

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

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 р

## **КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)**

**ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Психологічні особливості емоційного стану студентів  
в умовах дистанційного навчання»**

Виконавець: студентка групи ПП-427 Дятлова Марина Василівна

Керівник: професор Рахманов Віталій Олегович

Нормоконтролер: \_\_\_\_\_ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2023

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  
« » \_\_\_\_\_ 2023 р.

## **ЗАВДАННЯ**

### **на виконання кваліфікаційної роботи**

Дятлової Марини Василівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості емоційного стану студентів в умовах дистанційного навчання» затверджена наказом ректора від від «12» квітня 2023 р. No 492/ст
2. Термін виконання роботи: з 07.02.2023 р. До 25.06.2023 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 57 сторінок, з них обсяг основного тексту 37 сторінок, список використаних джерел нараховує 47 позицій.
4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретико-методологічні засади вивчення емоційного стану студентів в умовах дистанційного навчання; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного стану студентів в умовах дистанційного навчання; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.
5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 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	07.02.2023	24.01.2023
2	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	22.02.2023	05.02.2023
3	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	29.03.2023	31.03.2023
4	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	28.04.2023	26.04.2023
5	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	12.05.2023	15.02.2023
6	Попередній захист кваліфікаційної роботи	29.05.- 02.06.2023	29.05.2023
7	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	03.06.2023	04.06.2023
8	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	05.06.2023	
9	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	12.06.2023	
10	Захист роботи	19-22.06.2023	

7. Дата видачі завдання: «07» лютого 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Віталій РАХМАНОВ  
(підпис керівника) (П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання \_\_\_\_\_ Марина ДЯТЛОВА  
(підпис випускника) (П.І.Б.)

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості емоційного стану студентів в умовах дистанційного навчання»: 57 сторінок, 47 використаних джерел та літератури, 6 додатків.

Об'єкт дослідження – емоційний стан студентів.

Предмет – психологічні особливості емоційного стану студентів в умовах дистанційного навчання.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей емоційного стану студентів в умовах дистанційного навчання.

У дипломній роботі розкрито психологічні особливості емоційного стану студентів в умовах дистанційного навчання, зокрема: стрес, тривожність та емоційне вигорання. Описано психологічні особливості емоційного стану студентів в умовах дистанційного навчання, а саме стрес, тривожність та емоційне вигорання.

Практичне значення роботи полягає в тому, що матеріали дослідження можна використовувати в процесі психокорекційної роботи зі студентами з емоційним вигоранням, в психологічній та консультативній практиці та під час навчання фахівців психологів, а також для розробки програм, тренінгів з корекції емоційного вигорання та стресу.

СТУДЕНТИ, СТРЕС, ТРИВОЖНІСТЬ, ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ,  
ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ .....	8
1.1 Поняття емоційного стану та основні напрями його дослідження у зарубіжній і вітчизняній психології .....	8
1.2 Характеристика типових психічних станів студентів в умовах дистанційного навчання.....	12
1.3 Аналіз основних підходів для визначення емоційного стану студентів в умовах дистанційного навчання.....	22
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ .....	26
2.1. Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження .....	26
2.2. Діагностика емоційних станів у студентів .....	29
2.3. Встановлення психологічних особливостей емоційного стану студентів в умовах дистанційного навчання .....	33
2.4. Розробка психокорекційної програми.....	34
Висновки до другого розділу .....	37
ВИСНОВКИ .....	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ .....	42
ДОДАТКИ .....	47

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження** Тема "Психологічні особливості емоційного стану студентів в умовах дистанційного навчання" є надзвичайно актуальною в сучасному освітньому контексті. Завдяки поширенню технологій і зростанню інтернет-підключення, дистанційне навчання стало широко поширеним у багатьох країнах. Однак, цей перехід до онлайн-освіти має значний вплив на емоційний стан студентів.

Однією з головних причин психологічних особливостей студентів під час дистанційного навчання є соціальна ізоляція. Вони втрачають можливість безпосередньо спілкуватися з однокурсниками і викладачами, що може призвести до почуття відокремленості та самотності. Відсутність фізичного контакту може позначитися на психічному здоров'ї студентів, збільшуючи ризик розвитку депресії, тривоги та стресу.

Крім того, дистанційне навчання вимагає від студентів високої самодисципліни та саморегуляції. Вони повинні організувати свій час, встановити режим і виробити навички самостійної роботи. Цей перехід може бути викликом для багатьох студентів, особливо для тих, хто звик отримувати вказівки та підтримку в освітньому середовищі. Нездатність ефективно управляти своїм часом та ресурсами може призвести до стресу та втрати мотивації.

Крім того, технічні проблеми, такі як нестабільне Інтернет-з'єднання або проблеми з програмним забезпеченням, можуть призвести до подвійного навантаження та погіршення емоційного стану студентів. Вони можуть відчувати роздратування, розчарування та безпорадність через труднощі з доступом до навчальних матеріалів та участі в віртуальних заняттях.

Також варто зазначити, що дистанційне навчання може вплинути на мотивацію студентів. Відсутність прямого контакту з викладачами та відсутність стимулів з боку співстудентів може знизити рівень зацікавленості та відчуття досягнень у навчанні.

Недостатня мотивація може призвести до зменшення академічних успіхів та загального незадоволення навчанням, що в свою чергу може вплинути на емоційний стан студентів.

Отже, дослідження психологічних особливостей емоційного стану студентів в умовах дистанційного навчання має велику актуальність. Розуміння цих особливостей може допомогти розробити ефективні підходи до підтримки студентів, збереження їх психологічного благополуччя та покращення якості їхньої освіти.

**Об'єкт дослідження** — емоційний стан студентів.

**Предмет дослідження** — психологічні особливості емоційного стану студентів в умовах дистанційного навчання.

**Мета дослідження** — дослідити психологічні особливості емоційного стану студентів в умовах дистанційного навчання.

**Наукова новизна:** актуальне на сьогодні дослідження психологічних особливостей емоційного стану студентів в умовах дистанційного навчання.

**Практичне значення:** можливість на основі зробленого дослідження розробити актуальні практичні методики для студентів.

**Завдання дослідження:**

1. Теоретичне: проаналізувати наукові джерела, присвячені темі емоційного стану та його особливостям.
2. Практичне:
  - Діагностувати емоційні стани студентів.
  - Встановити психологічні особливості емоційного стану студентів, що знаходяться в Україні та закордоном.
  - Розробити психокорекційну програму.

**Гіпотеза:** студенти мають негативний емоційний стан в умовах дистанційного навчання.

**Методики:**

1. Опитувальник емоційного вигорання К. Маслач;
2. Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка;
3. Методика «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна.

**Структура роботи:** кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 47 найменувань (із них 19 іноземною мовою), додатків на 13 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 37 сторінках і містить 8 таблиць, 4 рисунки. Загальний обсяг роботи – 57 сторінок.



# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

## 1.1 Поняття емоційного стану та основні напрями його дослідження у зарубіжній і вітчизняній психології

Діяльність людини, її поведінка постійно впливають на позитивне або негативне відношення до неї. Розуміння дійсності відображається в мозку як радість або сум, задоволення або незадоволення, гнів або сором. Такі види відчуття називають емоційними станами особистості.

Через емоції виражається сильне особистісне (суб'єктивне) ставлення до дійсності та себе. У формуванні емоцій важливу роль відіграють гіпоталамус, лімбічна система і лобові частки кори великих півкуль. Позитивні емоції позитивно впливають на нейрофізіологічні процеси в організмі, прояв позитивних емоцій знімає відчуття втоми, покращує розумову творчість, прискорює пульс і дихання. Позитивні емоції сприяють розвитку навичок і талантів, позитивно впливають на функціонування органів і систем [21]. Віддаленим психологічним наслідком може бути формування травмованої особистості. Така людина не вміє будувати добрі стосунки з оточуючими, важко адаптується в суспільстві, схильна до депресій та інших неврологічних розладів [2].

Про сучасні зарубіжні теорії емоцій певною мірою свідчать самі назви: «психоаналітична» (Фрейд, Холт, Дал); "інтелектуалістична" (Спенсер); "когнітивна" (Арнольд); «Активаційно-енергетична» (Спенсер). І хоча ці теорії засновані на показниках, що заслуговують на довіру, існують і інші, не менш важливі дані.

Розглянемо основні напрями дослідження емоційного стану серед науковців (табл. 1.1.1)

**Ретроспективний аналіз основоположних робіт в системі наукового пізнання  
емоційного стану**

Теорії	Проведене дослідження
Сенсуалістична теорія (представник Вундт)	Представники пов'язують емоції з найпростішими психічними процесами і відчуттями. Вундт абсолютно безперечно вказує на двогранність структури емоційних процесів. В ході експерименту Вундт виділив 6 головних компонентів чуттєвого процесу та запропонував 3 основні виміри емоцій: збудження-заспокоєння, задоволення-незадоволення, напрямок-дозвіл, що потім було описано в його тривимірній теорії відчуттів.
Теорія Цигена	Визначено, що відчуття має три характерні властивості: чуттєвий тон, якість а також інтенсивність. Чуттєвий тон, це теж саме що почуття задоволення чи незадоволення, що супроводжує різною мірою наші відчуття.
Теорія Джемса-Ланге	У 1894 році Вільям Джемс визначив що безпосередньо за сприйняттям збуджуючого факту слідує тілесна зміна. Людські переживання цих змін і є емоції. Також, це визначення підтвердив науковець К. Ланге: він вважав що, емоції виникають під час моторних змін, викликаних певними подразниками. Хоча погляди Джемса та Ланге мають і певні суперечності. Однак їх теорій все одно розглядають як єдину. Згідно з нею, емоційний стан є похідним від стану периферичних органів.
Таламічна теорія Коннона і Барда	Теорія Коннона і Барда розглядає що емоції прирівнюються з фізіологічними процесами. Це відбуваються в центральній нервовій системі. Такий підхід до емоцій започаткував плідні дослідження, які призвели до багатьох сенсаційних відкриттів.

Цікавим є інший напрямок у психології, який з'ясував функції емоції. Дослідник Мак-Дауголл визначив що, регулятором цілеспрямованої поведінки людей та тварин є

інстинкт. Емоція дає імпульс до дії, але як індивід буде реагувати при конкретній ситуації, залежить тільки від складних почуттів. Тому, теорія Мак-Дауголла не набула великого поширення.

У зарубіжній психології одним із провідних вчених у галузі емоцій є найбільший американський психолог Керрол С. Ізард, який досліджує людські емоції у всіх аспектах. Ізард намагається пояснити, яким чином емоції утворюють суттєву частину людської свідомості, пізнання та дії. Він аналізує найважливіші теорії та емпіричні дослідження, щоб наблизитися до загального розуміння щодо людських емоцій. Ізард досліджує людські емоції у безпосередньому зв'язку з пізнавальною здатністю та діяльністю людини.

