

**Міністерство освіти і науки України**  
**Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя**  
**Факультет педагогіки, психології, соціальної роботи та мистецтв**  
**Кафедра загальної та практичної психології**

Освітня програма: Психологія. Практична психологія

Спеціальність: 053 Психологія

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття освітнього ступеня *магістр*

**Психологічні особливості вигорання у студентів**

Студента **Штонди Ігора Віталійовича**

**Науковий керівник:**

Кошова Інна Вікторівна,

кандидат психологічних наук, доцент

**Рецензент:**

Михайлова Оксана Іванівна,

кандидат психологічних наук, доцент;

Щотка Оксана Петрівна,

кандидат психологічних наук, доцент.

Допущено до захисту: \_\_\_\_\_ 2023 р.

Завідувач кафедри:

Проф. \_\_\_\_\_ **Папуча М.В.**

## Зміст

<b>Зміст</b> .....	2
<b>Вступ</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО МЕТОДОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИГОРАННЯ.</b> .....	7
1.1. Теорія стресу Ганса Сельє.....	7
1.2. Підходи та поняття вигорання .....	8
1.3 Причини формування вигорання.....	12
Висновки до розділу .....	15
<b>РОЗДІЛ II. ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА СТІЙКОСТІ ЯК ПАРАМЕТРИ ФОРТИГЕНЕЗУ ВИГОРАННЯ</b> .....	17
2.1. Життєстійкість.....	17
2.2. Параметри стійкості як параметри фортигенезу вигорання.....	21
Висновки до розділу .....	23
<b>РОЗДІЛ III. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ</b> .....	25
3.1 Методологія та методики дослідження особливостей вигорання .....	25
3.2 Аналіз дослідження та інтерпретація результатів .....	26
Висновки до розділу .....	33
<b>Висновок</b> .....	34
<b>Література</b> .....	37
<b>Додаток А</b> .....	42
<b>Додаток В</b> .....	44

## Анотація

Поширенні в науковому просторі праці з теми вигорання та його особливостей часто досліджують лише працюючих людей. Ця робота створена для розширення розуміння проблем вигорання у такої мало дослідженої групи, як студенти. В даній роботі ми відстоюємо думку, що навчальну діяльність студентів можна прирівняти до роботи. Ми проаналізували такі роботи з тематики стресу, такі як теорія стресу Ганса Сельє, роботи Христини Маслач, що концептуалізували та вплинули на розвиток дослідження проблеми вигорання. За Х. Маслач вигорання — це психологічний синдром, що виникає як тривала реакція на хронічні міжособистісні стресори на роботі. За особистісну характеристику, що впливає на розвиток вигорання взято життєстійкість за концепцією С. Мадді та С. Кобаси. Життєстійкість за С. Кобасою є особистісною характеристикою, що відрізняє людей, що хворіють під дією стресу від тих хто не хворіє, а знаходить в ньому шляхи для розвитку. Дослідження в даній роботі виявило, що студенти вищих навчальних закладів відчують прояви симптомів вигорання вже на першому та другому курсах навчання. Чим більший показник життєстійкості у особистості тим слабше проявляються симптоми вигорання. На формування та прояв вигорання негативно впливає такий конструкт життєстійкості як включеність та виклик (готовність до ризику).

## Abstract

Spreads in the scientific space of work on the topic of burnout and its features are often studied only by working people. This work was created to expand the understanding of burnout problems in such an understudied group as students. In this work, we defend the opinion that the educational activity of students can be equated with work. We analyzed such works on the topic of stress, such as the stress theory of Hans Selye, the works of Christina Maslach, which conceptualized and influenced the development of research on the problem of burnout. According to H. Maslach, burnout is a psychological syndrome that occurs as a long-term reaction to chronic

interpersonal stressors at work. Hardiness according to the concept of S. Maddi and S. Kobasa is taken as a personal characteristic that affects the development of burnout. Hardiness, according to S. Kobasa, is a personal characteristic that distinguishes people who get sick under the influence of stress from those who do not get sick, but find ways to develop in it. The study in this work revealed that students of higher educational institutions experience the symptoms of burnout already in the first and second years of study. The higher the hardiness index in an individual, the weaker the symptoms of burnout. The formation and manifestation of burnout is negatively affected by such constructs of hardiness as inclusion and challenge (readiness to risk).

## Вступ

Вигорання це процес поступової втрати емоційної, когнітивної і фізичної енергії, як виникнення відчуття виснаження, особистої відстороненості. Саме це поняття все частіше і частіше можна знайти в новинках психологічних статей та журналів але не тільки в науковій спільноті зростає зацікавленість у даному понятті. Достатньо часто можна почути від звичайних людей про те як вони вигоріли і як їм все набридло і хочеться відпочити. Саме так і автор даної роботи зацікавився у пошуках відповіді на питання: «Що таке вигорання і від чого воно залежить?».

Проблемою вигорання в теоретичному та експериментальному полі займалися такі науковці: Г. Фрейденберг, Х. Маслач, М. Лейтер, Д.Мейер, Г. Сельє, Джексон, В. Шауфелі, Пайнс та інші.

В відчизняній психології проблемою займались: В. Бойко, Е. Орел, Г. Нікіфоров, Н. Водоп'янова та інші.

Першим проблему вигорання в науковому світі в своїй статті «Staffbornout»(1974) описав Герберт Фрейденберг і визначив поняття «емоційного вигорання» як стан психологічного та фізичного виснаження, викликаного професійним життям людини. Через декілька років тематику підхопила Маслач яка винесла вигорання з поля чисто описової проблеми в поле масштабних емпіричних досліджень, сформулювавши трьох факторну модель вигорання одну із найвикористовуваніших моделей до цієї проблеми. За Маслач в основі виограння лежить три простори: Емоційне виснаження, Дегуманізація (цинізм) та редукція професійних досягнень.

Не тільки працюючі люди часто страждають від проблем з вигорання, а й часто можна почути такі проблеми і у студентів вищих навчальних закладів. Студенти фактично витрачають більшість свого часу на навчальну діяльність, така форма діяльності фактично стає для них роботою, тим самим вони обмежують свої можливості для ефективного відпочинку та стають більш вразливими для вигорання. Навчальна діяльність студентів часто пов'язана з вивченням нових сфер пізнання, що привносить в їх життя не малий рівень

стресу, що також підвищують шанси студентів стикнутись з проблемами вигорання.

Розглядаючи дану проблему ми задалися питанням, яка психічна структура, властивість чи функція особистості може впливати на процес формування та протікання вигорання. Психологічна резильєнтність (від англ. *resilience* — пружність, еластичність)— це вроджена динамічна властивість особистості, що лежить в основі здатності долати стреси та важкі періоди конструктивним шляхом. В даній властивості особистості нас зацікавив один із його чинників, а саме життєстійкість. За Мадді «Життєстійкість» відображає психологічну живучість і розширену ефективність людини, пов'язану з її мотивацією до подолання стресогенних життєвих ситуацій та включає в себе три компоненти: Залученість, контроль та виклик.

Метою цієї роботи є пошук зв'язків між трьома просторами вигорання та трьома компонентами життєстійкості теоретичному та експериментальному просторі.

Завданнями є:

1. Дослідити наукову літературу з тематики вигорання та життєстійкості.
2. Провести емпіричне дослідження та перевірити зв'язок між вигоранням та життєстійкістю

Гіпотези:

1. Існує позитивна кореляція між просторами вигорання та компонентами життєстійкості

Для перевірки вище наведеної гіпотези та проведення дослідження використовуються такі методики:

1. Опитувальник професійного вигорання Маслач, МВІ/ПВ (в адаптації Н. Є. Водопьянова, Є. С. Старченкова (2001); Е. І. Лозинська (2007));
2. Тест життєстійкості Мадді (в адаптації: Д. А. Леонтьєв, Є. І. Рассказова(2006)).

## РОЗДІЛ І.

### ТЕОРЕТИКО МЕТОДОЛОГІЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИГОРАННЯ.

#### 1.1. Теорія стресу Ганса Сельє

Вся тематика даної роботи вздовж і впоперек пронизана поняттями та теоріями які неможливо сприймати без розуміння поняття стресу. В перше термін «Стрес» було запропоновано фізіологом Волтером Кенноном у роботах «Деякі загальні характеристики ендокринного впливу на метаболізм» (1926), «Мудрість тіла» (1932), в яких автор вперше розглядав організм як відкриту систему в стані рівноваги під управлінням ендокринної та нервової систем. Популярності поняття стресу набрало саме з моменту застосування його Гансом Сельє в своїй роботі «Синдром, викликаний різними ушкоджуючими впливами» (1936). За теорією стресу Сельє, стрес – це стан фізіологічної або психологічної напруги, зумовлений різноманітними чинниками (соматичними, розумовими, емоційними, зовнішніми або внутрішніми, частіше – їх сукупністю), які спрямовані на порушення функцій організму та яких організм намагається уникнути.

