

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**Кафедра психології**

На правах рукопису

**КРАВЧЕНКО ВІКТОРІЯ СЕРГІЇВНА**

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАЙБУТНІХ  
ПРАВООХОРОНЦІВ**

Спеціальність: 053 «Психологія»  
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма Психологія  
(назва)

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра

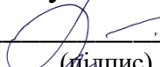
Науковий керівник:  
**ПРІСНЯКОВА Людмила  
Макарівна,**  
кандидат психологічних наук,  
завідувач кафедри

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри

№ 8 від 27.12.22

Завідувач кафедри

 Людмила ПРІСНЯКОВА  
(підпис) (Ім'я, ПРІЗВИЩЕ)

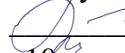
Дніпро, 2023

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД  
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

Кафедра психології  
Освітній ступінь магістр  
Спеціальність 053 «Психологія»  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри психології

 **Людмила ПРИСНЯКОВА**  
«10» лютого 2023 року

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ  
КРАВЧЕНКО ВІКТОРІЇ СЕРГІЇВНИ**

1. Тема роботи: «Особливості професійного вигорання майбутніх правоохоронців».
2. Науковий керівник роботи: кандидат психологічних наук, завідувач кафедри Пріснякова Людмила Макарівна. Затверджені наказом вищого навчального закладу від «29» жовтня 2022 року № 4
3. Строк подання роботи на кафедру: 14.02.2023р.
4. Мета кваліфікаційної роботи: теоретично та емпірично дослідити рівень емоційного вигорання у курсантів та студентів ДДУВСУ.
5. Завдання кваліфікаційної роботи
  - здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми емоційного вигорання представників ОВС;
  - уточнити поняття та психологічний зміст феномену емоційного вигорання;
  - експлікувати та описати компоненти переживання емоційного вигорання, які відображають його психологічну сутність;
  - провести емпіричне дослідження та здійснити аналіз отриманих результатів;
  - розробити корекційну програму з профілактики емоційного вигорання та провести корекційний аналіз.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з\п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вступ	Жовтень 2022 р.	виконано
2.	I Розділ	Листопад 2022 р.	виконано
3.	II Розділ	Грудень 2022 р.	виконано
4.	III Розділ	Січень 2023 р.	виконано
5.	Робота в цілому	Лютий 2023р.	виконано

Науковий керівник \_\_\_\_\_



Людмила ПРИСНЯКОВА

Здобувач вищої освіти \_\_\_\_\_

Вікторія КРАВЧЕНКО

Дата видачі завдання 29.09.2022 р.

## АНОТАЦІЯ

Кравченко В.С. Особливості професійного вигорання майбутніх правоохоронців / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 Психологія (освітньо-професійна програма «Психологія». ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2023.

### Зміст анотації

Інтенсивний соціальний, економічний і культурний розвиток сучасного українського суспільства істотно підвищує вимоги, що висуваються до освітян, діяльність яких спрямована на всебічний розвиток особистості майбутнього професіонала, створення оптимальних умов для розкриття й реалізації її потенційних можливостей, здібностей та потреб.

Якщо ще не так давно найбільш поширеним результатом стресового перевантаження вважали синдром хронічної втоми, то сьогодні у світі все більше людей страждають від синдрому емоційного вигорання. Студенти тому не виключення. Розумове перевантаження, некомфортна обстановка на заняттях, постійний контакт з побутовими, економічними, міжособистісними проблемами, внутрішні сумніви щодо майбутніх життєвих перспектив, дискусії по захисту власної точки зору – все це може призвести до емоційного вигорання.

Узагальнення поглядів дослідників щодо проблеми емоційного вигорання представників соціономічних професій (В. В. Бойко, Н. Є. Водоп'янова, О. Н. Гнездилова, Н. В. Грішина, С. Т. Губина, Т. В. Зайчикова, Л. М. Карамушка, Л. В. Кондрацька, А. С. Куфлієвський, С. Д. Максименко, Н. В. Назарук, В. О. Орел, Т. І. Ронгінська, М. М. Скугаревська, Е. С. Старченкова, Л. І. Тищук, Т. В. Форманюк, M. Burish, С. Cherniss, Н. J. Freudemberger, R. T. Golembiewsky, M. Leiter, С. Maslach, A. Pines, W. Shaufeli та ін.) дає можливість визначити емоційне вигорання як феномен, що розкриває особистісну деформацію, небезпечність та кризогенність якої для фахівця полягає у емоційному виснаженні, знеособленні, скороченні

особистих досягнень та потенційно є чи не найуразливішим фактором у професіях даного типу.