Відомим в своїх спостереженнях в галузі емоцій є психолог Януш Рейковський, який заснував теоретичну схему емоції. Теорія полягає в уявленні про емоцію, як один з процесів психологічного регулювання діяльності. Їх можна поділити на три головні компоненти: якість емоції, знак емоції та емоційне збудження. Януш Рейковський визначив, що емоційний процес виникає, як реакція на життєво важливий вплив індивіда. Емоційний процес може викликати зміни в тілесних функціях під час інших психічних процесів та діяльності суб'єкта загалом.

Відповідно до першої точки зору специфічність емоцій полягає у переживанні подій та відносин. С. Л. Рубінштейн вважав, що "почуття виражають у формі переживання ставлення суб'єкта до оточення, до того що він пізнає і робить " [31]. Почуття виражають стан суб'єкта та ставлення до об'єкта. "Психічні процеси взяті в конкретній цілісності, - це процеси не тільки пізнавальні, а й афективні, емоційно-вольові. Вони виражають не тільки знання про явища, а й відношення до них; у них відображаються не тільки самі явища, а й їх значення, для навколишнього суб'єкта, для його життя і діяльності" С. Л. Рубінштейн [4].

" У процесі пізнання суб'єкт з одного боку відбиває предмети та явища такими, якими є у природних відносинах і зв'язках, з іншого боку, він оцінює ці явища з погляду своїх потреб і установок "[25].

Розглянуті визначення емоцій психолог Л. М. Веккер вважає за недостатні. На його думку, емоційні процеси – це безпосереднє відображення людини до дійсності. Л. М. Веккер пропонує двокомпетентну формулу емоцій, що містить когнітивний та суб'єктивний компоненти. Когнітивний компонент - це психічне відображення об'єкта емоції, яке здійснюється інтелектом; суб'єктивний компонент – це відображення стану суб'єкта-носія психіки. Отже, по Л. М. Веккеру: "... по-перше, емоція, як відбиток ставлення суб'єкта до об'єкту.... По-друге, емоція, як безпосереднє психічне відображення ставлення суб'єкта до об'єкту..." [16].

Такий же погляд на емоції поділяє інший вітчизняний психолог В. К. Вілюнас, який виявляє і підкреслює положення про невідособленість емоції когнітивного компонента, що відходить до її складу, психічно відображає предмет емоцій. В. К. Вілюнас розкриває двокомпонентність цілісного емоційного явища, яка "завжди є єдністю двох моментів з одного боку, деякого відображуваного змісту, з іншого - власне емоційного переживання, тобто, того специфічного забарвлення, з якого цей зміст відбивається суб'єктом " [7].

Вітчизняні науковці Л.С. Виготський, О.М. Леонт'єв, С.Л. Рубінштейн, визначили важливі положення в сфері психології щодо взаємозв'язку емоцій від характеру діяльності індивіда, яка регулююча роль в цій діяльності та який розвиток у процесі засвоєння особистості суспільного досвіду. Через це, визначено зв'язок емоцій з мотивом людської діяльності. Науковець А. Н. Леонт'єв зауважив, що емоції які виникли під час діяльності підпорядковуються її мотивам. З огляду на це, як визначили у дослідженнях А.В. Запорожець та Я. З. Невірович, емоції відіграють важливу роль у реалізації цих мотивів. Вони вважають, що: "... емоції є не сам процес активізації, а особлива форма відображення суб'єктом дійсності, за допомогою якої виробляється психічне управління активізацією, або, вірніше, було б сказати, здійснюється психічна регуляція загальної спрямованості та динаміки поведінки "[8].

## **1.2 Характеристика типових психічних станів студентів в умовах дистанційного навчання**

В умовах дистанційного навчання, освітня діяльність студентів характеризується регулярною перевтомою, високими емоційним навантаженням та періодичними стресовими ситуаціями.

Стрес буває не тільки як фактор, що стимулює перевтому, нервово-психічні перевантаження, негативні емоційні реакції студентів, а також як чинник зниження рівня працездатності, дезорганізації навчальної діяльності, зниження успішності.

Також, стрес виступає як неспецифічний психологічний та фізіологічний прояв адаптаційної активності під час екстремального впливу для організму. Термін «стрес» був запропонований патофізіологом Г. Сельє, який описав це явище як інтегральне поняття, що має трифазну природу загального адаптаційного синдрому у відповідь на будь-який несприятливий вплив. Початкова фаза «тривоги» відбувається в момент екстремального впливу і виражається в стрімкому падінні опору організму. Наступна фаза - «опору», характеризується актуалізацією адаптаційних можливостей. Третя фаза «виснаження». Під час останньої фази відбувається стійке зниження резервів організму [7].

Важливе значення має розуміння характеристики стресу в аспекті факторів, які викликають його. При цьому екстремальними вважаються не тільки негативні впливи, але і граничні ситуації [10]. Перелік стресорів є дуже різноманітний: від простих фізико-хімічних стимулів (шум, температура, токсичні речовини, газовий склад атмосфери) до складних психологічних і соціально-психологічних факторів (ризик, небезпека, дефіцит часу, новизна ситуацій, їх несподіванність, підвищена значимість діяльності, тощо).

Узагальнений погляд на стрес дає можливість стверджувати, що екзаменаційний період, виступаючи сильним стрес-фактором, викликає тривогу, падіння опірності, виснаження організму і психіки студентів.

Розрізняють психофізіологічні та психосоматичні, поведінкові, інтелектуальні, емоційні прояви стресу (табл. 1.2.1).

Таблиця 1.2.1

### Основні ознаки прояву стресу

Вид	Ознаки
Психофізіологічні	Підвищення артеріального тиску, зміни шкіряно-гальванічної реакції, рискорення пульсу, поява відчуття спраги, сухості, зміни частоти і ритму серцевих скорочень, знічного рефлексу, показників температури тіла, показників електроенцефалограми, електроокулограми, електроміограми. Також, при емоційному стресі, можуть бути порушення нормальної взаємодії півкуль головного мозку.
Психосоматичні	Зміна ритму дихання, напруження м'язів, тремтінні голосу та рук, порушенні мовних функцій. Також можуть бути зміни в координації і точності рухів, абсолютного й диференційного порогів світлової чутливості, гостроті зору, часу сенсомоторних реакцій.
Поведінкові	Поведінка у стресі характеризується переважанням стереотипних відповідей, неадекватними діями, порушенням режиму дня, соціально-рольових функцій. Також поведінковими ознаками стресу є непередбачуваність вчинків, погрози, зміна вектору відповідальності й перекладання провини на інших
Інтелектуальні	Зниження стійкості психічних пізнавальних процесів, що виявляється у «гальмуванні» сприйняття, мислення, пам'яті, уваги. Відбуваються зміна показників короткострокової та довгострокової пам'яті на зорові та звукові стимули, зміни стійкості, розподілу і обсягу уваги таконцентрації.
Емоційні	Погіршення самопочуття, тривожність, страхи, панічні переживання, ознаки депресії. Крім того, під дією стресу індивіду властиві негативні емоції (агресивність, ворожість) стають більш вираженими

Пов'язана психологічна напруга з очікуванням іспиту призводить до прояву різних форм психічної активності, наприклад, негативної самооцінки, страху перед екзаменатором або у вигляді невизначеної тривоги за результат майбутнього іспиту. Ці стани супроводжуються вираженими вегетативними проявами, які можуть переростати у стрес очікування, особливо для студентів з характерними рисами емоційної лабільності та тривожності[18].

Проаналізуємо перебіг навчального стресу відповідно до концепції Г. Сельє (Рисунок 1.2.1).

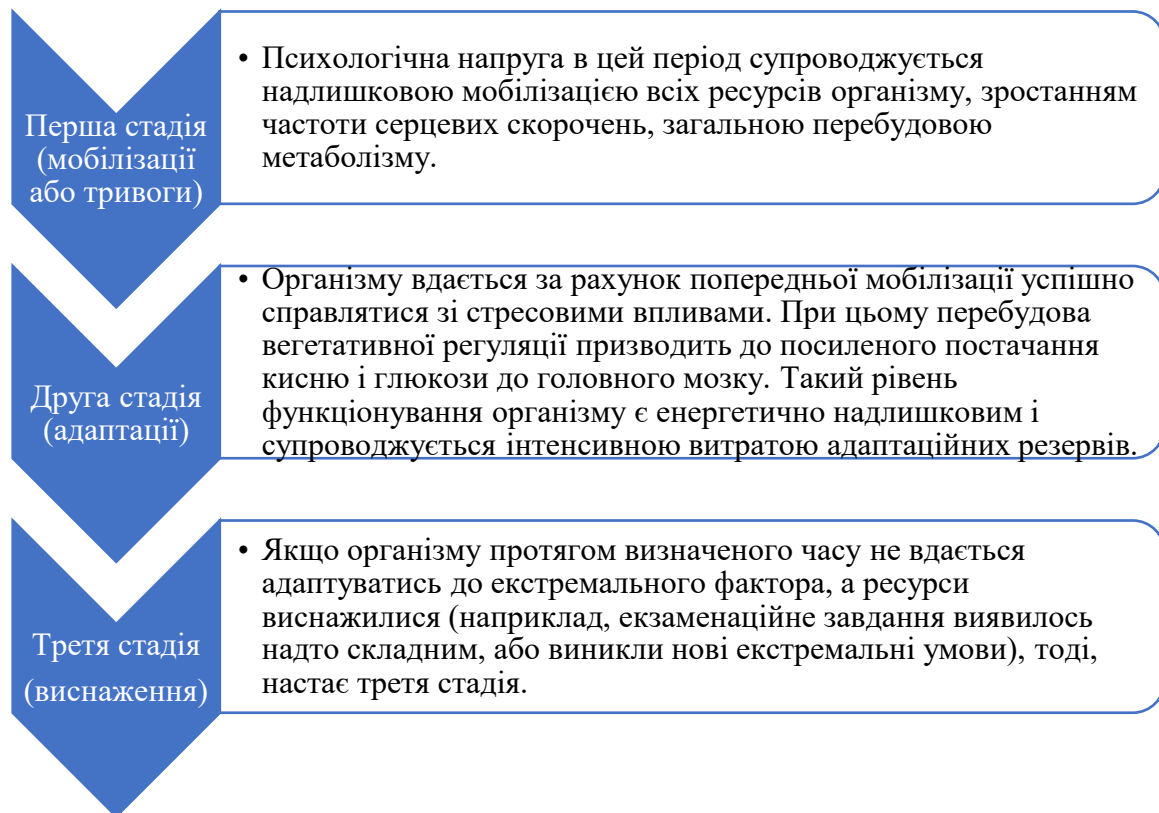


Рисунок 1.2.1 Три фази розвитку стресу за Г. Сельє

Науковець Т.В. Циганчук визначила, що фази розвитку можна простежити протягом всієї сесії. Виявлено що фаза тривоги розвивається протягом залікового тижня, фаза адаптації настає між другим і третім іспитом, а фаза виснаження може розвинути до кінця сесії.

