

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

УСИК СВІТЛАНА ВАДИМІВНА

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО
ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ
ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник:
ДУЧИМІНСЬКА ТАМАРА
ІВАНІВНА
доцент, кафедри практичної
психології та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики

від ____ 2025 р.

Завідувач кафедри

Прізвище, ініціали _____

ЛУЦЬК – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	7
1.1. Визначення та загальна характеристика поняття «емоційне вигорання»	7
1.2. Основні причини та фактори впливу на емоційне вигорання студентів	12
1.3. Психологічні механізми захисту та стратегії подолання емоційного вигорання в студентському середовищі під час воєнного стану	17
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ТРИВОЖНІСТЮ, РІВНЕМ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ТА ЕМОЦІЙНИМ ВИГОРАННЯМ У СТУДЕНТІВ	23
2.1. Організація емпіричного дослідження	23
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	24
РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ «ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»	37
3.1. Опис психологічного тренінгу «Профілактика емоційного вигорання студентів ЗВО в умовах воєнного стану».....	37
3.2. Програма психологічних тренінгів «Профілактика емоційного вигорання студентів ЗВО в умовах воєнного стану»	39
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51
ДОДАТКИ.....	Ошибка! Закладка не определена.

ВСТУП

Актуальність дослідження: Емоційне вигорання – поширена проблема сьогодення. Це пояснюється тим, що середовище дуже стресове і може призвести до тривоги та депресії. Зараз, у часи війни, нам часто доводиться співчувати іншим, бути уважними до інших, розділяти почуття інших, співпереживати почуттям інших. Однак наші емоційні стани досить ледь помітні та не зникають. В результаті ми відчуваємо тривогу і навіть можемо переживати більше емоцій, ніж страху.

Необхідність швидкої адаптації до нового середовища ускладнює процес кар'єрного зростання сучасної молоді. В процесі набуття професійних навичок людина стикається з численними стресовими факторами. По-перше, одним із факторів є соціальна оцінка, яка супроводжує людину протягом усього її життя. Труднощі та невизначеність майбутньої кар'єри та тривале навчальне навантаження студентів можуть впливати на особистість та призводити до постійного стану збудження, що може бути початком формування синдрому емоційного вигорання. Значення виявлення психологічних факторів емоційного вигорання у студентів полягає в тому, що профілактичні та коригувальні заходи необхідно розробляти та застосовувати на етапі набуття особою професійних навичок. Як явище, що безпосередньо впливає на кар'єрний розвиток особистості, вивчення синдрому емоційного вигорання отримало прихильність як зарубіжних, так і українських дослідників. Серед них О. Тимошук досліджувала синдром емоційного вигорання у студентів на прикладі сучасних навчальних закладів, А. Картузова досліджувала це явище та його прояви у студентів різних спеціальностей, а А. Мудрик спеціально досліджувала особливості прояву синдрому емоційного вигорання у студентів, які навчаються за спеціальністю «психологія».

Інші дослідники також вивчали феномен емоційного вигорання. Однак у сучасних дослідженнях студентського вигорання існують суттєві суперечності, а психологічні характеристики цього явища залишаються неясними.

З огляду на численні фактори, пов'язані зі стресом, які продовжують впливати на особистість студентів, та швидкий розвиток соціально-економічної сфери, велике значення має вивчення психологічних факторів емоційного вигорання студентів.

Об'єктом дослідження – емоційне вигорання студентів.

Предметом дослідження – психологічні аспекти емоційного вигорання студентів закладів вищої освіти в умовах війни.

Мета дослідження: провести теоретичний аналіз та емпіричне дослідження психологічних аспектів емоційного вигорання у студентів ЗВО.

Відповідно до поставлених цілей можна запропонувати такі дослідницькі **завдання:**

1) Проаналізуйте та узагальніть теоретичні методи вивчення проблеми емоційного вигорання у студентів ЗВО в умовах війни.

2) Характеристика взаємозв'язку між тривожністю, локусом контролю та емоційним вигоранням у студентів ЗВО в умовах війни.

3) Виходячи з мети дослідження, розробити план експериментального дослідження та обрати дослідницькі процедури для вивчення зв'язку між тривожністю, локусом контролю та емоційним вигоранням у студентів ЗВО в умовах війни.

4) Експериментальне дослідження взаємозв'язку між тривожністю, локусом контролю та емоційним вигоранням у студентів ЗВО в умовах війни.

5) Розробити плани психологічної корекції та надати практичні поради студентам ЗВО щодо подолання емоційного вигорання.

Теоретичною та методологічною основою цього дослідження є розширення наукового розуміння симптомів, стадій, факторів впливу та проявів емоційного вигорання у студентів ЗВО.