Список публікацій здобувача:

1. Пріснякова Л. М., Кравченко В. С. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ (167-172). The 13th International scientific and practical conference “Modern science: innovations and prospects”(September 18-20, 2022) SSPG Publish, Stockholm, Sweden.2022.327 p.

2. Кравченко В.С. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У КУРСАНТІВ ДНІПРОПЕТРОВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ. Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матер. III Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 30 листоп. 2022р.). Дніпро: ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2022. 146 с.

## ABSTRACT

Kravchenko V.S. Peculiarities of professional burnout of future law enforcement officers / Qualification work for obtaining a master's degree in the specialty 053 Psychology (educational and professional program "Psychology". VNPZ DSU, Dnipro, 2023.

### Abstract content

The intensive social, economic and cultural development of modern Ukrainian society significantly increases the demands placed on educators, whose activities are aimed at the comprehensive development of the personality of the future professional, the creation of optimal conditions for the disclosure and realization of its potential opportunities, abilities and needs.

If not so long ago chronic fatigue syndrome was considered the most common result of stress overload, today more and more people in the world suffer from emotional burnout syndrome. Students are no exception to that. Mental overload, an uncomfortable environment in classes, constant contact with household, economic, interpersonal problems, internal doubts about future life prospects, discussions to defend one's own point of view - all this can lead to emotional burnout.

Generalization of the views of researchers regarding the problem of emotional burnout of representatives of socio-economic professions (V. V. Boyko, N. E. Vodopyanova, O. N. Gnezdylova, N. V. Grishina, S. T. Gubyna, T. V. Zaichikova, L. M. Karamushka, L. V. Kondratska, A. S. Kufliyevskiy, S. D. Maksimenko, N. V. Nazaruk, V. O. Orel, T. I. Ronginska, M. M. Skugarevska, E. S. . define emotional burnout as a phenomenon that reveals personal deformation, the danger and crisis of which for a specialist consists in emotional exhaustion, depersonalization, reduction of personal achievements and is potentially the most vulnerable factor in professions of this type.

List of publications of the acquirer:

1. Пріснякова Л. М., Кравченко В. С. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ МАЙБУТНІХ ПРАВООХОРОНЦІВ (167-172). The 13th International scientific and practical conference “Modern science: innovations and prospects”(September 18-20, 2022) SSPG Publish, Stockholm, Sweden.2022.327 p.

2. Кравченко В.С. ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У КУРСАНТІВ ДНІПРОПЕТРОВСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ. Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матер. III Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 30 листоп. 2022р.). Дніпро: ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2022. 146 с.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>11</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ФЕНОМЕН ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ.....</b>	<b>17</b>
1.1 Поняття синдрому емоційного вигорання .....	17
1.2 Симптоми емоційного вигорання.....	21
1.3 Моделі та стадії емоційного вигорання.....	27
1.4 Проблема емоційного вигорання здобувачів вищої освіти.....	34
Висновки до першого розділу.....	38
<b>РОЗДІЛ 2 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАННЯ, ТРИВОЖНОСТІ, ЯК ПСИХІЧНИХ ЯВИ.....</b>	<b>41</b>
2.1 Переживання як психічне явище. ....	41
2.2 Тривожність і емоційне вигорання .....	45
2.3. Екстремальні умови праці, як фактор професійного вигорання у співробітників ОВС.....	50
Висновки до другого розділу.....	59
<b>РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....</b>	<b>62</b>
3.1. Організація дослідження.....	62
3.2. Аналіз учасників дослідження.....	69
3.3. Результати емпіричного дослідження та їх аналіз.....	70
3.3.1. Діагностика дослідження емоційного вигорання і тривожності Методика В.В. Бойко.....	70
3.3.2 Методика О.О Рукавішнікова.....	74
3.3.3 Методика дослідження синдрому вигорання в професіях системи «людина-людина» Нікіфорова.....	78
3.3.4 Методика "Оцінка власного потенціалу "вигорання" (Дж. Гібсон)	
3.3.5. Методика "Дослідження синдрому "вигорання" (Дж. Грінберг)..	81
3.3.6. Методика Спілбергера - Ханіна «Визначення тривожності »	84
3.3.7. Методика оцінки рівня професійного стресу Ваймана.....	91