В.А.Файвишевським припустив що індивідуальні відмінності емоційного сприйняття створюють різний баланс збудливості систем позитивної та негативної мотивації [12]. Під час іспиту може бути актуалізовано позитивну мотивацію, яка активізує активну або негативний період підготовки, що спричиняє стани апатії та відмови від діяльності.

Дослідник Г. Сельє поділив «стрес» (може бути приємним або неприємним) та «дистрес» (лише неприємним або навіть шкідливим). Це обумовлює різні психосоматичні захворювання [31]. Студенти, які мають внутрішній «локус» контролю за своєю діяльністю – «інтерналі» (упевнені в собі, не потребують зовнішньої підтримки, сподіваються тільки на себе) – менш схильні до дистресу в екстремальних умовах ніж «екстернали» із зовнішнім «локусом» контролю (потребують заохочення, невпевнені в собі, покладаються на випадок, долю та болісно реагують на осудження).

Міра розвитку мотивації, вольової активності, самоствавлення, тренуваність, психологічна підготовка до діяльності виділяються як фактори, які можуть впливати на протікання стресу. Погіршення навчальної діяльності в умовах психічної напруженості може бути наслідком ослаблення вольової активності, зниження чутливості до зовнішніх мотивів діяльності [4].

Інтелектуальні стани є надзвичайно важливими у навчальній діяльності, забезпечуючи її успішність. Під інтелектуальними станами розуміють такі специфічні стани, які виникають у індивіда у процесі розумової діяльності (міркування, задумливість), у тому числі і так звані інтелектуальні емоції, наприклад здивування, інтерес [15].

Розглянемо тензійні психічні стани особистості студента, які «не збігаються» з метою навчальної діяльності (табл. 1.2.2)



## Тензійні психічні стани особистості студента

Психічний стан	Характеристика
<i>Фрустрація</i>	стан дезорганізації свідомості та діяльності людини що викликано перешкодою у досягненні мети; це переживання невдачі, яке супроводжується відчаєм, роздратованістю, досадою, розчаруванням, депресією
Афект	Афекти виникають під час обмеження особистих інтересів та блокуванню життєво необхідних потреб, супроводжуються різким звуженням свідомості і порушенням вольової сфери. Формами афектів є лють, відчай, жах, захват та екстаз, які аналогічні емоційним станам але які виражаються інтенсивніше.
<i>Тривога</i>	Неприємні стани які характеризуються суб'єктивними почуттями душевного хвилювання, занепокоєння, нервозності, стривоженості, або заклопотаності
<i>Ажитация</i>	Сильне занепокоєння, тривоги, втрата цілеспрямованості у вчинках та. Виникає відчуття порожнечі, відсутність думок, втрачається здатність міркувати, встановлювати складні причинні зв'язки. При ажитациях з'являються виразні вегетативні порушення: блідість, прискорене дихання, серцебиття, пітливість, тремтіння рук; рухи стають метушливими, людина може виконувати тільки прості автоматизовані дії.
<i>Стомлення</i>	Стан, викликаний тривалим впливом навантаження що супроводжується тимчасовим зниженням працездатності [11]. Стомлення у студента виникає внаслідок виснаження внутрішніх ресурсів і неузгодження у роботі систем організму та особистісних якостей, що забезпечують навчальну діяльність.
<i>Монотонія</i>	Психічний стан, який проявляється як зниження волі та уваги, сонливість, втома, поява негативних емоцій та згасання позитивної мотивації діяльності.
<i>Апатія</i>	Відображає себе у почутті незадоволеності і визначено як тяжкий стан. Головною відмінністю апатії від нудьги є переживання байдужості, яка викликається не тільки одноманітністю вражень або надмірною їх кількістю. Апатія може бути виявлено через загальну млявість, яка є наслідком перезбудження. Найчастіше вона спостерігається у студентів після важких іспитів
<i>Зосередженість</i>	Ослаблення або повне припинення зайвих рухів, напружена міміка, активізація м'язів які сприяють кращому сприйняттю об'єкта у фокусі свідомості.

Окремої уваги заслуговує так званий синдром емоційного вигорання. В даний час не існує єдиного трактування поняття емоційного вигорання та загальної точки зору на нього. В цілому, на даний момент психічне вигорання сприймається як стан фізичного,

емоційного та розумового виснаження в професіях соціальної сфери і виявляється у депресивному стані, почутті втоми та спустошеності, нестачі енергії та ентузіазму, втраті здібностей бачити позитивні результати своєї праці, негативних установ щодо роботи та життя взагалі. Деякі автори синдром емоційного вигорання розглядають як різновид стресу, де клієнти соціальних служб виступають як стресогенні фактори (Е. Махер, К. Кондо), а інші дослідники не ототожнюють ефекти вигорання та професійні стреси, розглядаючи емоційне вигорання не як різновид стресу, а як наслідок впливу комплексу стресогенних факторів (С. Маслач, О. Г. Абрумова, В. В. Бойко). Наприклад, В. Бойко розглядає вигорання як вироблений особистістю механізм психологічного захисту у формі повного чи часткового виключення емоцій у відповідь на певні психотравмуючі впливи, набутий стереотип емоційної, найчастіше професійної поведінки. Вигорання може вважатися функціональним стереотипом, оскільки дозволяє людині дозувати та економно витратити енергетичні ресурси. У той самий час можуть бути його дисфункціональні наслідки, коли вигорання негативно б'є по виконанні професійної діяльності. Він описує різні симптоми вигорання: емоційний дефіцит, деперсоналізацію або особистісну відстороненість, психосоматичні та психовегетативні порушення [1].

К. Маслач у синдромі вигорання виділяє три основні складові: емоційну виснаженість, деперсоналізацію або цинізм та редукцію професійних досягнень. Емоційне виснаження визначено як почуття втоми та емоційної спустошеності, викликане власною роботою. Деперсоналізація виявляється через цинічне ставлення до праці та об'єкта своєї праці. У соціальній сфері деперсоналізація передбачає бездушне та негуманне ставлення до клієнтів, які приходять для лікування, консультації, здобуття освіти та інших соціальних послуг. А редукція професійних досягнень сприймається як виникнення у працівників почуття некомпетентності у своїй професійній сфері, усвідомлення неуспіху в ній. Запропоновані С. Маслач три компоненти вигорання певною мірою відображають специфіку тієї професійної сфери, в якій вперше було виявлено цей феномен. Головним чином це стосується деперсоналізації, що проявляє

себе в сфері соціального обслуговування людей та/або надання їм допомоги. На сьогоднішній день, дослідження не тільки підтвердили правомірність цієї структури, а також дозволили суттєво розширити сферу її поширення, включивши професії, які не пов'язані із соціальною сферою. Це спричинило модифікацію поняття «вигорання» а також її структуру. Так, психічне вигорання розуміється як професійна криза, пов'язана не лише з міжособистісними взаєминами у її процесі а й з роботою в цілому. Таке розуміння видозмінило основні компоненти: деперсоналізацію, емоційне виснаження а також професійну ефективність. З цих позицій поняття деперсоналізації має більш широке значення і означає негативне ставлення як до клієнтам, а й до праці та її предмету загалом [5].

Одним із показників синдрому емоційного вигорання у професійній діяльності є стани психічної напруженості, викликані конфліктами, труднощами у вирішенні складних соціальних проблем, що призводять до відчуття тривоги, дискомфорту, песимістичних настроїв та фрустрації[3].

Як показують результати досліджень, з більшою ймовірністю вигорання розвивається у людей з меншим ступенем самодостатності та зрілості або більш нетерплячих і імпульсивних, з потребою у підтримці та схваленні, що мають цілі та домагання, які не цілком узгоджуються з реальністю. До цього також додається вказівка на те, що з віком ймовірність розвитку вигорання зменшується, тобто йому більш схильні початківці, люди молодшого віку. Проте більшість дослідників вважають, що вік, стать, стаж роботи та інші соціально-демографічні характеристики не пов'язані прямо з професійним вигоранням. Більше значення має індивідуальний тип реагування на стресогенні ситуації [2].

Аналіз більшості досліджень синдрому емоційного вигорання показує, що основні зусилля були спрямовані на виявлення факторів, що спричиняють вигорання. Таким чином, вони групувалися у два великі блоки: особливості професійної діяльності (об'єктивні фактори) та індивідуальні характеристики самих професіоналів (суб'єктивні фактори). Деякі автори виділяють і третю групу факторів, розглядаючи змістовні

аспекти діяльності як самостійні [5]. До об'єктивних факторів (організаційні та рольові) можна віднести ті, що породжуються умовами самої роботи або неправильної організації. До суб'єктивних факторів, крім індивідуально-психологічних особливостей спеціаліста, слід віднести спрямованість особистості, мотивацію професійної діяльності, задоволеність нею, а також задоволеність соціально-психологічним становищем у колективі, стосунками з колегами тощо. Обидві групи факторів пов'язані між собою. З одного боку, тривалий психотравмуючий вплив об'єктивних факторів може призводити до змін, деформацій професіонала, а з іншого боку, суб'єктивні фактори особливо негативно проявляють себе, саме за додаткового впливу об'єктивних факторів. Зазвичай причина «вигорання» - це комбінація цілого ряду факторів, але індивідуальна ситуація професійного розвитку може посилювати чи згладжувати їхній вплив.

Формування синдрому «вигорання» у соціального працівника може бути пов'язане з такими факторами, як втрата соціального статусу або зміна, втрати роботи, ситуації з екстремальними умовами, ситуація невизначення тощо. Характерними для «вигораючих» ситуацій є навантаження – надто багато клієнтів, багато вимог, надлишок інформації. Під час збільшення навантажень «допомагаючі» фахівці несвідомо починають прагнути зменшити контакт. Як приклад: частіше вдаються до формальних правил і ритуалів, менше особистісно залучаються у взаємодію, використовують більш безособові методи роботи. Ще один важливий у даному контексті аспект робочої ситуації - це можливість впливу на процес роботи та прийняття рішень, які стосуються працівника. Якщо спеціаліст має відчуття що його думка не має значення, що він нічого не може змінити у своїй роботі і від нього нічого не залежить, ймовірність розвитку професійного вигорання збільшується.

Тому, походження «вигорання» неможливо однозначно пов'язати з тими чи іншими особистісними, організаційними або ситуаційними факторами, скоріш за все воно є результатом складної взаємодії особистісних особливостей індивіда, ситуації її міжособистісних відносин з її професійною та робочою ситуацією, в якій вона перебуває.

Ризик виникнення емоційного вигорання особистості спеціаліста у соціальній роботі може збільшуватися у таких досить розповсюджених випадках:

- монотонності роботи, особливо якщо її сенс здається сумнівним;
- вкладання в роботу великих особистісних ресурсів за недостатності визнання та позитивної оцінки;
- суворої регламентації часу роботи, особливо в нереальних термінах її виконання;
- конфліктності та напруженості у професійному середовищі, недостатньої підтримки з боку колег та їх зайвого критицизму;
- роботи без можливості подальшого професійного вдосконалення;
- роботи з «невмотивованими» клієнтами, що постійно опираються зусиллям допомогти їм, та незначними, важко відчутними результатами такої роботи;
- брак умов для самовираження особистості на роботі, коли не заохочуються, а пригнічуються експериментування та інновації;
- невирішених особистісних конфліктів спеціаліста.