Методи дослідження є теоретичними: теоретичний аналіз, синтез, порівняння, емпіричні методи та стандартизовані методи дослідження особистості.

емпіричні: для вирішення поставлених завдань емоційного вигорання, тривоги та рівень локусу контролю було використано декілька психоаналітичних методів: діагностика рівня емоційного вигорання В.Бойко (для виявлення рівня емоційного вигорання), методика «Шкала тривоги Тейлора» (для оцінки рівня тривожності), методика «Діагностика рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера (для оцінки сформованого локусу контролю над різними життєвими ситуаціями), методика самооцінки емоційного стану була розроблена американськими психологами А. Уессманом і Д. Ріксом.

База дослідження. Волинський національний університет імені Лесі Українки.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що викладені в ньому наукові положення, важливі принципи та загальні висновки можуть застосовувати соціологи, психологи. Програма та результати корекційної роботи є корисними для фахівців психіатричної служби та можуть бути застосовані для консультування та психологічної роботи з студентами.

Апробація результатів дослідження. Основні положення кваліфікаційної роботи, її результати та висновки знайшли своє відображення в публікаціях, доповідях. Результати дослідження були представлені в: XIV Міжнародному науково-практичному семінарі «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, жовтень 2024); XV Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: клієнт-центрований підхід» (м. Луцьк, 16-29 березня, 2025); XX Міжнародному науково-практичному семінарі «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (м. Луцьк, 26-27 жовтня, 2025).

1. Дучимінська Т, Усик С. Психологічні механізми захисту та стратегії подолання емоційного вигорання в студентському середовищі під час воєнного стану. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості : клієнт-центрований підхід*. Луцьк: Вежа-Друк, 2025. С. 32-35.

Структура роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків та додатків. Воно містить 8 діаграм та 2 таблиці. Список використаних джерел налічує 43 найменування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Визначення та загальна характеристика поняття «емоційне вигорання»

Емоційне вигорання – це специфічна поведінка, що виникає під час виконання робочих завдань, під час якої виникає емоційне та фізичне виснаження [1, с. 285].

Незважаючи на велику кількість наукових досліджень цього явища, проведених на сьогоднішній день, термін «емоційне вигорання» не має чітко визначеного поняття в корпусі психологічних знань. Навіть англійський переклад отримав різні семантичні відтінки, такі як: «емоційне вигорання», «емоційне виснаження». Крім того, існують такі терміни, як «психічне вигорання» та «професійне вигорання», що використовуються для опису психологічного стану студентів, який характеризується емоційною напругою та високим академічним тиском.

Люди з підвищеним ризиком вигорання:

1. Той, хто з дитинства був змушений наполегливо працювати. Тому ритм праці та відпочинку таких людей порушиться після дорослого віку. Для них відпочинок сприймається як брак розвитку та слабкість, перешкода на шляху до успіху. Батьки часто роблять це за допомогою примусу та психологічного насильства, але фізична шкода може посилити це. Зазвичай це стосується дітей, які досягають академічних успіхів та беруть участь в олімпіадних змаганнях та освітніх заходах.

2. Той, хто ніколи не буває задоволений своїм успіхом. Це перфекціоніст, який вважає, що він недостатньо наполегливо працює, щоб

отримати бажані результати. Навіть якщо вони досягають своїх цілей, такі люди все одно вважають, що зробили дуже мало і могли б зробити краще.

3. Люди, талановиті у своїй галузі. Для них навчання – це можливість самореалізації. Тому вони постійно вдосконалюються для досягнення бажаних результатів. Для них відпочинок – це форма розслаблення, але також ознака слабкості. Крім того, люди наполегливо навчаються, бо вважають, що інші перевершать їх, їхні зусилля будуть марними, а вони стануть непопулярними. Це типово для науковців та творчих людей. Це іноді проявляється у спортсменів, які прагнуть побити відомі рекорди [3, с. 90].

Перші дослідження цього явища з'явилися у Сполучених Штатах. У 1974 році спостерігалось неочікуване зростання кількості скарг клієнтів на працівників психологічної та соціальної підтримки, основними завданнями яких є встановлення робочих стосунків між співробітниками та полегшення складних психологічних станів людей, які пережили травматичні події. Причиною є своєрідний стрес, або те, що деякі люди називають «хворобою спілкування».