3.4. Корекційна програма з профілактики емоційного вигорання ....	96
3.4.1. Корекційний аналіз.....	117
Висновки до третього розділу.....	121
<b>ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....</b>	<b>127</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>134</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>140</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Інтенсивний соціальний, економічний і культурний розвиток сучасного українського суспільства істотно підвищує вимоги, що висувуються до освітян, діяльність яких спрямована на всебічний розвиток особистості майбутнього професіонала, створення оптимальних умов для розкриття й реалізації її потенційних можливостей, здібностей та потреб.

Якщо ще не так давно найбільш поширеним результатом стресового перевантаження вважали синдром хронічної втоми, то сьогодні у світі все більше людей страждають від синдрому емоційного вигорання. Студенти тому не виключення. Розумове перевантаження, некомфортна обстановка на заняттях, постійний контакт з побутовими, економічними, міжособистісними проблемами, внутрішні сумніви щодо майбутніх життєвих перспектив, дискусії по захисту власної точки зору – все це може призвести до емоційного вигорання.

Узагальнення поглядів дослідників щодо проблеми емоційного вигорання представників соціономічних професій (В. В. Бойко, Н. Є. Водоп'янова, О. Н. Гнездилова, Н. В. Грішина, С. Т. Губина, Т. В. Зайчикова, Л. М. Карамушка, Л. В. Кондрацька, А. С. Куфлієвський, С. Д. Максименко, Н. В. Назарук, В. О. Орел, Т. І. Ронгінська, М. М. Скугаревська, Е. С. Старченкова, Л. І. Тищук, Т. В. Форманюк, М. Burish, С. Cherniss, Н. J. Freudemberger, R. T. Golembiewsky, M. Leiter, C. Maslach, A. Pines, W. Shaufeli та ін.) дає можливість визначити емоційне вигорання як феномен, що розкриває особистісну деформацію, небезпечність та кризогенність якої для фахівця полягає у емоційному виснаженні, знеособленні, скороченні особистих досягнень та потенційно є чи не найуразливішим фактором у професіях даного типу.

Як і всякий інший процес, трудова діяльність поряд із позитивним ефектом (входження в суспільство, освоєння та відтворення його матеріальних і духовних цінностей та ін.) може привести і до негативних явищ. Одним із них є професійна деформація. Причому виникнення та розвиток цього процесу є зовсім не обов'язковим наслідком дії на спеціаліста конкретних умов праці. Іншими словами, це не обов'язкова, але цілком можлива ціна за надмірну спеціалізацію, за максимальний рівень вимог до себе, за фанатичне захоплення професійною діяльністю.

Вважається, що професійна деформація людини як особистості являє собою комплекс специфічних, взаємодіючих змін у особистісній структурі, що виникають внаслідок ряду умов, які пов'язані з трудовою діяльністю.

Ураховуючи особливі умови праці працівників органів внутрішніх справ (часті ситуації із непередбаченим наслідком, спілкування з асоціальними елементами, ризик травмування або поранення, психічні та фізичні перевантаження та ін.), цілком логічно припустити, що у цьому виді діяльності професійна деформація буде розвиватися особливо інтенсивно та масштабно.

Отже, прояви професійної деформації у правоохоронній системі дуже небезпечні як для суспільства, так і для самої системи і врешті для самого працівника.

Працівники органів внутрішніх справ відносяться до силової системи держави – це люди, які мають у руках зброю, вони в першу чергу повинні відчувати можливість, складність і необхідність припинення порушень закону, при цьому самі вони не мають права переступити за межі дозволеного.

У зв'язку із вищевикладеним проблема професійної деформації працівників ОВС вельми актуальна, тому з нею пов'язана ефективність додержання законності в суспільстві, а через те й надійність усієї правоохоронної системи в цілому.

У середині 90-х років ХХ століття емоційне вигоряння стало предметом самостійного дослідження у вітчизняній психології, так, зокрема, В. В. Бойко розробив методику емоційного вигорання та визначив особистісні фактори, що сприяють розвитку синдрому емоційного вигорання: схильність до емоційної холодності, схильність до інтенсивного переживання негативних обставин професійної діяльності, слабка мотивація емоційної віддачі в професійній діяльності та інші.