Ганс Сельє виділяв три стадії стресу в залежності від певних чинників які впливали на організм людини певний проміжок часу та з певною силою:

- Тривога
- Резистентність
- Виснаження

Перші дві стадії за Сельє формують так званий «Еустрес» тобто такий, що сприяє підтриманню та збереженню здоров'я. В той час як третя стадія виснаження названа «Дистресом» саме ця фаза часто лежить в основі багатьох патологічних процесів – так званий стрес хвороби.

Ганс Сельє розглядає вигорання як наслідок довготривалого стресу та в рамках своєї теорії відносить до третьої стадії виснаження або дистресу, якому передують стійкий рівень збудженості.

## 1.2. Підходи та поняття вигорання

Термін «вигорання» вперше використано в романі «Згоріла справа» (Greene, 1961). Згідно з *New York Times* critic (Davis, 1961), «роман стосується втомленого та відстороненого архітектора, який, втративши мотивацію працювати, не міг «ані страждати, ані сміятися»». [1]

Вперше в науковий обіг термін вигорання ввів Г. Фрейденберг в 1974 році в своїй роботі «Staff burnout». «Фрейденберг працював неоплачуваним психіатром в альтернативній медичній агенції в Нью-Йорку. Ця безкоштовна клініка була укомплектована переважно молодими ідеалістичними волонтерами, які були дуже віддані своїй роботі з молодими наркозалежними. Фрейденберг зауважив, що багато волонтерів відчували поступову втрату енергії та втрату мотивації та відданості, що супроводжувалося широким рядом психічних і фізичних симптомів.» [2]

Детальний опис вигорання з роботи Фрейденберга «Staff burnout» (1974): «По-перше, виникає відчуття виснаження, неможливість позбутися зтяжної застуди, часті головні болі та шлунково-кишкові розлади, безсоння та задишка. Коротше кажучи, людина стає занадто соматично залученою до функцій свого тіла. Ознаками є швидкість наростання гніву співробітника, його роздратування та розчарування. Кандидату, який вигорає, важко стримувати почуття. Він надто легко плаче, найменший тиск змушує його відчувати себе перевантаженим, він кричить і кричить. З легкістю гніву може прийти підозріле ставлення, якась підозрілість і параноя. Жертва починає відчувати, що майже всі хочуть її накрутити, включаючи інших співробітників. Параноїдний стан також може призвести до відчуття всемогутності. Людина, яка вигорає, тепер може вірити, що, оскільки вона пройшла через усе це в клініці, вона може ризикувати, чого інші не можуть. Він стає надто самовпевненим і в процесі може здатися всім дурним. Його ризикована поведінка під час консультування з фанатами швидкості, психотиками, людьми-вбивцями та іншими параноїками іноді межує з божевільною, з точки зору цієї власної поведінки. Він може вдатися до надмірного вживання транквілізаторів і барбітуратів. Або сісти в



каструлю і досить сильно подрібнити. Він робить це з «самовпевненістю», що йому потрібен відпочинок і робить це, щоб розслабитися. Що стосується мислення людини, то воно стає майже закритою книгою. Він стає надмірно жорстким, упертим і негнучким. З ним майже неможливо порозумітися — він, знову ж таки, знає все краще за інших. Він блокує прогрес і конструктивні зміни. Чому? Тому що зміна означає ще одну адаптацію, і він просто втомився проходити через нові зміни. Іншим поведінковим показником вигорання є абсолютно негативне ставлення, яке озвучується, вербалізовано. Він стає «домашнім циніком». Усе, що пропонується, погано озвучено або висловлено. Він усе це знає, тому що він усе це пройшов. Людина виглядає, діє і здається пригніченою. Здається, він більше тримається в собі. Інші брати і сестри справді не знають, що відбувається. Але вони знають, що в цій людині відбуваються зміни. Ознака, яку важко помітити, поки не придивитися ближче, це кількість часу, який людина зараз проводить у безкоштовній клініці. Там витрачається все більше і більше фізичних годин, але все менше і менше виконується. Здається, він просто бовтається і поводить так, ніби йому більше нікуди йти. Часто, на жаль, йому справді більше немає куди піти, тому що під час його важкої роботи в клініці він майже втратив більшість своїх друзів..»

Робота Фрейденберга розпочала дослідження даної проблеми і зайняла місце початку клінічного дослідження вигорання. Його робота «вистрілила» та привернула величезну наростаючу увагу наукової спільноти до теми вигорання. З часом популярність клінічного підходу до вивчення вигорання почала падати в той час, як провідною стала науково дослідницька практика вивчення. В науково дослідницький етап дослідження проблему вигорання винесла Христина Маслач.

За Х. Маслач вигорання - це психологічний синдром, що виникає як тривала реакція на хронічні міжособистісні стресори на роботі. Трьома ключовими аспектами цієї реакції є:

- сильна емоційна втома,

- почуття цинізму та відстороненості від роботи (деперсоналізація),
- почуття неефективності(відсутності професійних досягнень).

«Значення цієї тривимірної моделі полягає в тому, що вона чітко поміщає індивідуальний стресовий досвід у соціальний контекст і включає уявлення людини як про себе, так і про інші.» [3]

Х. Маслач розглядала вигорання як динамічний процес, розвиток вигорання на її погляд починався з емоційної втоми, через емоційну втому у людини починає формуватися почуття цинізму вона відсторонюється від робочої ситуації результатом чого з'являється почуття неефективності та знижується динаміка в професійній діяльності.

Трьох факторна модель Х. Маслач зайняла провідну роль в дослідженні вигорання. Існують і інші моделі вигорання:

- Однофакторна модель (Пайнс, Аронс). Згідно з нею, вигорання - це стан фізичного, емоційного і когнітивного виснаження. Пусковим чинником така модель бачить тривале включення в емоційно виснажуючу ситуацію. Автори розглядають виснаження в якості головної причини (компонента), а інші прояви дисгармонії переживань і поведінки вважають наслідком.
- Двофакторна модель (Д. Дірендонк, В. Шауфелі) Автори даної моделі зводять вигорання до двох компонентів, афективного та когнітивного. Афективний компонент тобто виснаження відноситься до скарг на своє здоров'я та фізичне та емоційне самопочуття. Когнітивний компонент отримав назву деперсоналізації та пов'язаний зі зміною ставлення як до себе так і до навколишніх.
- Чотирьох факторна модель. Дана модель складається з таких факторів, як емоційне виснаження, редукція особистісних (професійних) досягнень, а деперсоналізація поділяється на професійну та деперсоналізацію суб'єктів професійної діяльності.

Також в залежності від підходу до вигорання можна виділити процесуальні моделі, такі як п'ятиступінчату модель J. Greenberg та шестиступінчату модель M. Burish.

За J. Greenberg вигорання розвивається по таким стадіям:

1. «Медовий місяць»,
2. «Недолік палива»,
3. Хронічні симптоми,
4. Криза,
5. «Пробивання стіни».

«Медовий місяць характеризується задоволенням працівника від роботи, він сповнений ентузіазму. На стадії «Недолік палива» спостерігаються такі прояви, як втома, порушення сну і апатія, зниження інтересу до продуктивної праці, відбувається порушення робочого режиму. На стадії хронічних симптомів виникає хронічна втома, психосоматичні прояви, дратівливість. На стадії кризи психосоматичні прояви призводять до втрати працездатності, з'являється негативізм щодо власних професійних та особистісних досягнень. На стадії «Пробивання стіни» відбувається перехід хронічних симптомів у гостру форму.» [4]

Фази та їх характеристика відповідно до шестифакторної моделі M. Burish [5]:

1. Застережлива фаза. Проявляється в надмірній активності в роботі й витісненні переживань, невдач і розчарувань, відмова від потреб, не пов'язаних з роботою.
2. Зниження рівня власної участі в професійній діяльності, що супроводжується незадоволеністю роботою і приписуванням причин власних невдач іншим.
3. Емоційні реакції. На цій стадії спостерігаються безпідставні страхи, постійне відчуття провини, депресія, зниження самооцінки, агресивність, конфліктність.