### **1.3 Аналіз основних підходів для визначення емоційного стану студентів в умовах дистанційного навчання**

Проблематика експериментального дослідження психічних станів до теперішнього часу є маловивченою в психології. Це спричинено тим, що є природа феномену психічного стану, який відображає себе в проміжному положенні між психічними процесами та психічними властивостями. Сутність невизначеності психічного стану відображається у відносності меж, які відрізняють його від психічних процесів і властивостей індивіда а також створює труднощі при вивченні цього феномена. Відсутність чітких темпоральних обмежень окремого психічного стану, спричиняє значні труднощі в його діагностиці.

Іншим аспектом методологічних труднощів в дослідженні психічних станів є недостатня розробленість експериментального апарату вивчення. При багатогранності методик вимірювання психічних процесів і психологічних властивостей число методик, що діагностують і вимірюють психічні стани дуже обмежена.

В дослідження Ю.Є. Сосновікової виділено три групи методів вивчення психічних станів: теоретичне дослідження філософських питань проблеми; отримання фізіологічних, медичних та біологічних характеристик і параметрів; психологічні методи дослідження: спостереження, анкетування, тестування, бесіди, самоспостереження [1].

Психічні стани дуже варіюють з часом та під час переходу від однієї ситуації до іншої. Окрім цього, вони в значній мірі залежать від контролю суб'єкта за власним станом. Це робить психодіагностику станів проблематичною. Одиначне вимірювання стану втрачає сенс [16]. Але все ж є аспекти психічного стану, які можна оцінювати, і які виступили в нашій роботі в якості «мішеней» психодіагностики та формуючих впливів. Це, по-перше, рівень стану особистості в певний особливий момент (наприклад, рівень тривоги студента перед контрольною роботою, опитуванням, або іспитом). По-друге, динаміка показників стану в двох (або більше) ситуаціях (наприклад, у ситуації лекції, семінарського заняття тощо). По-третє, усереднений рівень станів особистості за певний період. По-четверте, варіативність стану особистості (від години до години, від дня до дня, від місяця до місяця). По-п'яте, періодичні коливання станів (відповідно з якими-небудь регулярними циклами). По-шосте, швидкість, з якою показники станів особистості змінюються в певних контрольованих умовах. По-сьоме, об'єднання окремих станів у групи (функціональні системи), які можуть бути виявлені за допомогою застосування методів багатовимірної статистичної обробки показників.

### **Висновки до першого розділу**

У Розділі 1 здійснено теоретичне узагальнення актуального наукового завдання, що виявляється у визначенні психологічних чинників емоційних станів студентів у

процесі навчально-пізнавальної діяльності. Отримані в ході аналізу результати дозволяють сформулювати такі висновки.

1. Проведений аналіз надав можливість визначити емоційні стани як відносно стабільну цілісну структурну організацію компонентів психіки що виконує роль активної взаємодії індивіда із зовнішнім середовищем що представлений конкретною ситуацією з урахуванням певних умов та проміжку часу. Незважаючи на великий обсяг та різноманітність ситуаційних та транситуативних, вольових, інтелектуальних, тензійних та активізаційних психічних станів, що актуалізуються у психіці студента під час освіти, їх можна розподілити на ті, що «збігаються» та «не збігаються» з метою освітньої діяльності.

2. Специфіка трьох основних ситуацій навчально-пізнавальної діяльності виражається в: 1) особливості асортименту станів, які актуалізуються, 2) своєрідності ієрархії станів, упорядкованих за частотою та інтенсивністю, і 3) тісноті зв'язків між станами та організації станів у особливі таксономічні групи. Найбільш інтенсивно станами студентів на семінарському занятті є хвилювання, напруженість, неспокій, надія, на лекції – веселість, наснага, радість, спокій, а в умовах навчально-пізнавальної діяльності вдома – сміливість, терпіння та інші. Визначено також «наскрізні» (транситуативні) когнітивні, емоційні, мотиваційні, активаційні і вольові стани, майже однаково інтенсивно проявляються в будь-яких ситуаціях навчально-пізнавальної діяльності студентів (задумливість, увага, інтерес, цілеспрямованість, посидючість).

3. Особистісні чинники актуалізації психічних станів навчальної діяльності розкриваються через більшу сформованість базисних переконань у студентів, схильних до актуалізації функціональних систем психічних станів, що сприяють навчально-пізнавальній діяльності. Високий рівень екстраверсії і згоди для розгортання системи «Позитивний настрій» у всіх ситуаціях навчально-пізнавальної діяльності, а інтелекту – тільки для навчальної роботи в домашніх умовах, всіх факторів Великої п'ятірки для функціонування системи «Працездатність і концентрація на завданні», інтровертованості для актуалізації систем «Страх і напруженість» та «Імобілізація».

Толерантність до невизначеності припускає домінування позитивних емоційних станів студента, а конструкт «уникнення невизначеності» тісно корелює з негативними станами системи «Страх і напруженість». На лекції толерантні установки особистості студентів особливо важливі для актуалізації функціональної системи станів «Працездатність і концентрації на завданні» і особливо «Рішучість і впевненість у собі». У порівнянні з успішними, потреба неуспішних студентів в розвиненості якостей толерантності особистості для досягнення оптимальних функціональних станів на семінарі, лекції та в умовах навчальної роботи вдома є більш вираженою.

4. Ситуаційні фактори актуалізації емоційних станів навчальної діяльності студентів полягають у наступних закономірностях. Схильність до дії стрес-факторів (пресингу) навчально-пізнавальної діяльності передбачає актуалізацію та розгортання психічних станів іммобілізаційного характеру, а також станів, що входять у функціональну систему «Страх і напруженість», особливо у неуспішних студентів. Зв'язок сприймання соціальної підтримки і пережитих емоційних станів у навчальній діяльності студентів характеризується важливістю підтримки одногрупників для станів «Позитивного настрою» на семінарі, підтримки значущих інших – для станів «Працездатності і концентрації на завданні», підтримки друзів – для стримування станів системи «Напруженості» і актуалізації позитивних емоційних станів на лекції.

5. Діяльнісні фактори емоційних станів розкриваються в закономірностях: висока самоорганізація діяльності сприятлива для розгортання психічних станів «Працездатності і концентрації на завданні», «Позитивного настрою», але при цьому негативно корелює з імовірністю розгортання психічних станів, що входять у функціональну систему «Іммобілізації» (особливо, в умовах навчальної роботи вдома і переважно для неуспішних студентів). Переважання орієнтації на стан (при невдачі і при прийнятті рішення) припускає виникнення і підтримання психічних станів функціональних систем, які «не збігаються» з метою навчальної діяльності, і виступає як фактор стримування психічних станів, «не збігаються з цією метою».



## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

### 2.1 Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження

Для досягнення поставленої мети та виконання завдань було проведене емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного стану студентів в умовах дистанційного навчання.

#### *Етапи дослідження:*

1. Організація та проведення діагностики емоційних станів студентів та їх психологічних особливостей за допомогою блоку психодіагностичних методик.
2. Оброблення групових результатів, обрахування описових статистик та відсотків по кожній методиці, представлення отриманих даних у вигляді таблиць та діаграм.
3. Встановлення психологічних особливостей емоційного стану студентів за допомогою методів математичної статистики.

З метою якіснішого дослідження проблеми були підібрані три методики:

2. Опитувальник емоційного вигорання К. Маслач;
3. Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка;
4. Методика «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна.

Перша методика дозволяє виявити рівень вигорання та його трьох компонентів, запропонованих К. Маслач. Вона складається з двадцяти двох питань, на які слід відповідати таким чином: "ніколи", "дуже рідко", "рідко", "іноді", "часто", "дуже часто" та "щодня". За кожну відповідь надається від 0 до 6 балів. Після підрахунків за кожною шкалою можна отримати різні рівні тієї чи іншої шкали: низький рівень, середній та високий. Методика виявляє емоційне виснаження, яке розглядається як основна складова вигорання і проявляється у переживаннях зниженого емоційного тону,

підвищеної психічної виснаженості та афективної лабільності, втрати інтересу та позитивних почуттів до оточуючих, відчуття «пересиченості» роботою, незадоволеністю життям в цілому. Також можливо дослідити деперсоналізацію, яка проявляється в емоційному усуненні та байдужості, формальному виконанні професійних обов'язків без особистісної включеності та співпереживання, а в окремих випадках – у негативізмі та цинічному відношенні. У контексті синдрому перегорання «деперсоналізація» передбачає формування особливих, деструктивних взаємин із оточуючими людьми. І останній елемент емоційного вигорання, який дозволяє діагностувати методика—редукція професійних досягнень— відбиває ступінь задоволеності людини собою як особистістю і професіоналом. Незадовільне значення цього показника відображає тенденцію до негативної оцінки своєї компетентності та продуктивності і, як наслідок – зниження професійної мотивації, наростання негативізму щодо службових обов'язків, тенденцію до зняття з себе відповідальності, до ізоляції від оточуючих, усунення та неучасті, уникнення роботи спочатку психологічно а потім фізично. Приклади питань:

1. Я відчуваю себе емоційно спустошеним.
2. Вранці я відчуваю втому та небажання йти на роботу.
3. Я відчуваю, що спілкуюся з деякими підлеглими та колегами як з предметами (без теплоти та прихильності до них).
4. Я почуваю себе енергійним та емоційно натхненним.

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка дозволяє оцінити деякі неадаптивні стани (тривога, фрустрація, агресія) і властивості особистості (тривожність, фрустрованість, агресивність і ригідність). Тест містить 40 питань з трьома можливими відповідями: «цей стан мені властивий часто», «цей стан іноді у мене буває» і «цей стан мені зовсім не властивий». Тривожність —індивідуальна психічна особливість, що проявляється у схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, та низькому порозі його виникнення. Тут тривога постає як переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням

неблагополуччя, з передчуттям такої небезпеки, що загрожує або здається, що загрожує. Фрустрація — психічний стан, викликаний неуспіхом задоволення потреби, бажання. Виявляється в негативних переживаннях: розчаруванні, роздратуванні, тривозі, розпачі тощо. Агресивність — не викликана об'єктивними обставинами неспровокована ворожість людини стосовно людей та навколишнього світу. Виявляється у тенденції нападати, завдавати неприємностей, завдавати шкоди людям, тваринам, навколишньому світу. Іноді проявляється у формі демонстрації переваги в силі по відношенню до іншої людини чи іншого соціального об'єкта.

Ригідність — утрудненість (аж до повної нездатності) у зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно потребують її перебудови. Сильно виражена ригідність проявляється у незмінності поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони не відповідають реальній дійсності. Протилежна за значенням властивість особистості — пластичність.