В.Є. Орел, займаючись проблемою емоційного вигорання відзначив, що з усіх соціально-демографічних характеристик найбільш тісний зв'язок з вигорянням має вік і стаж.

У вітчизняній психології перші згадки про феномен, близький емоційному вигоранню, можна знайти в роботах Б.Г. Ананьєва, який вживав термін «емоційне згорання» для позначення деякого негативного явища, що виникає у людей професій типу «людина-людина», і пов'язаного з міжособистісними відносинами. Опис явищ, споріднених за своїм змістом феномену вигорання було представлено в роботах російських психологів, присвячених дослідженню стресу Л. А. Китаєв-Смик, В.А. Бодров.

Дослідженням означеного питання також займалися Т. В. Форманюк, Г. А. Заріпова, О. О. Рукавішніков, О. В. Крапівіна, М. В. Агапова, Т. В. Большакова. Для позначення і опису досліджуваного явища російськими авторами використовувалися різні терміни: «емоційне згорання» Т. В. Форманюк, Є. В. Юдіна, «емоційне вигорання» В. В. Бойко, С.В. Умняшкіна, М. В. Агапова, О. В. Крапівіна, та ін), «перегоряння» Г. А. Заріпова. Вживалися також терміни «психічне вигорання» Н. Є. Водоп'янова, О. Б. Серебрякова і «професійне вигорання», Г.Л. Станкевич. Е. Хартман, Б.І Додон, Г. Діон, Е. Махер, М. Буриш, А.Р. Конечний, М. Боухал (професійна деформація (вигорання) поступово розвивається із професійної адаптації) В.В Бойко. Пайнс, Д. Дирендюк, В. Шауфелі, Х. Сікста Аронсон а також методам його діагностики ( В.В Бойко, Н. Є. Водоп'янова, С. Джексон, К. Маслач, О.А Баранов, А. О. Реан) та ін.

Обумовлена проблема і її актуальність визначили мету, предмет, об'єкт і та гіпотезу дослідження.

**Об'єктом дослідження** є синдром емоційного вигорання і його основні симптоми.

**Предмет дослідження:** особливості професійного вигорання майбутніх правоохоронців.

**Метою** даної роботи є теоретичне та емпіричне дослідження рівня емоційного вигорання у курсантів та студентів ДДУВСУ.

Для досягнення мети вирішувались наступні **завдання:**

- Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми емоційного вигорання представників ОВС;

- уточнити поняття та психологічний зміст феномену емоційного вигорання;

- експлікувати та описати компоненти переживання емоційного вигорання, які відображають його психологічну сутність;

- провести емпіричне дослідження та здійснити аналіз отриманих результатів;

- розробити корекційну програму з профілактики емоційного вигорання та провести корекційний аналіз.

**Гіпотеза дослідження** 1. В процесі професійної соціалізації відбувається емоційне вигорання, що відображується на особливостях особистості майбутніх спеціалістів;

2. Система цінностей, яка опосередкована соціальними факторами на різних етапах професійної соціалізації має відмінності у осіб, які мають емоційне вигорання.

3. Індивідуальні особливості особистості, які характеризують здатність до адаптації зовнішнім умовам, відіграють значну роль в формуванні емоційного вигорання.

**Методи та методики дослідження.** Для вирішення поставлених завдань, перевірки висунутої гіпотези обрані такі методи дослідження:

- **Теоретичні** - аналіз філософської, психолого-педагогічної літератури, узагальнення результатів наукових результатів;

- **Емпіричні методи**- спостереження, бесіда та діагностика

- **Математико-статистичні методи** обробки отриманих даних-використання показників мат.очікування та дисперсії.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

- представлено розуміння синдрому емоційного вигорання з позицій професійної соціалізації у важких і екстремальних умовах як цілісне інтегральне утворення, що характеризується утрудненістю емоційного реагування в міжособистісній взаємодії;

- визначені зовнішні соціальні (умови праці, система матеріального і морального стимулювання), соціально-психологічні характеристики професійної групи (морально-психологічний клімат колективу, соціальна підтримка) і соціально-психологічні характеристики особистості (ціннісна сфера, особливості особистості, її адаптація до соціальних умов, стресостійкість), що впливають на формування синдрому емоційного вигорання;

- встановлені зв'язку симптомів вигорання з особливостями особистості в різних умовах екстремальності і різних етапах професійної соціалізації;

- описані особливості виникнення синдрому і зміни соціально-психологічних характеристик особистості «вигоряють» на різних етапах їх професійної соціалізації;

- позначені соціальні, соціально-психологічні чинники, що знижують можливість виникнення синдрому, і на підставі досвіду проведених раніше досліджень, відомих моделей антивигорання запропоновано основні принципи побудови корекційної програми та ряд профілактичних рекомендацій.