4. Фаза деструктивної поведінки. Спостерігається зниження концентрації уваги, ригідність мислення, знижується концентрація уваги, відсутність здатності виконувати складні завдання, байдужість, уникнення неформальних контактів.
5. Психосоматичні реакції й зниження імунітету. Безсоння, головний біль, тахікардія, розлади травлення, залежність від нікотину, кофеїну та алкоголю.
6. Розчарування і негативна життєва установка. На цій стадії з'являється почуття безпорадності, провини, втрата сенсу життя, екзистенціальний відчай.

### **1.3 Причини формування вигорання**

Слід зауважити, що слово «burnout» в англійській мові охоплює декілька різних поглядів на сам процес, тому вважаю за потрібне виділити свою точку зору на поділ вигорання на професійне та емоційне. В англійській літературі дані підходи вживаються майже синонімічно, різниця між ними полягає в концентрації авторів на окремих факторах, тобто робоче середовище, професія та емоції відповідно.

В своїй роботі «Job burnout» Христина Маслач, Майкл Лейтер та Вілмар Шауфелі виділяють такі причини виникнення вигорання:

Ситуативні фактори:

- Характеристики роботи (Посадові характеристики)
- Професійні характеристики
- Організаційні характеристики

Індивідуальні фактори:

- Демографічні характеристики
- Особистісні характеристики
- Трудові відносини (відношення до роботи)

В своїй трьох факторній моделі професійного вигорання Христина Маслач та Майкл Лейтер запропонували шість сфер робочого життя людини які охоплюють центральні зв'язки з вигоранням:

1. Робоче навантаження
2. Контроль
3. Винагороду
4. Спільноту
5. Справедливість
6. Ціність

В роботі «BURNOUTSYNDROME» (A. Hümeyra Kutluoğlu Karayel - Soner Karayel) представлені такі фактори виникнення вигорання:

Інституційні фактори:

- Надмірне або недостатнє навантаження на робочому місці може вплинути на формування синдрому вигорання.
- Робота тільки заради грошей або неправильно підібрана професія може вплинути на вигорання.
- Тривале та монотонне виконання тієї ж самої роботи в одному положенні може зменшити кількість задоволення роботою з часом та стати одним із факторів виникнення для вигорання.
- Пізнє або раннє просування по службі також є інституційним фактором. Нездорове соціальне та технічне робоче середовище може спричинити стрес і виснаження.
- Наднормова робота, відсутність перерв, позмінна система роботи можуть втомити співробітників і вчасно порушити їх біологічну рівновагу. Дослідження показало, що ідеальний робочий час становить 7,5 годин на день, 45 годин на тиждень. Коли ці часи перевищені, працівники можуть відчувати серйозні фізичні та психічні проблеми..
- Непрофесійне робоче середовище, незрозумілі умови праці, незрозумілі посадові ролі чи неінституційна робота можуть

викликати у працівників відчуття, що вони змушені працювати, а отже, погіршити якість роботи.

- Неefективність і відсутність прав ініціативи може сприяти зниженню самооцінки та сформувати пасивність у працівників.
- Несправедлива або низька оплата може знизити ефективність і якість роботи; в той же час співробітники можуть швидко відчувати деморалізацію.
- Моббінг— «знущання на роботі». Внаслідок мобінгу багато людей можуть зазнати емоційного та фізичного насильства та залишити роботу. Така ситуація може спричинити виснаження, депресію та тривожний розлад.
- Відсутність консультанта, контролю, безпеки, персоналу з охорони праці, обмежені можливості та підструктури можуть спричинити синдром вигорання в установах.

Особистісні фактори:

- Характер (особистість типу А)
- Необхідність постійного схвалення
- Низька самооцінка і низька самоповага
- Фізичне, психічне та емоційне виснаження
- Завищені очікування та перфекціонізм
- Надмірний контроль і трудовоголізм
- Низька мотивація, низька продуктивність
- Самокомпроміс
- Нездатність сказати «ні»
- Нездатність мати обмеження
- Нетерплячість і поспішна особистість
- Вік, стать
- Сімейний стан
- Кількість дітей

- Освітній статус
- Конфлікти в родині
- Культурний розрив, проблеми з адаптацією
- Безвідповідальність
- Психологічні розлади, фізичні розлади
- Зловживання алкоголем і психоактивними речовинами
- Відсутність соціальної підтримки та соціальних стосунків.

До симптомів вигорання відносять:

- Поведінкові – прояви адиктивної поведінки, проблеми із сном, перевтома, агресія, невиконання робочого графіку.
- Психологічні – Тривога, депресія, страх і параною, відчай, гнів, почуття порожнечі.
- Фізичні – Постійне відчуття втоми, зниження імунітету, головні болі, нудота, судоми і м'язові болі, задишка.
- Когнітивні – Проблеми з концентрацією та увагою, розлади мислення, кошмари, втрата здатності приймати рішення, уникання певних ідей.
- Соціальні – Обмежені соціальні відносини, шлюбно–сімейні проблеми, залежність від інших, конфліктність, відстороненість від друзів.

### **Висновки до розділу**

Близько останніх 100 років проблема вигорання так чи інакше проявляється в світових наукових роботах. Розпочав розгляд цієї проблеми ще Ганс Сельє в своїй теорії стресу де визначив, що вигорання відноситься до стадії дистресу. Фрейденберг розпочав клінічний етап дослідження вигорання та написав на основі своїх спостережень перший детальний образ вигорівшої особистості. Христина Маслач відкрила та популяризувала проблему вигорання в науковій спільності, відкривши дослідницький етап «пізнання» вигорання. Вона створила одну із найбільш популярних концепцій вигорання, а саме трьох факторну теорію вигорання. За Х. Маслач вигорання - це психологічний

синдром, що виникає як тривала реакція на хронічні міжособистісні стресори на роботі, та включає в собі три простори: емоційного виснаження, деперсоналізації/цинізму та редукції професійних досягнень. На формування вигорання впливають різні фактори такі, як інституційні та особистісні. Симптоми вигорання можуть проявлятися в таких сферах як: поведінкова, когнітивна, психологічна, фізіологічній та соціальній сферах.



## РОЗДІЛ II.

### ВИВЧЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ТА СТІЙКОСТІ ЯК ПАРАМЕТРИ ФОРТИГЕНЕЗУ ВИГОРАННЯ

#### 2.1. Життєстійкість

«Психологічна резистентність (резильєнтність) — це властивість особистості морально та емоційно боротися з кризовими або травматичними ситуаціями, а також спосіб швидкого повернення в докризове становище.» [6]

На рівень резистентності (резильєнтності) людини впливають численні чинники.

Внутрішні фактори — особистісні характеристики, такі як самооцінка, саморегуляція та позитивний погляд на життя.

Зовнішні чинники — системи соціальної підтримки, включаючи відносини з сім'єю, друзями та спільнотою, а також доступ до ресурсів та можливостей.

Життєстійкість часто вважається важливим фактором психологічної резистентності або засобом індивідуального рівня, що веде до стійких результатів.

Життєстійкість вперше описала S. Kobasa в своїй фундаментальній роботі «Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness», опублікованій в журналі «Особистісної і соціальної психології» в 1979 р.

В даній роботі S. Kobasa більш глибоко аналізує теорію стресу Г. Сельє та звертається до аспекту особистісних відмінностей реакцій на стрес. Вона описує життєстійкість як структуру особистості яка відрізняє людей від тих хто починає хворіти під час стресових ситуацій.

Даний тип особистості, життєстійких особистостей, був сформований на базі теорій психологів екзистенційного напрямку, а саме на теоріях напруженості автентичного життя (Мадді та Кобаса), некомпетентність (Вайт), прагнення до належного (Олпорт), орієнтація на продуктивність (Фромм).

С. Мадді вбачає в життєстійкості операціоналізовану екзистенційну мужність. «Акцент на тому, що життя за своєю суттю є стресовим, лежить в

основі важливості екзистенційної мужності для досягнення самореалізації.» [7] Екзистенційна мужність в даних смислах розуміється як вибір людини діяти «на дотик» в неминучих ситуаціях та вчитися на цьому досвіді, а не падати духом та здаватись спираючись на минулий досвід (вдалий чи невдалий).

Вважається, що життєстійкість особистості володіє трьома загальними характеристиками: (1) віра в те, що вони можуть контролювати або впливати на події свого досвіду, (2) здатність відчувати глибоку причетність або відданість діяльності свого життя, і (3) очікування змін як захоплюючий виклик для подальшого розвитку.