Методика «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна теж складається з сорока питань і дозволяє виміряти ситуативну тривожність (наявну на момент проходження тесту) та особистісну тривожність (ту, яка в цілому властива респонденту як риса його особистості).

## 2.2. Діагностика емоційних станів у студентів

З метою виявлення емоційного вигорання у студентів була застосована методика К. Маслач. Її результати представлені у таблиці 2.2.1

Таблиця 2.2.1

### Результати за методикою « Опитувальник емоційного вигорання» К. Маслач

Рівні	Емоційне виснаження		деперсоналізація		Редукція проф. досягнень	
	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%

Високий рівень	23	57,5	24	60	21	52,5
Середній рівень	9	22,5	11	27,5	13	32,5
Низький рівень	8	20	5	12,5	6	15

Як ми можемо бачити, у більшості респондентів превалюють високі показники з усіх компонентів емоційного вигорання. Таким чином, 57,5% респондентів має високий рівень емоційного виснаження, що каже про їх низький емоційний тонус, підвищену психічну виснажливість, втрату зацікавленості та позитивних відчуттів до оточення, незадоволеність життям. Також 60% студентів мають високі показники деперсоналізації— емоційне відсторонення та байдужість, формальне виконання професійних обов'язків без особистісної включеності та співпереживання, а в окремих випадках – негативізм та цинічне відношення. У контексті синдрому перегорання «деперсоналізація» передбачає формування особливих, деструктивних взаємин із оточуючими людьми. Редукцію професійних досягнень має 52,5 відсотків студентів, що каже про їх незадоволеність собою як особистістю та професіоналом. Спробуємо візуалізувати й детальніше роздивитися розподіл студентів за компонентами емоційного вигорання та їх рівнями на діаграмі( рис 2.2.1)

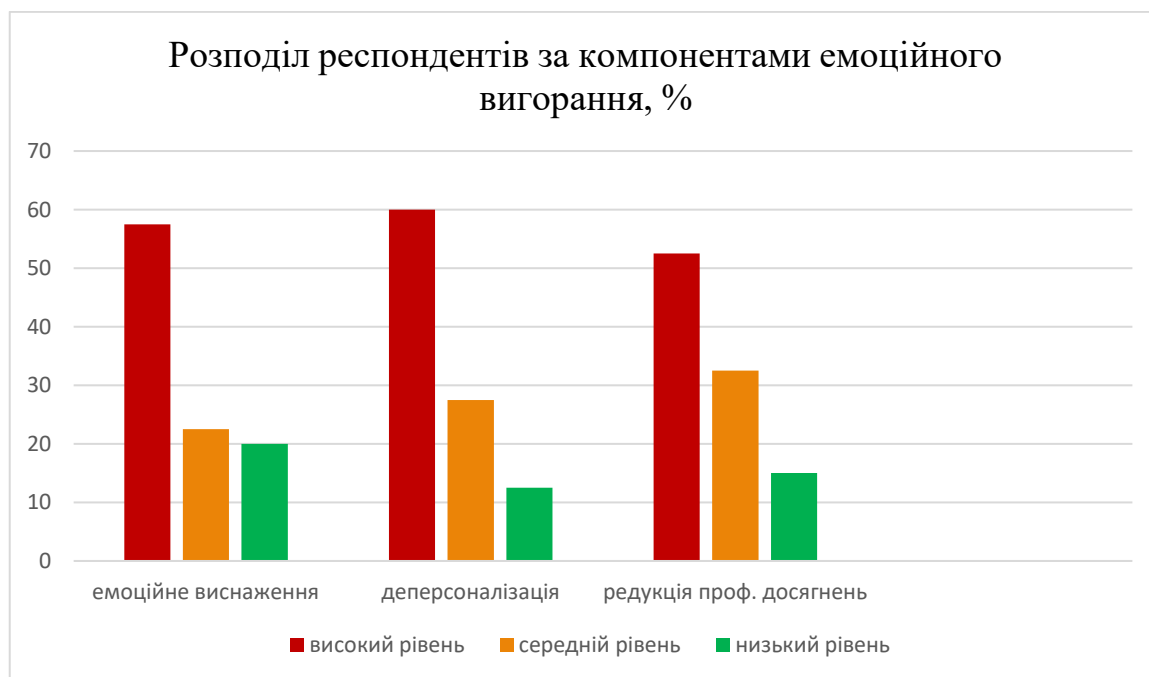


Рис. 2.2.1. Розподіл респондентів за компонентами емоційного вигорання

Наступним кроком дослідження є діагностика емоційних станів за методикою Г. Айзенка. Результати методики (таблиця 2.2.2)( рис. 2.2.2) показують, що більшість студентів (50%) мають низький рівень тривожності, 32,5% мають середній рівень, а інші 17,5% мають високу тривожність— що виявляється у їх схильності до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі її виникнення. Тут тривога постає як переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям такої небезпеки, що загрожує або здається. З показником фрустрації теж саме, лише 5% опитаних студентів мають високий рівень, інші ж або середній (32,5%), або низький (50%). Щодо шкал агресії та ригідності, то там теж превалюють низькі або середні показники.

*Таблиця 2.2.2*

**Результати за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка**

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
Тривожність	7	17,5	13	32,5	20	50
Фрустрація	2	5	17	42,5	21	52,5
Агресія	5	12,5	19	47,5	16	40
Ригідність	1	2,5	19	47,5	20	50

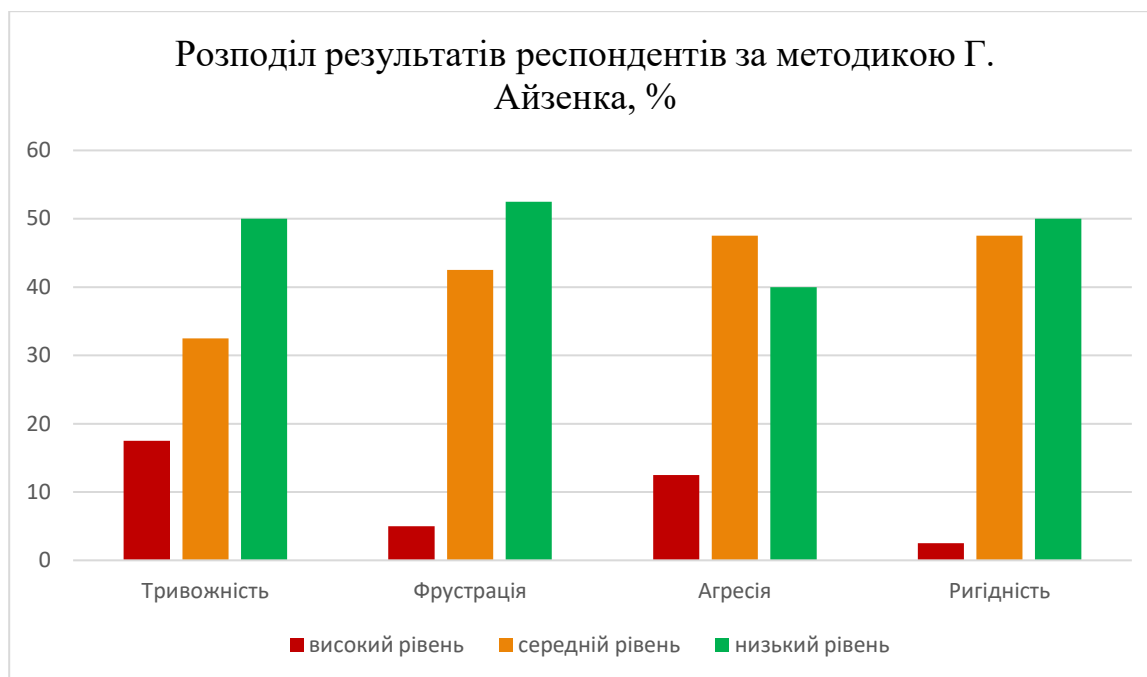


Рис. 2.2.2. Розподіл результатів респондентів за методикою Г. Айзенка

Далі було більш детально досліджено тривожність у студентів за допомогою методики «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна (таблиця 2.2.3), (рис. 2.2.3). Результати методики показують, що студенти мають високий рівень ситуативної тривожності, тобто, вони знаходяться у стані тривоги на момент проходження методики, у даний момент життя. Такий тип тривожності короткочасний і існує тільки на момент впливу стресових чинників. Такий результат може бути обумовлений важким учбовим періодом студентів— сесія, кваліфікаційна робота, вступ до магістратури або перехід до нового етапу життя, воєнний стан у країні, тощо. До того ж, як ми можемо бачити, студенти мають високий рівень особистісної тривожності. Це означає, що тривожність властива їм як їх особистісна риса характеру. При високій особистісній тривожності більшість життєвих ситуацій матиме стресовий вплив на суб'єкта і викликатиме у нього виражену тривогу. Методика показала, що лише 12,5% студентів мають низький рівень особистісної тривожності.

### Результати за методикою «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%	К-ть осіб	%
Ситуативна тривожність	18	45	15	37,5	7	17,5
Особистісна тривожність	17	42,5	18	45	5	12,5

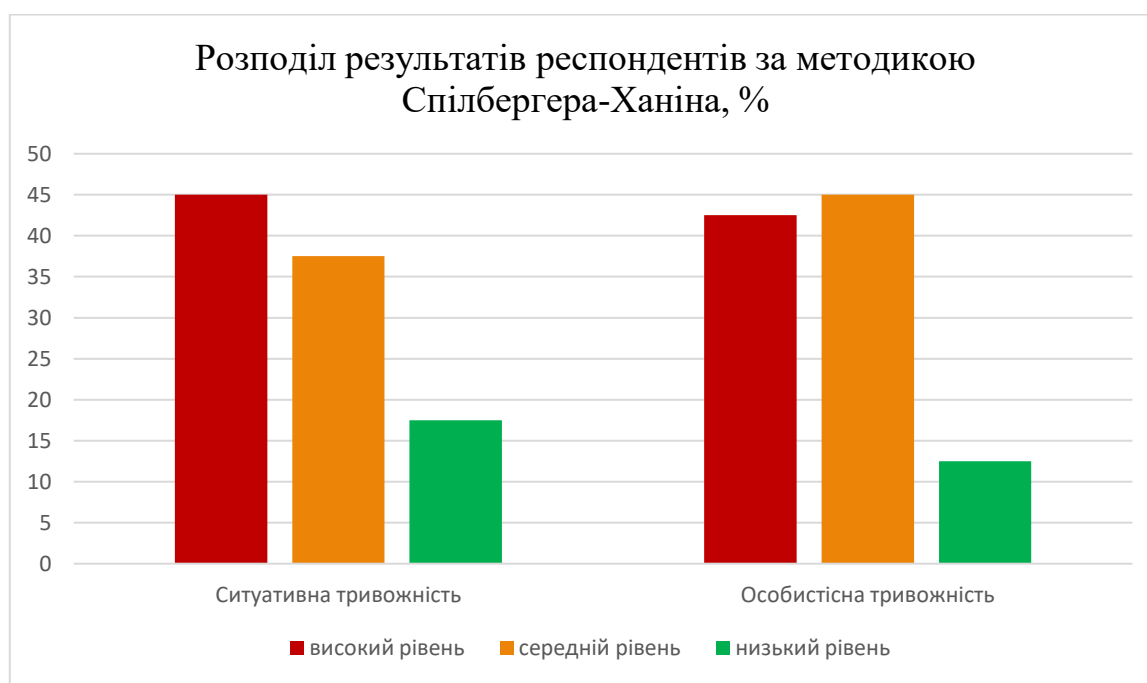


Рис. 2.2.3. Розподіл результатів респондентів за методикою Спілбергера-Ханіна

### 2.3 Встановлення психологічних особливостей емоційного стану студентів в умовах дистанційного навчання

Враховуючи ситуацію в країні, було цікаво дослідити різницю в емоційних станах студентів, що знаходяться в Україні та тих, хто знаходиться закордоном. Тому респонденти були поділені на дві групи: група 1— 20 студентів, що знаходяться в Україні, та група 2— 20 студентів, що знаходяться закордоном. Порівняння 2-х груп здійснювалося за допомогою *t*-критерію Стьюдента для незалежних вибірок. В табл.