Водночас американський психіатр Дж. Фройденберг опублікував статтю під назвою «Вигорання працівників», засновану на його спостереженнях та досвіді боротьби з «вигоранням». Він визначив «вигорання» як виснаження, тобто фізичне та психологічне виснаження, спричинене втратою енергії під час вирішення проблем інших людей. Він ввів термін «синдром виснаження працівників» для опису психологічного стану, при якому здорові люди постійно перебувають в атмосфері емоційної напруги під час виконання своїх обов'язків та взаємодії з клієнтами та пацієнтами, а також запропонував деякі способи запобігання та подолання вигорання на робочому місці. Робота Дж. Фройденберга містить найважливішу теоретичну основу для вивчення цього феномену і таким чином стала основою для подальших досліджень емоційного вигорання та залишається однією з найвпливовіших тем досліджень протягом майже 50 років [31, с. 159–165].

К. Маслач, соціальний психолог Каліфорнійського університету в Берклі, детальніше дослідив це питання та ввів новий термін: «вигорання», що позначає процес, що характеризується емоційним та фізичним виснаженням, виснаженням та хронічною втомою, а також почуттям нікчемності та депресією. Її перша стаття на цю тему була опублікована в журналі «Human Behavior» у 1976 році та привернула широку увагу та відгуки [36].

Протягом наступних 10 років К. Маслач та його колеги розпочали серйозну дослідницьку роботу, результатами якої стали: «Характеристика вигорання серед персоналу психіатричних лікарень», «Вимірювання сприйнятого вигорання», а як головний підсумок – створення MBI (Maslach Burnout Inventory) – опитувальника для визначення ступеня емоційного вигорання, що містить 22 твердження про емоційні переживання, пов'язані з роботою. Створення цього методу дозволило нам усвідомити, що синдром вигорання існує не лише серед соціальних працівників та медичного персоналу, а й серед вчителів, військовослужбовців, персоналу в'язниць, адміністраторів та людей з усіх верств суспільства [35, 41].

Модель А корисна для дослідницьких цілей. Опитувальник BM (вимірювач емоційного вигорання), розроблений Пайнсом та Е. Аронсоном та ін. Давайте подивимося на це з іншої точки зору. Згідно з цією моделлю, вигорання – це стан фізичного, емоційного та психічного виснаження, спричинений тривалим впливом стресових ситуацій [40].

Така перспектива не лише обмежує термін «вигорання» до «вигорання на роботі», але й передбачає, що воно може траплятися в будь-якій професії, а не лише в сфері послуг. Крім того, А. Пайнс та його колеги застосували свою методологію до досліджень подружніх стосунків [38, 39] та наслідків політичного насильства [37]. Як і думки та ідеї, це походить як з медичного обслуговування, так і з навчального досвіду. У процесі розробки анкети автори відійшли від початкової концептуальної основи та перейшли до визначення, яке розглядає депресію як синдром, що характеризується

почуттям безпорадності, безнадії, самотності, низького задоволення, низькою самооцінкою та заниженою самооцінкою. Ці симптоми не пов'язані з роботою чи соціальною поведінкою на робочому місці, тому анкету можна використовувати для вивчення стресу в інших сферах життя [32].

Однак дослідження, метою якого було оцінити структуру та валідність анкети, виявило, що депресія охоплює лише деякі з найважчих аспектів депресії та не вимірює всі позитивні аспекти [30]. Однак ідея про те, що стрес є ключовим фактором у розвитку різних технологій, все ще має своїх прихильників. Наприклад, попередні дослідження з розробки та валідації французької версії Шкали вигорання розкрили концепцію, що вигорання є просто результатом виснаження психологічних та фізичних ресурсів [34].

Лише у другій половині 1990-х років це стало самостійним дослідницьким явищем. Більше того, погляди вітчизняних дослідників на проблему вигорання базуються на дослідженнях та роботах міжнародних психологів, і вони значною мірою сприйняли значення цього терміна [15].

У роботах вітчизняних дослідників можна зустріти, що англійський термін «burnout» має кілька перекладів («emotional burnout», «affective burnout», «psychological burnout», «occupational burnout syndrome», «occupational deformation syndrome»), що значною мірою пов'язано з різними теоретичними поглядами на природу та сутність вигорання [17].

Дослідник В. Бойко вважає, що емоційний дистрес можна визначити як захисний механізм, поведінкову реакцію, що характеризується посиленням або зниженням емоційної реакції на певні стресові події. Крім того, за словами дослідника В. Бойка, емоційне вигорання відрізняється від інших форм депресії та залежить від негативних факторів (особливостей нервової системи), ступеня емоційних коливань та психосоматичних розладів [27].

У цьому сенсі можна сказати, що емоційний біль – це набутий навик і найчастіше діяльність, тоді як емоційний біль – це форма поведінки, оскільки він дозволяє людині контролювати та економічно використовувати енергетичні ресурси.