Теоретична значимість роботи полягає в тому, що отримані результати доповнюють наукові уявлення про соціально-психологічної детермінації емоційного вигорання особистості, її особливості в залежності від етапу

професійної соціалізації в екстремальних умовах. Отримані взаємозв'язки між синдромом емоційного вигорання і ціннісної сферою особистості розкривають механізми розвитку синдрому на різних етапах професійної соціалізації.

Практична значимість дослідження полягає в можливості використання отриманих даних в цілях профілактики, корекції, а також прогнозування синдрому емоційного вигорання у фахівців, що працюють в екстремальних умовах, з урахуванням періодів професійної соціалізації особистості. Отримане на підставі проведених досліджень наукове знання дозволяє психологам використовувати його в практиці консультативної роботи, виборі оптимальних засобів діагностики і корекції як на ранніх етапах розвитку синдрому емоційного вигорання, так і при більш значних порушеннях.

Емпіричні результати можуть бути покладені в основу навчальних спецкурсів, спеціальних дисциплін при підготовці фахівців професії «людина-людина», викладачів і психологів у системі вищої та середньої професійної освіти.

Полігон дослідження курсанти та здобувачі вищої освіти ДДУВСУ у кількості 80 осіб.

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, трьох розділів, списку використаних джерел, додатків, таблиць, рисунків. Загальний обсяг курсової роботи - сторінок.

## ВИСНОВКИ

В науково-дослідній роботі представлено теоретичне узагальнення синдрому емоційного вигорання, що дозволило розширити та поглибити уявлення про шляхи його психопрофілактики.

Існує так звана «група ризику» працівників, які найбільш схильні до вигорання – це ті, хто працює у сфері «людина-людина» і в силу своєї професії змушені багато і інтенсивно спілкуватись з іншими людьми. Факторами, які впливають на вигорання, є індивідуальні особливості нервової системи і темпераменту. Швидше «вигорають» працівники з слабкою нервовою системою і ті, хто має інтровертований характер, індивідуальні особливості яких не поєднуються з вимогами професій типу «людина-людина».

Процес вигорання виникає в результаті внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної «розрядки» і розвивається поступово. Спочатку у «вигораючого» починає зростати напруга у спілкуванні. Далі емоційна перевтома переходить у фізичну, людина не відчуває в собі сил для виконання навіть дріб'язкових справ, доводиться докладати багато зусиль, щоб примусити себе приступити до роботи. Така втома може провокувати стан пригніченості, апатію, спалахи роздратування, відчуття постійної напруги, дискомфорту. Стає усе важче зосередитись на виконуваних роботах, усе частіше з голови вилітають важливі справи. Людина вже не завжди здатна стримати викликане оточуючими роздратування, виникає потреба усамітнитися, обмежити контакти. Якщо ж це не вдається, то спрацьовує певна захисна реакція організму, яка може виражатися у байдужості до людей, цинізмі і навіть агресії.

Вигорання відбувається дуже поступово (I стадія триває 3-5 років, II триває 5-15 років, III – від 10 до 20 років), на його тлі можуть загострюватись хронічні і виникати нові хвороби. Синдром вигорання



включає в себе три основні складові: - емоційну виснаженість; - деперсоналізацію; - редукцію професійних досягнень.

Емоційне вигоряння - динамічний процес і виникає поетапно, у повній відповідності з механізмом розвитку стресу, в наявності всі три фази стресу:

1) нервово (тривожне) напруга - його створюють хронічна психоемоційна атмосфера, дестабілізуюча обстановка, підвищена відповідальність, труднощі контингенту;

2) резистенцію, тобто опір, - людина намагається більш-менш успішно захистити себе від неприємних вражень;

3) виснаження - зубожіння психічних ресурсів, зниження емоційного тону, яке настає внаслідок того, що виявлену опір виявився неефективним.