2.3.1 наведено середні показники по кожній групі респондентів та значимість t-критерію Стьюдента.

Таблиця 2.3.1

**Значимі відмінності у емоційних станах за місцем проживання**

Показники	Середні показники		Sig.(2-tailed)
	Група 1	Група 2	
Емоційне виснаження	20	32	0,000
Ситуативна тривожність	39	46	0,112

Примітка: група 1—студенти, які знаходяться в Україні; група 2— студенти, що знаходяться закордоном.

Можемо побачити, що між двома групами є статистично значимі розбіжності у показниках емоційного виснаження. Отже, група студентів, що наразі перебуває в Україні, має нижчі показники емоційного виснаження. Можна зробити припущення, що такі результати обумовлені тим, що студенти другої групи перебувають у зовсім іншому середовищі, стикаються з іншим менталітетом та правилами, проходять процес адаптації у новій країні, що є ресурсно-затратним. Цікавим є те, що студенти, що знаходяться в Україні, мають нижчі показники. Можна дійти висновку про сильний вплив місця проживання на емоційний стан студентів.

А от показник ситуативної тривожності у студентів двох груп не має значимої відмінності. Тобто, студенти в Україні мають приблизно такий ж самий рівень ситуативної тривожності, що й студенти закордоном.

Далі було досліджено гіпотезу про зв'язок рівня ситуативної тривожності з рівнем емоційного виснаження (таб. 2.3.2).



## Кореляційні зв'язки

		ем.виснаження	ситуат.тривожні сть
ем.виснаження	Корреляція Пирсона	1	,538**
	Знач. (двухстороння)		,000
	N	40	40
ситуат.тривожність	Корреляція Пирсона	,538**	1
	Знач. (двухстороння)	,000	
	N	40	40

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

Як ми можемо бачити, між рівнем ситуативної тривожності та рівнем емоційного виснаження є тісний кореляційний зв'язок. Тобто, чим вищий у студента рівень ситуативної тривожності, тим вищий й рівень емоційного виснаження.

## 2.4 Розробка психокорекційної програми

Мета даної психокорекційної програми— подолати прояви емоційного вигорання у студентів, розвинути та зберегти позитивне самовідношення та самооцінку, зняти емоційну напругу, сформувані уявлення про професійний стрес та навчити навичок самостійної роботи зі стресом.

Програма розрахована на 10 групових сесій розміром в 1-2 години по 10 учасників на групу. Програма включає в себе різні вправи та ігри, міні-лекції та групове обговорення питань.

№	Форма роботи	Мета	Зміст
1	Вступне заняття	Знайомство учасників, диференціація поняття “синдром емоційного вигорання”.	Знайомство учасників та психолога, пояснення поняття “синдром емоційного вигорання”,

			колективне обговорення проблеми.
2	Тренінг	Формування поняття «стрес», розбір плюсів та мінусів, відпрацювання випадком з життя, в яких учасники відчували стрес.	"Я і стрес". "Міні-лекція стрес". Дискусія «Мінуси та плюси стресу». Рефлексія
3	Тренінг	Зняття напруги, що накопичилася; розвиток вміння працювати в команді без напруги та взаємних претензій, створення групової довіри та прийняття, інтенсифікація міжособистісного спілкування, розвиток навичок саморегуляції, самоконтролю та самовиховання.	Вправа "Біла ворона". Вправа «Хочу – не хочу, але роблю...». Рефлексія.
4	Тренінг	Зняття емоційної напруги, навчання різним способам спілкування (у тому числі і невербальним), розвиток навичок роботи в команді, навчання тілесних вправ зі зняття стресу.	Вправа "Метафоричний образ мого настрою". Вправа на м'язове розслаблення. Рефлексія.
5	Тренінг	Розвиток навичок стресостійкості, самоконтролю та самовиховання. Розбір методів подолання стрес. Формування понятійного апарату. Розслаблення.	Міні-лекція "Методи нейтралізації стресу". Міні-лекція "Професійний стрес. Професійно важкі ситуації". Рольова гра.
6	Тренінг	Розвиток ефективних стратегій власної поведінки, навчання адаптивним стратегіям вирішення проблем.	"Які бувають ресурси". «Мої якості: ресурси чи обмеження?». Візуалізація «Приємні спогади». Рефлексія.

7	Тренінг	Формування та розвиток позитивної самооцінки. Розвиток здатності мислити позитивно, створювати позитивні емоції.	Вправа "Клубок". Вправа «Ігри із соромом». Вправа "Я злюсь, коли...". Рефлексія
8	Тренінг	Навчання способам зняття психоемоційного напруження	Вправа "Напруга-розслаблення". Вправа "Концентрація на медитативному диханні". Вправа "Зняття напруги в 12-ти точках"
9	Тренінг	Розбір негативних емоцій при стресових станах; підвищення внутрішньої стабільності, досягнення гармонії емоційних реакцій Знайомство з різними способами регуляції свого емоційного стану у напружених ситуаціях та прийомами відновлення емоційної рівноваги. Розвиток ефективних стратегій поведінки, навчання адаптивним стратегіям вирішення проблем.	Вправа "Відображення почуттів". Вправа "Питання до себе". Вправа "Релаксація за Бенсоном". Вправа "Врятування від тривоги". Вправа "Розрішення проблемних ситуацій" Вправа "Контроль"
10	Завершальне заняття	Отримання зворотного зв'язку, обмін враженнями, підбиття підсумків тренінгу.	Обговорення набутого досвіду, методи/техніки саморегуляції для подолання стресу. Практичні рекомендації щодо запобігання емоційному вигоранню Рефлексія.

## Висновки до другого розділу

Для встановлення психологічних особливостей емоційного стану студентів в умовах дистанційного навчання було проведене емпіричне дослідження з використанням таких психодіагностичних методик: опитувальник емоційного вигорання К. Маслач, методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, методика «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна. Вибірку склали 20 студентів 4 курсу, що знаходяться в Україні, та 20 студентів 4 курсу, що знаходяться закордоном.

За результатами опитувальника емоційного вигорання К. Маслач, 57,5% респондентів має високий рівень емоційного виснаження, тобто, вони мають низький емоційний тонус, підвищену психічну виснажливість, втрату зацікавленості та позитивних відчуттів до оточення, незадоволеність життям. Також 60% студентів мають високі показники деперсоналізації— емоційне відсторонення та байдужість, формальне виконання професійних обов'язків без особистісної включеності та співпереживання. Редукцію професійних досягнень має 52,5 відсотків студентів, що каже про їх незадоволеність собою як особистістю та професіоналом.

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка висвітлила непогані результати студентів: так, більшість студентів мають низькі показники за усіма шкалами. Лише 17,5% студентів мають високий рівень тривожності, 5% має високий рівень фрустрації, 12,5% має високий рівень агресії і 2,5% має високий рівень ригідності.

Не дивлячись на результати попередньої методики, методика «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна показала, що 45% студентів мають високий рівень ситуативної тривожності, тобто сьогоденне положення у житті має великий вплив на них. Також 42,5% респондентів мають високий рівень особистісної тривожності— тривожності, що наявна у них як риса їх особистості.

В результаті порівняння двох груп висвітлено, що студенти, які знаходяться в Україні мають нижчі показники емоційного виснаження, ніж студенти закордоном.

Аналіз порівняння двох груп показав, що студенти в Україні мають приблизно такий ж самий рівень ситуативної тривожності, що й студенти закордоном.

В результаті кореляційного аналізу встановлено, що рівень ситуативної тривожності впливає на рівень емоційного виснаження. Тобто, чим вищий рівень ситуативної тривожності, тим вищий рівень емоційного виснаження.

На основі отриманих результатів була розроблена психокорекційна програма для подолання проявів емоційного вигорання у студентів. Програма також допомагає розвинути та зберегти позитивне самовідношення та самооцінку, зняти емоційну напругу, сформуванати уявлення про професійний стрес та навчити навичок самостійної роботи зі стресом.

## ВИСНОВКИ

1. В результаті вивчення наукової літератури з проблематики емоційних станів у студентів виявлено, що емоційні стани розглядаються як відносно стабільна цілісна структурна організація компонентів психіки, яка виконує роль активної взаємодії індивіда з зовнішнім середовищем, представленим конкретною ситуацією за певних умов у певний проміжок часу, в якій відбитий зв'язок поведінки та переживання. Особистісні чинники актуалізації психічних станів навчальної діяльності розкриваються через більшу сформованість базисних переконань у студентів, схильних до актуалізації функціональних систем психічних станів, що сприяють навчально-пізнавальній діяльності. Ситуаційні фактори актуалізації емоційних станів навчальної діяльності студентів полягають у наступних закономірностях. Схильність до дії стрес-факторів (пресингу) навчально-пізнавальної діяльності передбачає актуалізацію та розгортання психічних станів іммобілізаційного характеру, а також станів, що входять у функціональну систему «Страх і напруженість», особливо у неуспішних студентів. Діяльнісні фактори емоційних станів розкриваються в закономірностях: висока самоорганізація діяльності сприятлива для розгортання психічних станів «Працездатності і концентрації на завданні», «Позитивного настрою», але при цьому негативно корелює з імовірністю розгортання психічних станів, що входять у функціональну систему «Іммобілізації» (особливо, в умовах навчальної роботи вдома і переважно для неуспішних студентів).

