среднего	95% доверительный интервал для разности				
					Нижняя	Верхняя			
Пара 1	НапрДо - НапрПісля	9,375	8,484	3,000	2,282	16,468	3,125	7	,017
Пара 2	РезДо - РезПісля	10,375	6,186	2,187	5,203	15,547	4,744	7	,002
Пара 3	ВиснДо - ВиснПісля	13,250	7,960	2,814	6,596	19,904	4,708	7	,002

### Результаты порівняння за методикою діагностики психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги і комфортності (Л.А. Курганського, Т.А. Немчинова)

	Психічна активність		Інтерес		Емоційний тонус		Напруженість		Комфортність	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
3	18	14	17	15	17	13	16	15	16	14
7	13	10	20	16	16	15	14	12	20	16
8	14	12	21	20	17	12	11	8	19	12
10	18	15	13	15	12	9	7	5	13	9
11	5	7	6	7	7	5	16	15	6	4
12	17	13	15	12	15	12	6	4	15	8
15	9	10	7	7	3	4	7	4	3	3
17	16	12	19	17	9	8	5	5	10	7

### Критерии NPag

#### Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

		ПАдо	ПАпі	ІнтДо	ІнтПі	ЕТдо	ЕТпі	НапрДо	НапрПі	КомДо	КомПі
N		8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Параметры нормального распределения <sup>a,b</sup>	Среднее значение	13,75	11,63	14,75	13,63	12,00	9,75	10,25	8,50	12,75	9,13
	Среднеквадратичная отклонения	4,652	2,560	5,726	4,658	5,210	3,919	4,590	4,811	6,042	4,612
Наибольшие экстремальные расхождения	Абсолютная	,186	,183	,162	,241	,218	,217	,261	,267	,145	,136
	Положительные	,180	,112	,162	,173	,169	,137	,261	,267	,118	,136
	Отрицательные	-,186	-,183	-,153	-,241	-,218	-,217	-,168	-,175	-,145	-,108
Статистика критерия		,186	,183	,162	,241	,218	,217	,261	,267	,145	,136
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)		,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,191 <sup>c</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,117 <sup>c</sup>	,099 <sup>c</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>

a. Проверяемое распределение является нормальным.

b. Вычислено из данных.

c. Коррекция значимости Лильфорса.

d. Это нижняя граница истинной значимости.

**T-критерий**

**Статистика парных выборок**

		Среднее значение	N	Стандартная отклонения	Среднекв. ошибка среднего
Пара 1	ПАдо	13,75	8	4,652	1,645
	ПАпісля	11,63	8	2,560	,905
Пара 2	ІнтДо	14,75	8	5,726	2,024
	ІнтПісля	13,63	8	4,658	1,647
Пара 3	ЕТдо	12,00	8	5,210	1,842
	ЕТпісля	9,75	8	3,919	1,386
Пара 4	НапрДо	10,25	8	4,590	1,623
	НапрПісля	8,50	8	4,811	1,701
Пара 5	КомДо	12,75	8	6,042	2,136
	КомПісля	9,13	8	4,612	1,630

**Критерий парных выборок**

		Парные разности				t	ст.св.	Знач. (2-х сторонняя )	
		Среднее значение	Стандартная отклонения	Среднекв. ошибка среднего	95% доверительный интервал для разности				
					Нижняя				Верхняя
Пара 1	ПАдо - ПАпісля	2,125	2,357	,833	,155	4,095	2,550	7	,038
Пара 2	ІнтДо - ІнтПісля	1,125	2,031	,718	-,573	2,823	1,567	7	,161
Пара 3	ЕТдо - ЕТпісля	2,250	1,909	,675	,654	3,846	3,334	7	,013
Пара 4	НапрДо - НапрПісля	1,750	1,035	,366	,885	2,615	4,782	7	,002
Пара 5	КомДо - КомПісля	3,625	2,446	,865	1,580	5,670	4,192	7	,004

**Результаты порівняння за методикою визначення психічного вигорання (О. Рукавишників).**

	Індекс психічного вигорання		Психоемоційне виснаження		Особистісне віддалення		Зниження проф. мотивації	
	До	Після	До	Після	До	Після	До	Після
3	111	92	27	19	37	23	35	32
7	100	88	28	20	43	35	29	23
8	120	72	45	44	37	34	38	33
10	131	112	39	29	51	46	41	34
11	95	53	18	12	26	16	51	26
12	138	102	47	32	46	33	45	28
15	133	96	53	36	40	23	40	39
17	132	84	46	36	48	32	38	25

## Критерии NPag

### Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

		ПВдо	ПВпісля	ПВдо	ПВпісл я	ОВдо	ОВпісл я	ЗПМдо	ЗПМпісл я
N		8	8	8	8	8	8	8	8
Параметры нормального распределения <sup>a,b</sup>	Среднее значение	120,00	87,38	37,88	28,50	41,00	30,25	39,63	30,00
	Среднеквадратичная отклонения	16,318	18,306	12,194	10,690	7,892	9,285	6,545	5,398
Наибольшие экстремальные расхождения	Абсолютная	,250	,177	,220	,162	,181	,200	,167	,146
	Положительные	,140	,095	,166	,162	,103	,179	,167	,146
	Отрицательные	-,250	-,177	-,220	-,144	-,181	-,200	-,152	-,144
Статистика критерия		,250	,177	,220	,162	,181	,200	,167	,146
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)		,151 <sup>c</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>	,200 <sup>c,d</sup>

a. Проверяемое распределение является нормальным.

b. Вычислено из данных.

c. Коррекция значимости Лиллиефорса.

d. Это нижняя граница истинной значимости.

## T-критерий

### Статистика парных выборок

		Среднее значение	N	Стандартная отклонения	Среднекв. ошибка среднего
Пара 1	ПВдо	120,00	8	16,318	5,769
	ПВпісля	87,38	8	18,306	6,472
Пара 2	ПВдо	37,88	8	12,194	4,311
	ПВпісля	28,50	8	10,690	3,780
Пара 3	ОВдо	41,00	8	7,892	2,790
	ОВпісля	30,25	8	9,285	3,283
Пара 4	ЗПМдо	39,63	8	6,545	2,314
	ЗПМпісля	30,00	8	5,398	1,909

### Критерий парных выборок

		Парные разности					t	ст.св.	Знач. (2-х сторонняя)
		Среднее значение	Стандартная отклонения	Среднеквадратичная ошибка среднего	95% доверительный интервал для разности				
					Нижняя	Верхняя			
Пара 1	ПВдо - ПВпісля	32,625	14,081	4,978	20,853	44,397	6,553	7	,000
Пара 2	ПВдо - ПВпісля	9,375	5,012	1,772	5,184	13,566	5,290	7	,001
Пара 3	ОВдо - ОВпісля	10,750	5,120	1,810	6,470	15,030	5,939	7	,001
Пара 4	ЗПМдо - ЗПМпісля	9,625	8,123	2,872	2,834	16,416	3,351	7	,012