Емоційне вигорання такий стан, що характеризується підвищеною тривожністю. Ці два процеси тісно пов'язані між собою. Чим вище тривожність, тим більша ймовірність того, що людина може у своїй роботі випробувати емоційне вигорання.

Чим вище тривожність, тим більше людина схильна до емоційного вигорання. Тому в роботі, присвяченій емоційного вигорання, розглядається не тільки сутність емоційного вигорання, а й тривожності.

Емоційне вигорання представляє собою дезадаптаційних явище, яке характеризується втратою особистістю інтересу до предмета і продукту своєї діяльності, почуттям внутрішньої спустошеності, порушеннями міжособистісної взаємодії в широкому контексті соціальних ситуацій. Дане явище виникає в тих випадках, коли професіонал не може в межах своїх особистісних ресурсів впоратися з численними організаційними стрессорами.

Емоційне вигорання передбачає ризик розвитку у професіонала невротичних реакцій і психосоматичних розладів, що дозволяє розглядати його як феномен, що знаходиться на кордоні «психічної норми» і «психічної патології» і представляє собою крайній варіант норми.

Для тестування емоційного вигорання здобувачів вищої освіти були використані наступні методики: методика діагностики рівня емоційного

вигорання В.В. Бойко, методик діагностики рівня емоційного вигорання Рукавішнікова, методика дослідження синдрому вигорання в професіях системи «людина-людина», методика "Оцінка власного потенціалу "вигорання" (Дж. Гібсон), методика "Дослідження синдрому "вигорання" (Дж. Грінберг), методика Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна «Визначення тривожності », методика оцінки рівня професійного стресу. Зазначені методики дають змогу визначити фази емоційного вигорання їх та прояв у кількісному вигляді.

Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити наступні висновки :

Таким чином, ми підтвердили гіпотезу про існування залежності емоційного вигорання від віку, статті, професійного стажу та спеціальності викладача та особливостей його емоційної сфери.

З метою подолання та профілактики емоційного вигорання було затверджено корекційну програму та проведено тренінгові заняття. Тренінг тривав 10 годин: протягом п'яти днів відбулося 5 занять тривалістю близько 2 годин. Перед тренінгом з учасниками проводились індивідуальні бесіди, під час яких вчителі формували власні проблеми, тобто були підготовлені до сприйняття можливих змін.

Під час проведення тренінгу учасники були проінформовані про психологію взаємодії, впливи психіки на соматичну сферу, про можливості поліпшення стану людини через покращення його психологічного стану та міжособистісних комунікацій, про професійні стреси, синдром професійного вигорання та можливості усунення його впливу. Була проведена робота з визначення психологічної проблеми кожного учасника групи, усвідомлення шляхів їх вирішення. Було створено атмосферу, яка сприяла профілактиці синдрому професійного вигорання;

Учасники ознайомилися з формуванням навичок самопізнання, прийняття себе і саморозвитку особистості. Засвоєли нові стереотипи поведінки при вирішенні проблем для покращення соціального функціонування в сім'ї, в колективі та інших соціальних групах.

Профілактика та корекція психічного вигорання повинна включати в себе прищеплення особистості навичок адекватного обставинам емоційного реагування. Важливими для профілактики виникнення синдрому вигорання є навички володіння собою, уміння працювати з власними негативними емоціями, здатність до вільного, природного вияву почуттів та емоцій.

Виходячи із наведених даних, можна зробити висновок про те, що проблема «емоційного вигорання» в професійній педагогічній сфері актуальна, так, як у більшості опитаних в сформованій стадії знаходяться ті чи інші симптоми «вигорання».

Результати проведеного емпіричного дослідження можливостей попередження та профілактики синдрому професійного вигорання засобами соціально-психологічного тренінгу дозволили зробити висновки про те, що студенти таких навчальних закладів мають різноманітні прояви синдрому професійного вигорання і потребують подальшої серйозної та планомірної соціально-психологічної роботи по їх попередженню та профілактиці, що є необхідним для удосконалення їх професійної діяльності.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою методичних рекомендацій щодо профілактичної та корекційної роботи з людьми різних типів темпераменту, різного досвіду (стажу) роботи; тренінгів, спрямованих на усвідомлення та подолання проявів емоційного й професійного вигорання; з розвитком окремими індивідами навичок самопізнання, прийняття себе і саморозвитку особистості.