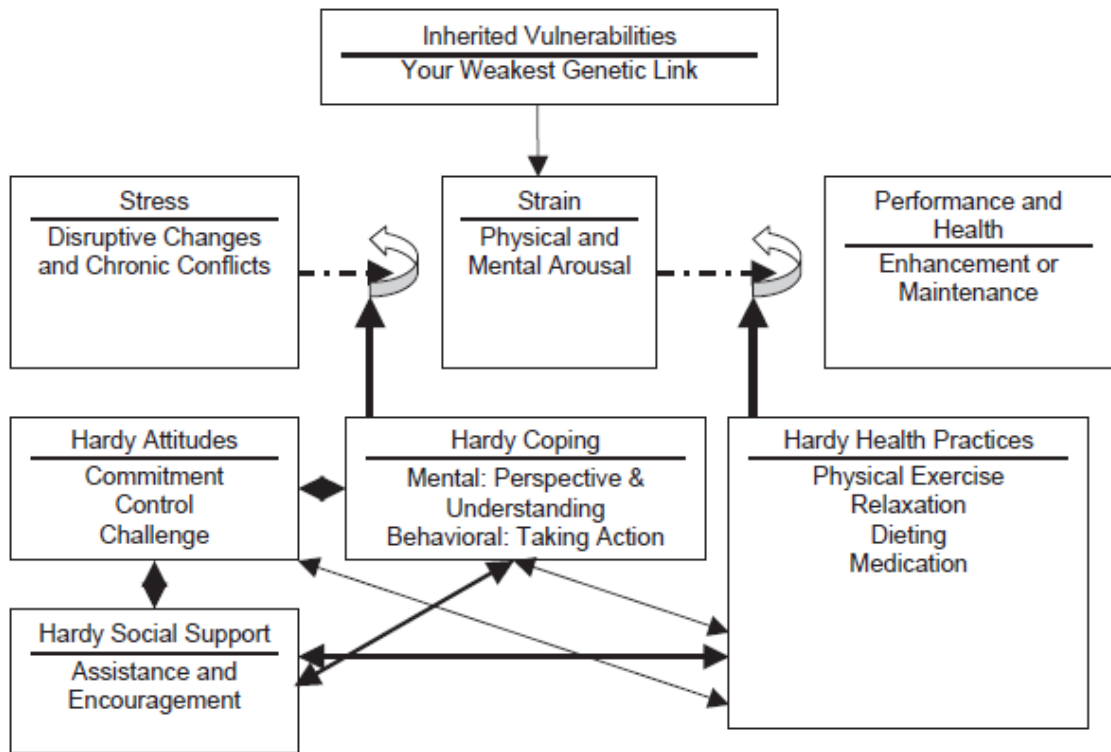
Кобаса виділяє три характеристики життєстійкості [8]:

1. Контроль
2. Включеність
3. Виклик

Включеність визначалася як схильність до захоплення себе в життєву діяльність, щирий інтерес і любов до навколишнього світу (діяльності, речам, іншим людям).

Диспозиція контролю (внутрішній локус контролю) визначала, як схильність припускати і діяти так, як можна власними зусиллями впливати на події, що проходять навколо себе.

Диспозиція виклика була визначена як переконання, які змінюються, а не стабільність, як нормальна модель життя і представляє собою мотивуючу можливість для зростання особистості, а не загрожує безпеці. [8]



**Рис. 1.** Модель життєстійкості для підвищення продуктивності та здоров'я. сс. 1986–2006, Hardiness Institute, Inc.

В своїх роботах Мадді та Кобаса (1984) дійшли висновків, що стресові події призводять до реакції напруги або посилення симпатичного збудження. Хронічне напруження може зрештою призвести до виснаження та супутньої хвороби чи психологічного стресу. Життєстійкість змінює цей процес виснаження та деформації через кілька причинно-наслідкових шляхів. (рис.1)

Життєстійкість:

- Змінює сприйняття подій особистістю, щоб зробити їх менш стресовими;
- Призводить до активного або «трансформаційного» копіngu;
- Впливає на подолання опосередковано через вплив на соціальну підтримку;
- Призводить до змін у здоров'ї, що у свою чергу сприяє зменшенню хворобливості.

Funk, Steven C. в своїй роботі «Hardiness: A review of theory and research.» проводить детальний аналіз наукових робіт пов'язаних з причино-наслідковими шляхами впливу життєстійкості на стресс та його наслідки.

Аналізуючи роботи Rhodewalt и Agustsdottir (1984), Rhodewalt и Zone (1989), Пагана (1990), Allied, Smith (1989), та Wiebe (1991) автор знаходить данні які показують, що суб'єкти з високим показником життєстійкості в порівнянні з суб'єктами з низьким показником життєстійкості мають більш позитивні оцінки при зіткненні з стресом.

Maddi та Kobasa в своїх роботах представили гіпотезу, що люди з високим рівнем життєстійкості теоретично використовують трансформаційні копінг стратегії або ж перетворюють стресові ситуації на можливості для особистісного та професійного росту. В той час як люди з низьким рівнем життєстійкості використовують регресивні методи боротьби з важкими життєвими ситуаціями. В підтвердження даної гіпотези були проведені дослідження Bartone (1989) на водіях автобусів та Pierce та Molloy (1990) дослідження на вчителів використовуючих регресивні копінг стратегії.

За словами Мадді та Кобаси (1984), витривалість впливає на подолання (а) прямо та (б) опосередковано через соціальну підтримку. Витривалі люди, як правило, мають стосунки, які сприяють трансформації подолання стресових ситуацій. Люди з низьким рівнем витривалості не прагнуть до таких стосунків, і це посилює їхню схильність до регресивного подолання під час стресу. [9]

Funk, Steven C. в своїй роботі «Hardiness: A review of theory and research.» приходить до висновків, що порівняно з суб'єктами з низькою життєстійкістю, суб'єкти з високою життєстійкістю мають менші збільшення симпатичного збудження (тобто напруги) під час умов оцінки загрози; життєстійкість не впливає на хворобу опосередковано через фізичні вправи чи фітнес; недостатньо інформації для оцінки впливу життєстійкості на хворобу через лікувальні заходи.

## 2.2. Параметри стійкості як параметри фортигенезу вигорання

D. J. W. Strümpfer, в своїй роботі «Resilience and burnout: A stitch that could save nine» розглядає п'ять конструктів які впливають на формування вигорання. Strümpfer назвав їх як п'ять конструктів фортигенезу:

1. Залученість (engagement)
2. Змістовність (Meaningfulness)
3. Суб'єктивне самопочуття (Subjective well-being)
4. Позитивні емоції (Positive emotion)
5. Проактивний копінг (Proactive coping)

### Залученість

Маслач і Лейтер в своїх роботах припустили, що залученість складається з протилежних компонентів їх показника виснаження, а саме енергії, участі та ефективності. Шауфелі та його колеги провели ряд досліджень для визначення характеристик залучених працівників.

Шауфелі та його колеги описали залученість як позитивний, повноцінний, пов'язаний з роботою, афективно-когнітивний стан, який є стійким і всепроникаючим, і характеризується енергійністю, самовідданістю та захопленістю.

- Енергійність характеризується високим рівнем енергії та розумової стійкості під час роботи, готовністю вкладати зусилля у свою роботу та наполегливістю навіть перед обличчям труднощів.
- Відданість характеризується почуттям значущості, ентузіазмом, натхненням, гордістю та викликом...
- Поглиненість (захопленість) характеризується повною концентрацією та глибокою зануреністю в роботу, при цьому час плине швидко, і людині важко відірватися від роботи.

### Змістовність

Пайнс постулювала потребу та пошук екзистенціального сенсу. У цьому контексті вона потім описала вигорання як розвиток поступового розчарування в прагненні отримати від роботи відчуття екзистенціальної значущості. Вона

написала, що досліджувала її, щоб переконатися, що «причина виснаження полягає в нашій потребі вірити, що наше життя має сенс і що те, що ми робимо, є корисним, важливим і навіть героїчним».[11] Ще Маслач і Лейтер писали, що вигорання є показником зміщення між тим, ким є люди, і тим, що вони мають робити. Це є такою собі ерозією цінностей, гідності, духу та волі – анаерозію людської душі.

### Суб'єктивне самопочуття

Філософи та соціологи зазвичай розглядають благополуччя в термінах двох різних стандартів. Перший стандарт — це гедонічне задоволення. У цій концепції SWB (Subjective well-being) стосується уникнення болю та досягнення задоволення. Евдемонізм є другим стандартом. Арістотель, який вперше ввів цю концепцію, наголошував на вираженні чеснот через моральну діяльність, яка демонструвала, наприклад, справедливість, щедрість. «Евдемонізм, - писав Вотермен, - це етична теорія, яка закликає людей визнавати і жити згідно з даймоном або «справжнім Я»... тими можливостями кожної людини, реалізація яких представляє найбільшу реалізацію в житті, на яку кожна здатна». [11] Райан і Десі дійшли висновку: «Дані ряду дослідників свідчать про те, що благополуччя, ймовірно, найкраще розглядати як багатовимірний феномен, який включає аспекти як гедонічної, так і евдемонічної концепцій».[11] Вісінг і ван Іден надали подальшу емпіричну підтримку цього твердження. Що здається очевидним, так це те, що прямий гедоністичний пошук SWB не може запобігти дистресу та вигоранню, і що принаймні трохи евдемонічного прагнення та задоволення будуть потрібні, щоб уникнути цього; навіть більший обсяг буде необхідний для того, щоб відбулося залучення.