2. Для встановлення психологічних особливостей емоційного стану студентів в умовах дистанційного навчання було проведене емпіричне дослідження з використанням таких психодіагностичних методик: опитувальник емоційного вигорання К. Маслач, методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, методика «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна. Емпіричну базу складало 20 студентів 4 курсу, які знаходяться в Україні, та 20 студентів 4 курсу, які знаходяться закордоном. За результатами опитувальника емоційного вигорання К. Маслач, 57,5% респондентів має високий рівень емоційного виснаження, тобто, вони мають низький емоційний тонус,

підвищену психічну виснажливість, втрату зацікавленості та позитивних відчуттів до оточення, незадоволеність життям. Також 60% студентів мають високі показники деперсоналізації— емоційне відсторонення та байдужість, формальне виконання професійних обов'язків без особистісної включеності та співпереживання. Редукцію професійних досягнень має 52,5 відсотків студентів, що каже про їх незадоволеність собою як особистістю та професіоналом. Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка показала, що лише 17,5% студентів мають високий рівень тривожності, 5% має високий рівень фрустрації, 12,5% має високий рівень агресії і 2,5% має високий рівень ригідності. Методика «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна показала дещо інші результати: 45% студентів мають високий рівень ситуативної тривожності, тобто сьогоденне положення у житті має великий вплив на них. Також 42,5% респондентів мають високий рівень особистісної тривожності— тривожності, що наявна у них як риса їх особистості.

В результаті порівняння двох груп висвітлено, що студенти, які знаходяться в Україні мають нижчі показники емоційного виснаження, ніж студенти закордоном. Аналіз порівняння двох груп показав, що студенти в Україні мають приблизно такий ж самий рівень ситуативної тривожності, що й студенти закордоном. В результаті кореляційного аналізу встановлено, що рівень ситуативної тривожності впливає на рівень емоційного виснаження. Тобто, чим вищий рівень ситуативної тривожності, тим вищий рівень емоційного виснаження.

Базуючись на отриманих результатах була розроблена психокорекційна програма, що складається з десяти групових сесій розміром в 1-2 години, по 10 учасників на групу. Програма включає в себе різні вправи та ігри, міні-лекції та групове обговорення питань.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Базілевський А.Г., Глазирін І.Д. Психофізіологічні функції студентів різних факультетів і вузів у процесі пристосування до навчальної діяльності: Фізіологічний журнал №2: 2006, Т. 52. С. 71.
2. Будницька О.А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючій ситуації: автореф. дис... канд. психол. наук / Будницька Олександра Анатоліївна. — К., 2001. — 17 с.
3. Варій М.Й. Загальна психологія / М.Й. Варій. — К.: «Центр учбової літератури», 2009. — 1008 с.
4. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посібник / Т.С. Кириленко. — К.: Либідь, 2007. — 256 с.
5. Кузнєцов М.А. Специфіка реагування на екзаменаційний стрес у студентів з різними рівнями емоційної креативності / М.А. Кузнєцов, Н.Ю. Діомідова // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. — Психологія. Випуск 35. — Х.: ХНПУ, 2010. — С. 149-154.
6. Кузнєцов М.А. Основні підходи до аналізу мнемічних компонентів структури психічних станів людини / М.А. Кузнєцов, О.В. Кузьменко // Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія. Вип. 33. — Х.: ХНПУ, 2010. — С. 149-154.
7. Кузнєцов М.А. Емоційне вигорання вчителів: основні закономірності динаміки / М.А. Кузнєцов, О.В. Гришук. — Х.: ХНПУ, 2011. — 206 с.
8. Кузнєцов М.А. Шкільні страхи: види, умови прояву та шляхи подолання / М.А. Кузнєцов, І.В. Бабарикіна. — Х.: ХНПУ, 2012. — 227 с.
9. Ларіонов С.О. Особливості переживання працівниками органів внутрішніх справ негативних психічних станів у типових ситуаціях: автореф. дис.. ...к. психол. н. 19.00.06 / Станіслав Олександрович Ларіонов. — Х., 2011. — 20 с.



10. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. - 2001. - № 11.
11. Людина. Суб'єкт. Вчинок. Філософсько-психологічні студії / За заг. ред. В.О. Татенка. — К.: Либідь, 2006. — 360 с.
12. Мандрикова Е.Ю. Разработка опросника самоорганизации деятельности (ОСД) // Психологическая диагностика. Тематический выпуск: Диагностика личностного потенциала - 2 / Под ред. Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой. — 2010. — No2. — С. 87-111.
13. Меднікова Г.І. Динаміка психологічних захисних механізмів у студентському віці / Г.І. Меднікова // Збірник наукових праць за матеріалами II науково-практичної конференції «Бочаровські Читання» (28 березня 2014 р.) / МВС України, Харьк. нац. ун-т внутр. справ. — Х.: ХНУВС, 2014. — С. 194-197.
14. Одинцова В.В. Анализ ситуационных различий в тестовых нормах (на примере тест-опросника "Большая пятерка") / В.В. Одинцова, А.Г. Шмелев // Вопросы психологии. — 2006. — No 6. — С. 143-146.
15. Олєфір В.О. Мотиваційно-особистісні фактори професійної успішності рятувальників / В.О. Олєфір, С.О. Склярів. — Х.: УПА, 2011. — 183 с.
16. Орел В.Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Журнал практической психологии и психоанализа. - № 3. - 2001
17. Остапенко Р.И. Многомерный анализ данных для психологов: учебно-методическое пособие / Р.И. Остапенко. — Воронеж. : ВГПУ, 2012. — 72 с.
18. Падун М.А. Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф-Бульман / М.А. Падун, А.В. Котельникова // Психологический журнал. — Т. 29. — No 4. — С. 98- 106.
19. Психодиагностические методы (в комплексном лонгитюдном исследовании студентов) / Отв. ред. А.А. Бодалёв. — Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1976. — 248 с.

- 20.Резнікова О.А. Адаптаційна трансформація психологічного захисту особистості студента: дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Резнікова Олена Анатоліївна. — Х., 2010. — 229 с.
- 21.Руденко В.М. Математичні методи психології : підручник / В.М. Руденко, Н.М. Руденко. — К.: Академвидав, 2009. — 384.— (Серія «Альма-матер»).
- 22.ТитаренкоТ.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. — К.: Либідь, 2003. — 376 с.
- 23.Холодова О.О. Психологічні засоби запобігання та корекції фрустрації у професійній діяльності молодих учителів: автореф. ...дис.. к. психол.н. 19.00.05. — К., 2003. — 20 с.
- 24.Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресів студентами вищих навчальних закладів: автореф. дис ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Тетяна Володимирівна Циганчук. — Київ, 2011. — 20 с.
- 25.ЧебикінО.Я. Теорія і методика емоційної регуляції навчальної діяльності / О.Я. Чебикін. — Одеса: Астро-Принт, 1999. — 157 с.
- 26.Шевченко Н.Ф. Вплив смислової настанови на характер переживання негативних психічних станів / Н.Ф. Шевченко // Вісник харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Сер. Психологія: Зб. наук. праць. - Х.: ХНУ, 2011. — No 981. — С. 208-213. 231.
- 27.Шевченко Н.Ф. Розвиток емоційно-вольової саморегуляції студентів в умовах вищого навчального закладу / Н.Ф. Шевченко // Педагогічні науки: теорія історія, інноваційні технології. — Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2010, No3(1). — С. 270-280.
- 28.Юрченко В.М. Психічні стани людини: системний опис: Монографія / В.М. Юрченко. — Рівне, 2006. — 574 с.
- 29.ArnoldM.B. In defense of Arnold's theory of emotion/ Arnold M.B. // Psychological Bulletin. — 1968. — Vol. 70. — P. 283- 255. Averill J.R. The emotions: An integrative

- approach / Averill J.R. // Handbook of personality psychology / Eds. R. Hogan, J. Johnson, S. Briggs. — San Diego: Academic Press, 1997. — P. 513-541.
30. Barerra M. Jr. Distinctions between social support concepts, measures, and models / Barerra, M. Jr. // American Journal of Community Psychology. — 1986 — No14. — P. 413-445.
31. Beder J. Loss of the assumptive world - How we deal with death and loss / J. Beder // Omega, 2004. — Vol. 50(4). — P. 255-265.
32. Bond M.J. Some Correlates of Structure and Purpose in the Use of Time / M.J. Bond, N.T. Feather // J. of Personality and Social Psychology. — 1988. — Vol. 55. — No 2. — P. 321-329.
33. Cobb S. Termination: The consequences of job loss / Cobb S., Kasl S.V. — Cincinnati: NIOSH., 1977. — 258 p.
34. Cohen S. Stress, social support, and the buffering hypothesis / Cohen S., Wills T.A. // Psychological Bulletin, — 1985. — No98. — P. 310-357.
35. Conway M.A. Conceptual representation of emotions: The role of autobiographical memories / Conway M.A. // K.J. Gilhooly, M.T.G. Keene, R.H. Logie, & G. Erdos (Eds.), Lines of thinking: Reflections on the psychology of thought. — Vol. 2. — Chichester: Wiley, 1990. — P. 89-124.
36. Feather N.T. Time Structure and Purposeful Activity Among Employed and unemployed university graduates / N.T. Feather, M.J. Bond // J. of Occupational Psychology. — 1983. — Vol. 56. — P. 241-254.
37. Feather N.T. Structure and Purpose In the Use of Time / N.T. Feather, M.J. Bond / Z. Zaleski (Ed.) // Psychology of Future Orientation. — Lublin, 1994. — P. 121-140.
38. Frenkel-Brunswick E. Tolerance toward ambiguity as a personality variable / Frenkel-Brunswick E. // American Psychologist. — 1949. — V. 3. — P. 29-59.
39. Gow A.J. Goldberg's "IPIP" Big-Five factor markers: Internal consistency and concurrent validation in Scotland Gow A.J., Whiteman M.C., Pattie A., Deary I.J. // Personality and Individual Differences. — 2005. — V. 39. — P. 317-329.