Отримані результати є передумовою для перспективних напрямків подальшої роботи: розробки ефективних програм психопрофілактики емоційного вигорання студентів, створення нових технологій підвищення професійної компетентності та її складових. Результати проведеного емпіричного дослідження можливостей попередження та профілактики синдрому професійного вигорання. Проведене нами дослідження також дало змогу оцінити зв'язок між проявами

синдрому емоційного вигорання у студентів та соціально-демографічними факторами.

Результати вивчення взаємозв'язку між віком та компонентами синдрому емоційного вигорання показали наявність статистично значущого зв'язку з другим та третім компонентами синдрому – деперсоналізацією ( $p < 0,05$ ) і редукцією особистих досягнень ( $p < 0,01$ ).

При цьому, можна сказати, що серед вікових груп найбільше схильні до проявів редукції особистих досягнень студенти до 18 років (56,8% опитаних), в той час як до проявів деперсоналізації більш схильні студенти 18-19 років (48,0% опитаних).

Отже, на початку навчання надмірний стрес та страх бути неуспішним в обраній професійній діяльності може проявлятися у заниженні власних професійних успіхів. З часом неадекватні захисти сприяють не тільки посиленню зневіри у себе, але й деформації стосунків з оточуючими (підвищенню залежності від інших, або навпаки – підвищенню негативізму до них).

У нашому дослідженні ми поставили за мету також вивчити взаємозв'язок між спеціальністю, що обирають для себе студенти, та проявами синдрому емоційного вигорання. Для дослідження ми обрали варіанти спеціальностей. В результаті дослідження був знайдений статистично значущий взаємозв'язок ( $p < 0,01$ ) між спеціальністю та редукцією особистих досягнень. Можна сказати, що студенти-курсанти значно більше схильні до проявів вигорання (37,1% опитаних), ніж студенти юридичного факультету. Сама специфіка навчання студентів сприяє тому, що вони вчаться розуміти себе та свої емоційні стани, навчаються навичкам керування стресовими станами, оволодівають знаннями з психології, що розширюють їх межі сприйняття себе та інших. На жаль, навчання студентів - курсантів керуванню власними емоційними станами відбувається теж не на достатньому рівні, адже все ж таки 37,1% опитаних мають високі показники проявів синдрому. Навчання у ДДУВС – перенавантажене інтелектуальною

працею, але при цьому, на жаль, не достатньо орієнтоване на такий же розвиток емоційного інтелекту. Нерівномірний розвиток інтелектуальної та емоційної складової професійного розвитку особистості, недостатність психологічних знань сприяє надмірному перенавантаженню та виникненню великої кількості стресів, внаслідок чого, ще у період формування професійної самосвідомості, і формується така професійна деформація як синдром емоційного вигорання.

Якщо простежити формування фаз, виявляється загальна тенденція: на початкових курсах фаза резистенції знаходиться вже на стадії формування. Таким чином, студенти приходять до вищого навчального закладу вже з означеною фазою, минаючи фазу напруження, яка, на нашу думку, сформувалася у загальноосвітніх закладах. Отже, фаза напруження розпочинається у студентів до навчання у вищому навчальному закладі, і проблема їх емоційного вигорання починається вже із шкільного віку. Це потребує психологічного та іншого втручання не тільки під час навчального процесу в загальноосвітній школі, але й за підготовки майбутніх фахівців у закладах освіти задля корегування їх відношення до своєї професійної діяльності.

Особистість людини – цілісна і стійка структура. Людині притаманно шукати шляхи захисту від деформації. Одним з таких способів психологічного захисту є емоційне вигорання. Основна причина розвитку емоційного вигорання – невідповідність психології особистості отриманій професії, вимогам педагогів і реальним можливостям студентів. Таким чином, студенти університету підлягають не тільки фізичному й розумовому перевантаженню, але й психічному. Здорова, мотивована людина з позитивними емоціями готова до плідної роботи і широкої співпраці. При появі емоційного вигорання людина стає байдужою і цинічною до своєї роботи, до колег, до оточення тощо.

Таким чином, нами виявлено достатньо серйозні проблеми як у фізичному, так і психоемоційному стані студентів. З метою попередження

психосоматичних і психовегетативних порушень, мінімізації редуції професійних обов'язків майбутніх фахівців вважаємо за необхідне проводити превентивну медико-психологічну реабілітацію студентів і запроваджувати новітні особистісно зорієнтовані та тренінгові педагогічні технології.