### Позитивні емоції

Пояснюючи даний конструкт автор спирається на теорію розширення та побудови Фредріксона та думку, що позитивні емоції можуть сприяти проактивному вирішенню проблем. Згідно з цією теорією позитивні емоції виконують функцію розширення миттєвого спектру думок і дій, які спадають

на думку. Сфери уваги, пізнання та дії розширюються, завдяки чому розвиваються фізичні, інтелектуальні та соціальні ресурси.

### Проактивний копінг

Пояснюючи даний конструкт автораналізує концепцію проактивного подолання Аспінволла і Тейлора. Вони визначили копінг як «діяльність, спрямовану на подолання, толерантність, зменшення або мінімізацію вимог навколишнього середовища або інтрапсихічних вимог, які сприймаються як загроза, існуюча шкода або втрати». Проактивне подолання, навпаки, відбуватиметься перед подоланням або випереджаючим подоланням. «Це передбачає накопичення ресурсів і набуття навичок, які призначені не для боротьби з якимось конкретним фактором стресу, а для загальної підготовки, враховуючи визнання того, що стресори мають місце, і що бути озброєним означає бути добре підготовленим».

Strümpfer виділив чотири переваги в проактивному копінгу:

1. Під час реальної стресової зустрічі проактивне подолання мінімізує ступінь пережитого стресу.
2. Якщо стресор подолати на ранніх стадіях, співвідношення витрачених ресурсів для подолання та величини стресора буде сприятливим.
3. Коли стресова подія все ще наближається, може бути доступний ряд варіантів, але це може бути не так, коли вона почала розвиватися або вже відбулася.
4. Тягар хронічного стресу, який несе людина, ймовірно, буде меншим, якщо стресові події можна мінімізувати або навіть запобігти за допомогою проактивного подолання.

### Висновки до розділу

Життєстійкість особистісний конструкт, який розвивається та змінюється на протязі життя. Даний конструкт вивчали різні вчені та популяризували його Мадді та Кобаса. Кобаса вважала, що життєстійкість є ознакою котра відрізняє

людей які не хворіють під дією стреса від тих хто хворіє. Вона виділила в життестійкості три складові: Включеність, Контроль та Виклик (готовність до ризику). Конструкт життестійкості був концептуалізований на основі підходів екзистенційних психологів та філософів. Мадді виділив життестійкість як таку собі екзистенційну мужність, що сприяє проактивному оволодінню стресовими ситуаціями та розвитку особистості на основі отриманого досвіду з цих ситуацій. Шляхи впливу життестійкості на стрес були виділені Strümpfer, як фактори фортигенезу вигорання. Такими шляхами Strümpfer назвав: Залученість, Змістовність, Позитивні емоції, Проактивний копінг та Суб'єктивне самопочуття.



## РОЗДІЛ III.

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ

### 3.1 Методологія та методики дослідження особливостей вигорання

Висунута вище гіпотеза про взаємозалежність просторів вигорання та компонентами життєстійкості була створена на основі поглядів науковців на можливі причини вигорання та компоненти які стримують його розвиток. За основу даного дослідження взяті внутрішньо особистісні причини вигорання такі, як когнітивне сприйняття ситуації, використання пасивних, активних та проактивних копінг стратегій та вплив загального показника здоров'я людини.

В дослідженні було використано такі методики:

1. **Опитувальник професійного вигорання Маслач, МВІ/ПВ** (в адаптації Н. Є. Водопьянова, Є. С. Старченкова (2001); Е. І. Лозинська (2007))

Вибір даного опитувальника ґрунтується на використанні теорії вигорання Маслач, як основний концепт цієї роботи. Опитувальник Маслач повноціно розкриває всі три простори вигорання. Варіація для різних професійних сфер, а також інтегральний коефіцієнт вигорання відкриває великий спектр можливостей для проведення різнонаправлених кореляцій.

2. **Тест життєстійкості Мадді** (в адаптації: Д. А. Леонт'єв, Є. І. Рассказова(2006))

Дана методика створена на основі теорії життєстійкості Мадді та повноціно досліджує конструкти життєстійкості та надає дані по загальному критерію життєстійкості. Це остання версія тесту життєстійкості в якій були виправлені недоліки попередніх версій даного тесту.

**Вибірка досліджуваних:** студенти та студентки, які навчаються на I-II курсах Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя та

Вінницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського. Кількість респондентів складає 50 осіб.

### 3.2 Аналіз дослідження та інтерпретація результатів

Участь у дослідженні брали студенти I та II курсів Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя та Вінницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського. Результати проведення опитувальника професійного вигорання Маслач, МВІ/ПВ (адаптація Н. Є. Водопьянова, Є. С. Старченкова (2001); Е. І. Лозинська (2007)) представлені в таблиці 3.1.

**Таблиця 3.1.**

#### **Результати Опитувальника професійного вигорання Маслач.**

№	Загальний показник вигорання	Емоційне виснаження	Деперсоналізація/цинізм	Редукція професійних досягнень
1	0,83	48	29	20
2	0,37	15	4	21
3	0,56	29	15	18
4	0,36	15	6	23
5	0,49	24	14	21
6	0,51	26	16	23
7	0,54	27	12	15
8	0,37	23	11	34
9	0,43	31	8	30
10	0,42	25	8	24
11	0,54	22	21	25
12	0,42	25	8	24
13	0,24	11	3	31
14	0,52	34	16	31
15	0,45	21	8	18
16	0,46	28	8	22
17	0,67	35	12	6
18	0,47	29	14	29
19	0,27	14	4	30
20	0,48	31	15	31
21	0,37	22	9	29
22	0,47	28	11	23
23	0,32	19	3	28

24	0,58	32	21	28
25	0,28	15	6	32
26	0,52	27	7	14
27	0,37	21	9	28
28	0,44	18	12	21
29	0,56	33	17	25
30	0,45	24	13	25
31	0,45	20	18	33
32	0,67	35	12	6
33	0,51	25	15	21
34	0,53	18	21	25
35	0,43	24	13	29
36	0,51	32	9	20
37	0,54	31	16	23
38	0,43	26	13	30
39	0,53	31	12	20
40	0,44	19	17	31
41	0,62	44	16	27
42	0,44	17	14	23
43	0,45	20	10	19
44	0,49	23	13	20
45	0,53	31	14	22
46	0,45	21	8	18
47	0,52	27	7	14
48	0,49	31	9	22
49	0,43	31	8	30
50	0,52	27	7	14
Середнє	0,47	25,7	11,84	23,52

У 9 респондентів виявлено високий рівень синдрому вигорання, що складає 18% усієї вибірки. У 37 респондентів виявлено середній рівень вигорання, що складає 74% усієї вибірки. Та у 4 респондентів виявлено низький рівень вигорання, що складає 8% усієї вибірки. Аналізуючи дані результати можна зробити припущення, що тестуючи студентів першого та другого курсу ми зафіксували формування синдрому вигорання.

За просторами вигорання отримані такі результати:

- Простір «Емоційного виснаження»

1. Високий рівень 28 респондентів, що складає 56% вибірки;

2. Середній рівень 18 респондентів, що складає 34% вибірки;
  3. Низький рівень 5 респондентів, що складає 10% вибірки.
- Простір «Деперсоналізація/Цинізм»
    1. Високий рівень 29 респондентів, що складає 58% вибірки;
    2. Середній рівень 18 респондентів, що складає 34% вибірки;
    3. Низький рівень 4 респондента, що складає 8% вибірки.
  - Простір «Редукції персональних досягнень»
    1. Середній рівень 7 респондентів, що складає 14% вибірки;
    2. Низький рівень 43 респондента, що складає 86% вибірки.

В силу нестачі деяких даних про респондентів ми маємо можливість лише робити певні припущення. За результатами даної методики ми можемо зробити припущення, що у більшій частині студентів сформована друга стадія вигорання за Маслач, на стадії хронічних симптомів за Greenbergта на 4 стадії за моделлю Burish. Зважаючи на те що саме простори емоційного виснаження та деперсоналізації мають високий рівень можемо зробити припущення про деструктивний вплив саме середовища респондентів.