40. Grenier S. Intolerance of Uncertainty and Intolerance of Ambiguity: Similarities and differences/Grenier S., Barrette A.-M., Ladouceur R. // Personality and Individual Differences. — 2005. — Vol. 39. — P. 593-600.
41. Hallman R.J. The Necessary and Sufficient Conditions of Creativity / Hallman R.J. // Creativity: Its Educational Implications / Eds. J.C. Gowan et al. — N.Y. : Wiley, 1967. — P. 19-30.
42. Hewitt P. Perfectionism in the Self and Social Contexts. Conceptualization, Assessment and Association with Psychopathology / P. Hewitt, G. Flett // Journ. of Personality and Social Psychology. — 2001. — No 5. — P. 21-39.
43. Hobfoll S.E. Personality and social resources in immediate and continued stress resistance among women / Hobfoll S.E., Liberman Y. // Journal of Personality and Social Psychology. — 1987. — No 52. — P. 18-26.
44. House J. Work stress and social support. Reading/House J. — MA : Addison-Wesley, 1981 — 352 p.
45. Janoff-Bulman R. Shattered assumptions: Toward a new psychology of trauma / Janoff-Bulman R. — N.Y. : Free Press, 1992. — 289 p.
46. Kasl S.V. Some mental health consequences of plant closing and job loss / Kasl S.V., Cobb S. // Mental Health and the economy/Eds. L.A. Ferman & J.P. Gordus. — Kalamazoo: W. E. Upjohn Institute, 1979. — P. 255-299.
47. Kuhl J. Action control: the maintenance of motivational states // Motivation, Intention and Volition / F. Halisch, J. Kuhl (Eds.). — Berlin : Springer, 1987. — P. 279-291.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

Опитувальник вигорання К. Маслач

Бланк питань

Твердження	Ніколи	Дуже рідко	Рідко	Інколи	Часто	Дуже часто	Кожен день
1. Я почуваюся емоційно спустошеним.							
2. Після роботи я почуваюся як «вичавлений лимон».							
3. Вранці я відчуваю втому та небажання йти на роботу.							
4. Я добре розумію, що відчувають мої підлеглі та колеги, і намагаюся враховувати це на користь справи.							
5. Я відчуваю, що спілкуюся з деякими підлеглими та колегами як з предметами (без теплоти та прихильності до них).							
6. Після роботи на деякий час хочеться усамітнитися від усіх і всього.							
7. Я вмію знаходити правильне рішення у							

конфліктних ситуаціях, що виникають під час спілкування з колегами.							
8. Я відчуваю пригніченість та апатію.							
9. Я впевнений, що моя робота потрібна людям.							
10. Останнім часом я став більш «черствим» стосовно тих, з ким працюю.							
11. Я помічаю, що моя робота запекла мене.							
12. У мене багато планів на майбутнє, і я вірю в їхнє здійснення.							
13. Моя робота все більше мене розчаровує.							
14. Мені здається, що я надто багато працюю.							
15. Буває, що мені справді байдуже те, що відбувається з деякими моїми підлеглими та колегами.							
16. Мені хочеться усамотнитися і відпочити від усього та всіх.							

17. Я легко можу створити атмосферу доброзичливості та співпраці у колективі.							
18. Під час роботи я відчуваю приємне поживлення.							
19. Завдяки своїй роботі я вже зробив у житті багато справді цінного.							
20. Я відчуваю байдужість і втрачу інтересу до багато чого, що тішило мене у моїй роботі.							
21. На роботі я спокійно впораюся з емоційними проблемами.							
22. Останнім часом мені здається, що колеги та підлеглі все частіше перекладають на мене тягар своїх проблем та обов'язків..							

## Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

## Бланк питань

1 – Так, цей стан мені властивий часто.

2 – Такий стан у мене іноді буває.

3 – Ні, це мені зовсім не підходить.

№		1	2	3
1	Не відчуваю у собі впевненості.			
2	Часто червонію через дрібниці.			
3	Мій сон неспокійний.			
4	Легко впадаю в смуток.			
5	Турбуюся про уявні неприємності.			
6	Мене лякають труднощі.			
7	Люблю копатися у своїх недоліках.			
8	Мене легко переконати.			
9	Я недовірливий.			
10	Я важко перенешу час очікування.			
11	Нерідко мені здаються безвихідними положення, з яких завжди можна знайти вихід.			
12	Неприємності мене сильно засмучують, я падаю духом.			
13	При великих неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.			
14	Нещастя та невдачі нічому мене не вчать.			
15	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її безплідною.			
16	Я нерідко почуваюся беззахисним.			
17	Іноді в мене буває стан розпачу.			



18	Я відчуваю розгубленість перед труднощами.			
19	У важкі хвилини життя я іноді веду себе по-дитячому, хочу, щоб мене пошкодували.			
20	Вважаю недоліки свого характеру невинними.			
21	Залишаю за собою останнє слово.			
22	У розмові нерідко перебиваю співрозмовника.			
23	Мене легко розсердити.			
24	Люблю робити зауваження іншим.			
25	Хочу бути авторитетом для інших.			
26	Не задовольняюся малим, хочу більшого.			
27	Коли розгніваюсь, погано себе стримую.			
28	Вважаю за краще керувати, ніж підкорятися.			
29	У мене різка, грубувата жестикуляція.			
30	Я мстивий.			
31	Мені важко міняти звички.			
32	Мені нелегко перемикає увагу.			
33	Дуже насторожено ставлюся до всього нового.			
34	Мене важко переконати.			
35	Нерідко у мене не виходить з голови думка, від якої варто було б звільнитися.			
36	Нелегко зближаюся з людьми.			
37	Мене засмучують навіть незначні порушення плану.			
38	Нерідко я виявляю впертість.			
39	Неохоче йду на ризик.			
40	Різко переживаю відхилення від ухваленого мною режиму дня.			

Методика «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна

Бланк питань

1. Зараз я спокійний.

Ні це не так

Мабуть, так

Правильно

Абсолютно вірно

2. На даний момент мені ніщо не загрожує.

Ні це не так

Мабуть, так

Правильно

Абсолютно вірно

3. Зараз я перебуваю в напрузі.

Ні це не так

Мабуть, так

Правильно

Абсолютно вірно

4. Зараз я внутрішньо скований.

Ні це не так

Мабуть, так

Правильно

Абсолютно вірно

5. На даний момент я почуваюся вільно.

Ні це не так

Мабуть, так

Правильно

Абсолютно вірно

6. Зараз я засмучений.

Ні це не так

Мабуть, так

Правильно

Абсолютно вірно

7. Зараз мене хвилюють можливі невдачі.

Ні це не так

Мабуть, так

Правильно

Абсолютно вірно

8. Зараз я відчуваю душевний спокій.

Ні це не так

Мабуть, так

Правильно

Абсолютно вірно

9. Зараз я стривожений.

Ні це не так

Мабуть, так  
Правильно  
Абсолютно вірно  
10. На даний момент я відчуваю почуття внутрішнього задоволення.  
Ні це не так  
Мабуть, так  
Правильно  
Абсолютно вірно  
11. На даний момент я впевнений у собі.  
Ні це не так  
Мабуть, так  
Правильно  
Абсолютно вірно  
12. Зараз я нервуюся.  
Ні це не так  
Мабуть, так  
Правильно  
Абсолютно вірно  
13. Зараз я не знаходжу собі місця.  
Ні це не так  
Мабуть, так  
Правильно  
Абсолютно вірно  
14. На даний момент я збуджений.  
Ні це не так  
Мабуть, так  
Правильно  
Абсолютно вірно  
15. Зараз я не відчуваю скутості, напруги.  
Ні це не так  
Мабуть, так  
Правильно  
Абсолютно вірно  
16. Зараз я задоволений.  
Ні це не так  
Мабуть, так  
Правильно  
Абсолютно вірно  
17. Зараз я стурбований.  
Ні це не так  
Мабуть, так  
Правильно  
Абсолютно вірно  
18. Зараз я дуже збуджений і мені не по собі.  
Ні це не так  
Мабуть, так  
Правильно  
Абсолютно вірно

19. Зараз мені радісно.

Ні це не так

Мабуть, так

Правильно

Абсолютно вірно

20. Зараз мені приємно.

Ні це не так

Мабуть, так

Правильно

Абсолютно вірно

21. У мене буває піднесений настрій.

Майже ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

22. Я буваю дратівливим.

Майже ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

23. Я легко засмучуюсь.

Майже ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.

Майже ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

25. Я дуже переживаю неприємності і довго не можу про них забути.

Майже ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

26. Я відчуваю приплив сил та бажання працювати.

Майже ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.

Майже ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

28. Мене турбують можливі труднощі.

Майже ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

29. Я надто переживаю через дрібниці.

Майже ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

30. Я буваю щасливий.

Майже ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

31. Я все приймаю близько до серця.

Майже ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

32. Мені не вистачає впевненості у собі.

Майже ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

33. Я почуваюся беззахисним.

Майже ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів.

Майже ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

35. У мене буває нудьга.

Майже ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

36. Я був задоволений.

Майже ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

37. Всяка дрібниця відволікає і хвилює мене.

Майже ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

38. Буває, що я почуваюся невдахою.

Майже ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

39. Я врівноважена людина.

Майже ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

40. Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Майже ніколи

Іноді

Часто

Майже завжди

## Встановлення типу розподілу даних за допомогою критерію Колмогорова-Смірнова

### Одновібірковий критерій Колмогорова-Смірнова

		ем.виснаження
N		40
Параметри нормального розподілу <sup>a,b</sup>	Середнє	26,0750
	Середнєкв. відхилення	11,10414
Найбільші екстремальні розбіжності	Абсолютна	,088
	Позитивні	,088
	Негативні	-,087
Статистика критерію		,088
Асимп. знач. (двухстороннє)		,200 <sup>c,d</sup>

- a. Перевірений розподіл є нормальним.
- b. Обчислено з даних.
- c. Корекція значимості Лільєфорса
- d. Це нижня межа справжньої значущості.

### Одновібірковий критерій Колмогорова-Смірнова

		ситуат.тривожні сть	особист.тривож ність
N		40	40
Параметри нормального розподілу <sup>a,b</sup>	Середнє	42,2250	43,7500
	Середнєкв. відхилення	12,99800	11,77514
Найбільші екстремальні розбіжності	Абсолютна	,127	,150
	Позитивні	,127	,150
	Негативні	-,077	-,095
Статистика критерію		,127	,150
Асимп. знач. (двухстороннє)		,100 <sup>c</sup>	,024 <sup>c</sup>

- a. Перевірений розподіл є нормальним.
- b. Обчислено з даних.
- c. Корекція значимості Лільєфорса

## ДОДАТОК Д

Знаходження відмінностей між групами за допомогою t-критерію Стьюдента

### Статистика групи

	група1	N	Середнє	Станд. відхилення	Станд. середня помилка
ем.виснаження	1,00	20	20,0000	9,63000	2,15333
	2,00	20	32,1500	9,09178	2,03298
ситуат.тривожність	1,00	20	38,9500	12,75054	2,85111
	2,00	20	45,5000	12,71344	2,84281

### Критерій для незалежних вибірок

		Критерій рівності дисперсій Лівія		t-критерій для рівності середніх						
		F	знач.	t	ст.св.	знач. (двухстороння)	Середня різниця	Середньоквадратична помилка різниці	95% довірчий інтервал для різниці	
									Нижня	Верхня
ем.виснаження	Передбачаються рівні дисперсії	,198	,659	-4,103	38	,000	-12,15000	2,96140	-18,14503	-6,15497
	Не передбачаються рівні дисперсії			-4,103	37,875	,000	-12,15000	2,96140	-18,14568	-6,15432
ситуат.тривожність	Передбачаються рівні дисперсії	,038	,847	-1,627	38	,112	-6,55000	4,02621	-14,70064	1,60064
	Не передбачаються рівні дисперсії			-1,627	38,000	,112	-6,55000	4,02621	-14,70065	1,60065



Кореляційні зв'язки між рівнем ситуативної тривожності та рівнем емоційного виснаження

## Кореляції

		ем.виснаження	ситуат.тривожність
ем.виснаження	Кореляція Пирсона	1	,538**
	Знач. (двухстороння)		,000
	N	40	40
ситуат.тривожність	Кореляція Пирсона	,538**	1
	Знач. (двухстороння)	,000	
	N	40	40

\*\* . Кореляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).