Результати виконання Тесту життєстійкості Мадді (в адаптації: Д. А. Леонт'єв, Є. І. Рассказова(2006)) представлено у таблиці 3.2.

**Таблиця 3.2.**

**Результати Тесту життєстійкості Мадді.**

№	Загальний показник життєстійкості	Включеність	Контроль	Ризик
1	35	14	20	1
2	50	23	23	4
3	68	21	33	14
4	71	33	27	11
5	71	25	31	15
6	56	16	24	16
7	71	30	31	10
8	80	33	37	10
9	59	18	24	17
10	43	23	14	6
11	61	23	24	14

12	43	23	14	6
13	109	43	38	28
14	66	26	26	14
15	80	29	33	18
16	64	26	24	14
17	54	29	15	10
18	64	23	27	14
19	96	43	37	16
20	76	32	26	18
21	89	38	29	22
22	74	30	25	19
23	70	34	25	11
24	63	23	26	14
25	93	42	34	17
26	70	30	27	13
27	77	34	28	15
28	73	25	28	20
29	65	14	35	16
30	58	25	21	12
31	52	19	27	6
32	68	21	33	14
33	58	26	23	9
34	67	27	25	15
35	72	22	30	20
36	66	24	26	16
37	66	22	28	16
38	67	30	24	13
39	57	27	18	12
40	59	20	25	14
41	61	19	29	13
42	65	28	20	17
43	63	23	26	14
44	70	25	29	16
45	68	28	23	17
46	72	30	25	17
47	62	28	23	11
48	62	25	23	14
49	67	25	30	12
50	72	31	26	15
Средне	66,9	26,6	26,4	13,9

По даній методиці отримані такі результати. У 35 респондентів виявлено середній рівень життєстійкості, що складає 70% від усієї вибірки. У 14 респондентів виявлено низький рівень життєстійкості, що складає 28% усієї вибірки. Та лише у 1 респондента виявлено високий рівень життєстійкості, що складає 2% від усієї вибірки.

За конструктами життєстійкості виявлено такі результати:

- Конструкт «**Включеність**»:
  1. Середній рівень 15 респондентів, що складає 30% від вибірки;
  2. Низький рівень 35 респондентів, що складає 70% від вибірки.
- Конструкт «**Контроль**»:
  1. Середній рівень 44 респондента, що складає 88% від вибірки;
  2. Низький рівень 6 респондентів, що складає 12% від вибірки.
- Конструкт «**Ризик**»:
  1. Високий рівень 5 респондентів, що складає 10% від вибірки;
  2. Середній рівень 40 респондентів, що складає 80% від вибірки;
  3. Низький рівень 5 респондентів, що складає 10% від вибірки.

Через нестачу інформації про деякі особистісні характеристики респондентів ми не можемо робити конкретні висновки щодо життєстійкості опитаних, але за даними результатами ми можемо зробити певні припущення, а саме що більшість опитаних відчувають певну відстороненість від їх життя. Велика кількість респондентів виявляє в собі впевненість у тому, що вони можуть вплинути на результати того що відбувається навколо, хоч і успіх впливу може бути сумнівним. Також спостерігаємо, що більшість опитаних сприймає різні стресові або ж ризиковані ситуації в житті як можливий позитивний чи негативний досвід.

Для доведення вище вказаної гіпотези було використано кореляційний аналіз Пірсона між результатами Опитувальник професійного вигорання Маслач та Тесту життєстійкості Мадді (таблиця 3.3).

## Показники кореляційного аналізу

Показники інтеркореляції				
Показники	Загальний показник Життестійкості	Включеність	Контроль	Ризик
Загальний показник вигорання	-0,58			
Емоціональне виснаження		-0,56	-0,24	-0,28
Деперсоналізація/цинізм		-0,61	-0,15	-0,21
Редукція проф. досягнень		0,17	0,25	0,18

При кореляційному аналізі було виявлено такі залежності:

Загальний показник вигорання — загальний показник життестійкості.

Коефіцієнт кореляції на рівні значущості  $p < 0.01$  складає -0,58.

Зворотна кореляція може вказувати на те, що люди, які мають більш високий рівень вигорання, можуть мати нижчий рівень життестійкості. Це може означати, що вигорання може бути пов'язане з більш слабкою здатністю справлятися з життєвими труднощами та стресом.

Також зворотна кореляція може свідчити, що студенти з вищим рівнем життестійкості можуть мати нижчий рівень вигорання. Це може вказувати на те, що високий рівень життестійкості може бути захисним фактором від вигорання.

Простір емоційного виснаження — Конструкт включеності.

Коефіцієнт кореляції на рівні значущості  $p < 0.01$  складає -0,56.

Зворотна кореляція між цими показниками може вказувати на те, що люди, які мають більш високий рівень емоційного виснаження, можуть мати нижчий рівень включеності у свою роботу або суспільне життя. Це може означати, що емоційне виснаження може негативно впливати на включеність людини у різні аспекти її життя.

Також зворотна кореляція може свідчити, що з вищим рівнем включеності можуть мати нижчий рівень емоційного виснаження. Це може свідчити, що почуття включеності може бути захисним чинником від емоційного виснаження.

Простір деперсоналізації/цинізму — Конструкт Включеності.

Коефіцієнт кореляції на рівні значущості  $p=0,01$  складає  $-0,61$ .

Зворотна кореляція може вказувати на те, що люди, які мають більш високий рівень деперсоналізації, можуть мати нижчий рівень включеності у свою роботу або громадське життя. Це може означати, що деперсоналізація може бути пов'язана з слабшим почуттям приналежності та залученості.

Також зворотна кореляція може свідчити, що з вищим рівнем включеності можуть мати нижчий рівень деперсоналізації. Це може свідчити, що високий рівень включеності може бути захисним чинником від деперсоналізації.

Простір емоційного виснаження — Конструкт Ризик.

Коефіцієнт кореляції на рівні значущості  $p=0,05$  складає  $-0,28$ .

Зворотна кореляція може вказувати на те, що люди, які мають більш високий рівень емоційного виснаження, можуть мати нижчий рівень сприйняття ризику. Це може означати, що емоційне виснаження може бути пов'язане з менш обережним ставленням до ризику та більш схильністю до прийняття ризикованих рішень.

Також зворотна кореляція може свідчити, що з вищим рівнем сприйняття ризику може мати нижчий рівень емоційного виснаження. Це може вказувати на те, що більш високе сприйняття ризику може бути захисним фактором від емоційного виснаження.

Інші параметри кореляційного аналізу не виявили значущих зв'язків.

З огляду на отриманні дані можемо зробити висновок що гіпотеза:

1. Існують позитивні кореляції між просторами вигорання та конструктами життєстійкості.

Частково підтвердилась в зворотніх зв'язках між такими параметрами:



- Загальний показник вигорання та загальний показник життєстійкості;
- Простір емоційного виснаження та включеності;
- Простір деперсоналізації та включеності;
- Простір емоційного виснаження та конструкта ризику.

### **Висновки до розділу**

За результатами проведеного дослідження можна зробити такі висновки:

1. У студентів вищів виявлені прояви симптомів вигорання вже на першому та другому курсі навчання.
2. Виявлено такі фактори негативного впливу на формування вигорання. Конструкт включеності негативно впливає на розвиток психологічних проблем в таких просторах вигорання, як емоційне виснаження та деперсоналізація.

## Висновок

У цій роботі було проведено теоретико-методологічний аналіз проблем вигорання та життєстійкості як особливості формування вигорання. За основу вивчення проблеми вигорання взяли теорію вигорання Х. Маслач. В якій вигорання є психосоціальною проблемою, причинами якої можуть бути як інституційні фактори так і особистісні фактори. За Х. Маслач вигорання має три простори, а саме емоційне виснаження, деперсоналізація або цинізм, а також редукція професійних досягнень, ці простори відповідають динамічному підходу Х. Маслач до розвитку вигорання.

За основу вивчення такої особистісної характеристики як життєстійкість ми взяли роботи С. Мадді і С. Кобаси в яких вони визначають життєстійкість, як особистісну характеристику, що динамічно розвивається та представляє із себе таку собі екзистенційну мужність. С. Кобаса разом з С. Мадді виділила три конструкти життєстійкості а саме контроль, залученість, готовність до ризику. У розумінні С. Мадді та С. Кобаси життєстійкість є такою особистісною характеристикою яка представляє людину як таку, яка бачить у стресових подіях свого життя можливість для розвитку та просування.

В основі емпіричного дослідження даної роботи стоїть гіпотеза про те, що існує певні позитивні кореляційні зв'язки між просторами вигорання та конструктами життєстійкості. Дана гіпотеза була заснована на роботі Funk, Steven C. «Hardiness: A review of theory and research.» а також роботі D. J. W. Strümpfer, "Resilience and burnout: A stitch that could save nine".

Funk, Steven C. у своїй роботі наводить якісний аналіз наукових праць пов'язаних з різними наслідками впливу життєстійкості на стрес, де робить висновок, що причино-наслідкові зв'язки впливу життєстійкості на стрес мають позитивні докази в наукових дослідженнях. Strümpfer у своїй роботі розглядає п'ять конструктів у фортигенезу вигорання, які також відповідають причино-наслідковим зв'язкам впливу життєстійкості на стрес. Проведене нами дослідження за участі студентів Ніжинського державного університету імені Миколи Гоголя та Вінницького державного педагогічного університету ім.

Михайла Коцюбинського частково підтвердило нашу гіпотезу про існування позитивних кореляційних зв'язків між просторами вигоряння та конструкціями життєстійкості. В результаті нашого дослідження було отримано такі результати:

- зв'язок між загальним показником вигорання, а також загальним показником життєстійкості;
- зв'язок між підпростором емоційного виснаження та конструктом залученості;
- зв'язок між простором деперсоналізації залученості;
- незначний зв'язок між простором емоційного виснаження та конструктом готовності до ризику.

Також було виявлено, що більшість вибірки студентів відчують середній рівень вигоряння. Грунтуючись на даних наведених вище, ми можемо зробити припущення, що ми виявили точку формування вигорання у студентів на стадії деперсоналізації за динамічним підходом Х. Маслач. Отже за отриманими результатами можемо зробити такі висновки:

1. Студенти вищих навчальних закладів відчують прояви симптомів вигорання вже на першому та другому курсах навчання;
2. На формування та прояв вигорання негативно впливає такий конструкт життєстійкості як включеність та виклик (готовність до ризику).

Через брак більш детальної інформації про особистісні особливості, а також більш детальну інформацію щодо студентів ми не можемо зробити більш точних висновків. Однак спираючись на отриманий результат нашого дослідження ми можемо постулювати про те, що вже на перших та других курсах університету студенти відчують певний ступінь вигоряння, що говорить про негативні тенденції у навчальному середовищі. Ми можемо лише припускати, які з факторів інституційні чи особистісні більше чи менше вплинули на такий результат, але точно те, що ми можемо зробити висновок, що потрібно вже застосовувати різні методи діагностики та консультування

студентів для більш детального аналізу ситуації в університетах. Такі дії потрібні для того, щоб уникнути майбутніх проблем з вигоранням студентів на перших других та інших курсах університету, адже подібний рівень вигорання на ранніх стадіях навчання в університетах може накласти негативний відбиток на майбутнє наукової діяльності студентів та їх працездатності в цілому.

## Література

1. Dr Noushad P. P. From Teacher Burnout To Student Burnout. ([https://www.academia.edu/7319627/FROM\\_TEACHER\\_BURNOUT\\_TO\\_STUDENT\\_BURNOUT](https://www.academia.edu/7319627/FROM_TEACHER_BURNOUT_TO_STUDENT_BURNOUT))
2. Wilmar Schaufeli, Dirk Enzmann. The Burnout Companion to Study and Practice (1998)
3. Maslach C, Leiter MP. Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*. 2016 Jun;15(2):103-11. doi: 10.1002/wps.20311. PMID: 27265691; PMCID: PMC4911781.
4. Дмитро Асонов. Емоційне вигорання медичних працівників: моделі, фактори ризику та протективні фактори. (<https://neuronews.com.ua/ua/archive/2021/10%28131%29/pages-28-33/emocyjne-vigorannya-medichnih-pracivnikiv-modeli-faktori-riziku-ta-protektivni-faktori#lit-8>)
5. Якимчук, О. Психологічні особливості професійного вигорання особистості / О. Якимчук // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки : зб. наук. праць. - Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. - Вип. 16 (61). - С. 110-119. – [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.16\(61\).10](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.16(61).10)
6. Southwick SM, Bonanno GA, Masten AS, Panter-Brick C, Yehuda R (2014-10-01). "Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives". *European Journal of Psychotraumatology*. 5 (1): 10.3402/ejpt.v5.25338. doi:10.3402/ejpt.v5.25338. ISSN 2000-8066. PMC 4185134. PMID 25317257
7. Salvatore R. Maddi. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, July 2006; 1(3): 160–168

8. Suzanne C. Kobasa. Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry Into Hardiness. January 1979 ([https://d.docksci.com/stressful-life-events-personality-and-health-an-inquiry-into-hardiness\\_5dbd0fd6097c4746428b4576.html](https://d.docksci.com/stressful-life-events-personality-and-health-an-inquiry-into-hardiness_5dbd0fd6097c4746428b4576.html))
9. Mund, Pallabi. "Kobasa Concept of Hardiness." International Research Journal of Engineering, IT and Scientific Research, vol. 2, no. 1, 31 Jan. 2016, pp. 34-40. (<https://www.neliti.com/publications/280569/kobasa-concept-of-hardiness#id-section-content>)
10. Funk, Steven C. Hardiness: A review of theory and research. Health Psychology; Washington 11 ( 5), (1992): 335.
11. D. J. W. Strümpfer. Resilience and burnout: A stitch that could save nine. South African Journal of Psychology· 2003,33 (2): 69-79
12. Desai R (2017), Psychological Hardiness among College Students, International Journal of Indian Psychology, Vol. 4 (3), DIP:18.01.229/20170403
13. Evangelia Demerouti, Arnold B. Bakker, Friedhelm Nachreiner, Margit Ebbinghaus. From mental strain to burnout. European journal of work and organizational psychology, 2002, 11 (4), 423–441
14. Deborah Khoshaba. The Personality Construct of Hardiness, V: Relationships With the Construction of Existential Meaning in Life. ([https://www.academia.edu/3562810/The\\_Personality\\_Construct\\_of\\_Hardiness\\_V\\_Relationships\\_With\\_the\\_Construction\\_of\\_Existential\\_Meaning\\_in\\_Life](https://www.academia.edu/3562810/The_Personality_Construct_of_Hardiness_V_Relationships_With_the_Construction_of_Existential_Meaning_in_Life))
15. Michael Leiter. Maslach burnout inventory manual [https://www.academia.edu/21037190/Maslach\\_burnout\\_inventory\\_manual](https://www.academia.edu/21037190/Maslach_burnout_inventory_manual)
16. Toni (Silson) Kennedy. Burnout in the workplace: the path on the road to burnout. ([https://www.academia.edu/5355667/Burnout\\_in\\_the\\_workplace\\_the\\_path\\_on\\_the\\_road\\_to\\_burnout](https://www.academia.edu/5355667/Burnout_in_the_workplace_the_path_on_the_road_to_burnout))

17. Ledingham, M. (2015). Perceptions and misperceptions about burnout: Implications for burnout prevention in mental. British Psychological Society Division of Occupational Psychology Annual Conference. ([https://www.academia.edu/65396735/Perceptions\\_and\\_misperceptions\\_about\\_burnout\\_Implications\\_for\\_burnout\\_prevention\\_in\\_mental](https://www.academia.edu/65396735/Perceptions_and_misperceptions_about_burnout_Implications_for_burnout_prevention_in_mental))
18. José A. García-Arroyo\* and Amparo Osca. Coping with burnout: Analysis of linear, non-linear and interaction relationship. ([https://www.academia.edu/36470416/COPING\\_WITH\\_BURNOUT](https://www.academia.edu/36470416/COPING_WITH_BURNOUT))
19. Umair Ali. Burnout: Impact on Nursing. [https://www.academia.edu/6412782/Burnout\\_measurement](https://www.academia.edu/6412782/Burnout_measurement)
20. Rojas ML, Grisales H. Burnout syndrome in professors from an academic unit of a Colombian university. In: *Invest Educ Enferm*. 2011;29(3): 427-434. [https://www.academia.edu/37200135/Burnout\\_syndrome](https://www.academia.edu/37200135/Burnout_syndrome)
21. Diane Meier. Preventing Burnout Signs, Symptoms, and Strategies to Avoid It. [https://www.academia.edu/58477218/Preventing\\_Burnout](https://www.academia.edu/58477218/Preventing_Burnout)
22. Karayel, A. Hümeýra Kutluođlu & Karayel, Soner. “Burnout Syndrome”, INSAMER, 18.03.2020 [https://www.academia.edu/42268594/Burnout\\_Syndrome](https://www.academia.edu/42268594/Burnout_Syndrome)
23. Rubina Anjum. Role of Hardiness and Social Support in Psychological Well-Being Among University Students. *MIER Journal of Educational Studies Trends & Practices* May 2022, Vol. 12, No. 1, pp. 89 – 102. [https://www.academia.edu/82777397/Role\\_of\\_Hardiness\\_and\\_Social\\_Support\\_in\\_Psychological\\_Well\\_Being\\_Among\\_University\\_Students](https://www.academia.edu/82777397/Role_of_Hardiness_and_Social_Support_in_Psychological_Well_Being_Among_University_Students)
24. Olena Chykhantsova. Hardiness and its Relationship with the Values of the Personality. *Problems of Modern Psychology* (2018) 42. ([https://www.academia.edu/75609738/Hardiness\\_and\\_its\\_Relationship\\_with\\_the\\_Values\\_of\\_the\\_Personality](https://www.academia.edu/75609738/Hardiness_and_its_Relationship_with_the_Values_of_the_Personality))
25. Fajriani, Abu Bakar, Fitra Marsela. The Profile of Students’ Academic Hardiness: A Descriptive Study. *Advances in Social Science, Education*

[https://www.academia.edu/99621898/The\\_Profile\\_of\\_Students\\_Academic\\_Hardiness\\_A\\_Descriptive\\_Study](https://www.academia.edu/99621898/The_Profile_of_Students_Academic_Hardiness_A_Descriptive_Study)

26. Syed Mohammad Azeem. Personality hardiness, job involvement and job burnout among teachers. *International Journal of Vocational and Technical Education* Vol. 2(3), pp. 36-40, July 2010. [https://www.academia.edu/76560706/Personality\\_hardiness\\_job\\_involvement\\_and\\_job\\_burnout\\_among\\_teachers](https://www.academia.edu/76560706/Personality_hardiness_job_involvement_and_job_burnout_among_teachers)
27. Dr. Indu Bala, Dr. Anju Bala. Relationship between Psychological Hardiness and Life Satisfaction. *International journal of research of research and analytical reviews* June 2022, Volume 9, Issue 2. ([https://www.academia.edu/83963908/Relationship\\_between\\_Psychological\\_Hardiness\\_and\\_Life\\_Satisfaction](https://www.academia.edu/83963908/Relationship_between_Psychological_Hardiness_and_Life_Satisfaction))
28. Grankina-Sazonova, Natalia, and V. N. Karazin Kharkiv National University. "THE PSYCHOLOGY STUDENTS' PSYCHOLOGICAL WELLBEING AND HARDINESS." *Psychological journal* 7.17 (2018): 23–42. [https://www.academia.edu/60795898/The\\_Psychology\\_Students\\_Psychological\\_Wellbeing\\_and\\_Hardiness](https://www.academia.edu/60795898/The_Psychology_Students_Psychological_Wellbeing_and_Hardiness)
29. Dr Panayiotis Constanti. The influence of hardiness on job stress. [https://www.academia.edu/393326/The\\_Influence\\_of\\_Hardiness\\_on\\_Job\\_Stress](https://www.academia.edu/393326/The_Influence_of_Hardiness_on_Job_Stress)
30. Pashkin, S. B., Korablina, E. P., Lisovskaya, N. B., Brazhnik, E. I., & Ikonnikova, G. Y. (2021). Relationship of personal factors and hardiness in students. *Perspektivy nauki i obrazovania – Perspectives of Science and Education*, 54(6), 374-388. doi: 10.32744/pse.2021.6.25 [https://www.academia.edu/68069188/Relationship\\_of\\_personal\\_factors\\_and\\_hardiness\\_in\\_students](https://www.academia.edu/68069188/Relationship_of_personal_factors_and_hardiness_in_students)
31. Sears, Samuel F., Jr.; McKillop, Kevin J., Jr. Hopelessness and Hardiness: A Strained Relationship.



[https://www.academia.edu/59278611/Hopelessness\\_and\\_Hardiness\\_A\\_Strained\\_Relationship](https://www.academia.edu/59278611/Hopelessness_and_Hardiness_A_Strained_Relationship)

32. Greenleaf, Arie Todd. "Human Agency, Hardiness, and Proactive Personality," n.d. doi:10.17077/ETD.TARLRJBF. [https://www.academia.edu/51609300/Human\\_agency\\_hardiness\\_and\\_proactive\\_personality](https://www.academia.edu/51609300/Human_agency_hardiness_and_proactive_personality)
33. Lu, John. "The Personality Construct of Hardiness." Journal of Research in Personality, 2002. [https://www.academia.edu/98169198/The\\_Personality\\_Construct\\_of\\_Hardiness](https://www.academia.edu/98169198/The_Personality_Construct_of_Hardiness)
34. Bartone, Paul. "Forging Stress Resilience: Building Psychological Hardiness." Bio-Inspired Innovation for National Defense, 2010. [https://www.academia.edu/92863403/Forging\\_stress\\_resilience\\_Building\\_psychological\\_hardiness](https://www.academia.edu/92863403/Forging_stress_resilience_Building_psychological_hardiness)

## Додаток А

### Тест професійного вигорання Маслач.

#### Інструкція

Будь ласка, дайте відповідь, як часто ви відчуваєте почуття, перераховані в кожному з пунктів опитувальника. Над відповідями довго не замислюйтесь, відповідайте, керуючись першим враженням.

(В даному тесті поняття роботи прирівнюється до учбової діяльності студентів, а співробітники відповідно до одногрупників чи інших студентів)

Бали для оцінки тверджень:

Ніколи – 0 балів

Дуже рідко – 1 бал

Рідко – 2 бали

Інколи – 3 бали

Часто – 4 бали

Дуже часто – 5 балів

Кожен день – 6 балів

Утверждение	Ответ
1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным.	
2. После работы я чувствую себя как «выжатый лимон».	
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу.	
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои подчиненные и коллеги, и стараюсь учитывать это в интересах дела.	
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми подчиненными и коллегами как с предметами (без теплоты и расположения к ним).	
6. После работы на некоторое время хочется уединиться от всех и всего.	
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами.	
8. Я чувствую угнетенность и апатию.	
9. Я уверен, что моя работа нужна людям.	

10. В последнее время я стал более «черствым» по отношению к тем, с кем работаю.	
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня.	
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление.	
13. Моя работа все больше меня разочаровывает.	
14. Мне кажется, что я слишком много работаю.	
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегами.	
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех.	
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе.	
18. Во время работы я чувствую приятное оживление.	
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного.	
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе.	
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами.	
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.	

## Додаток В

### Тест життєстійкості Мадді

#### Інструкція

Прочитайте наступні твердження і виберіть той варіант відповіді, який найкраще відображає вашу думку.

Ні – 1 бал

Скоріше ні чим так – 2 бали

Скоріше так чим ні – 3 бали

Так – 4 бали

Тут немає правильних чи неправильних відповідей, оскільки важлива тільки Ваша думка. Прохання працювати в темпі, довго не замислюючись над відповідями. Відповідайте послідовно, не пропускаючи запитань.

Утверждения	Ответ
1. Я часто не уверен в собственных решениях.	
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.	
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.	
4. Я постоянно занят, и мне это нравится.	
5. Часто я предпочитаю «плыть по течению».	
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.	
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.	
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.	
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо	
10. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.	
11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.	
12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня	
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе.	
14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.	

15. Я предпочитаю ставить перед собой труд-нодостижимые цели и добиваться их.	
16. Иногда меня пугают мысли о будущем.	
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.	
18. Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.	
19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.	
20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.	
21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.	
22. Я люблю знакомиться с новыми людьми.	
23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не уме-ет видеть интересное.	
24. Мне всегда есть чем заняться.	
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.	
26. Я часто сожалею о том, что уже сделано.	
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучш их времен.	
28. Мне трудно сблизаться с другими людьми.	
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно.	
30. Если бы я мог, я многое изменил бы в про-шлом.	
31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен	
32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.	
33. Мои мечты редко сбываются.	
34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни.	
35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.	
36. Порой я мечтаю о спокойной размерен-ной жизни.	
37. Мне не хватает упорства закончить начатое.	
38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бес-цветной.	
39. У меня нет возможности влиять на нео-жиданные проблемы.	
40. Окружающие меня недооценивают.	

41. Как правило, я работаю с удовольствием.	
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей	
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.	
44. Друзья уважают меня за упорство и не-преклонность.	
45. Я охотно берусь воплощать новые идеи.	