Багато дослідників стверджують, що риси особистості є важливим фактором у розвитку емоційного вигорання. Так, Г. Фройденберг був дуже джентльменом, добрим, вдумливим, громадянськи свідомим, але водночас непередбачуваним та амбітним. Він вказує на деякі з найважливіших тем, такі як брак емпатії та контролю В.Бойко стверджував, що люди більш негативні, менш мотивовані та більш схильні до кар'єрних невдач[27].

О. Василенко виявив значну кореляцію між розвитком та такими факторами, як егоїзм, пріоритет матеріальних цінностей, ворожість, вимушений вибір кар'єри та знижений або низький рівень самоактуалізації [9].

Спільними факторами появи емоційного вигорання є: жорсткість, мінімізація відповідальності, пріоритет матеріальної цінності та врахування галузевих мотивів. Водночас, ризики отримання досвіду емоційного вигорання однакові для людей з різним рівнем рефлексивності та суб'єктивних здібностей до контролю. Непряма агресія, ворожість та реактивна агресія також мають вищі значення [19]. Важливими факторами, що впливають на розвиток вигорання, є високий рівень тривожності та низький рівень емоційної стійкості до стресу [20].

Аналіз досліджень вигорання показує, що основні зусилля психологів були зосереджені на виявленні факторів, що сприяють вигоранню. Традиційно ці фактори поділяються на дві основні категорії: характеристики професійної діяльності та особистісні характеристики самих експертів.

Деякі автори також визначили третю групу факторів, які, на їхню думку, не пов'язані з основними аспектами діяльності. Синдром вигорання – один із найновіших механізмів психологічного захисту. Оскільки вигорання є відносно новим явищем, його визначення дещо розпливчате, хоча самі його вчення не суперечать одне одному. Емоційне вигорання може негативно вплинути на продуктивність людини на роботі та міжособистісні стосунки з партнерами, оскільки призводить до емоційної та особистісної відчуженості, невдоволення собою, що може призвести до тривоги, депресії та подальших

психосоматичних розладів, а також неадекватних емоційних реакцій. Вигорання – це стан занепаду та дезорганізації на всіх рівнях людського функціонування.

1.2. Основні причини та фактори впливу на емоційне вигорання студентів

В останні роки масштаби досліджень студентського вигорання зростають, що відкриває широкий простір для вивчення психологічних факторів студентського вигорання. Наразі люди використовують різноманітні методи, такі як аналіз та анкетування, для вивчення виникнення емоційного вигорання серед сучасних студентів університетів з психологічної точки зору.

Результати деяких досліджень показали, що показники розвитку емоційного вигорання (далі ЕМ) загалом подібні, що дозволяє достовірно вивчати найважливіші фактори, що спричиняють емоційне вигорання [27]. Варто зазначити, що в дослідженні автора узагальнено значення рівня успішності основних показників емоційного інтелекту студентів. Результати показали, що студенти мали значну емоційну нестабільність та мали високий ризик різних відхилень у психологічній діяльності [27]. Тим не менш, для всіх рис особистості, досліджених та порівняних у підгрупах, основні риси особистості, пов'язані з випадками перевантаження, або розвинулися, або вже сформувалися.

К. Маслач вважає, що синдром емоційного вигорання виникає в контексті стресових факторів та самого стресу і може призвести до наслідків різного ступеня тяжкості [18].

Емоційне вигорання часто пов'язане з емоційним виснаженням від навчання, роботи чи інших стресових ситуацій. У цьому дослідженні мотиви успішності студентів університету класифікуються таким чином:

1. Здобуття знань: Студентів надихає бажання здобувати нові знання та розширювати свої інтелектуальні здібності.
2. Оволодіння професією: Багато студентів зацікавлені в підготовці до майбутньої професійної діяльності та набутті необхідних навичок і вмінь.
3. Отримання ступеня: Для деяких студентів основною мотивацією є отримання ступеня, що може підвищити їхній престиж і статус або сприяти просуванню по кар'єрних сходах [8].

На мотивацію студентів впливає багато факторів, таких як особливості системи освіти, специфіка предмета, характер педагогічної діяльності вчителя, організація навчального процесу та вибір навчального закладу. Згідно з науковими дослідженнями Є. Ільїна, більшість студентів відвідують його з таких причин: щоб уникнути військової служби (для юнаків), щоб спілкуватися з однолітками та отримати диплом про закінчення коледжу, щоб підвищити свій авторитет. У цьому випадку це означає девальвацію, оскільки найціннішим є сам диплом, а не отримані знання [5].

Навчання в університеті під час воєнного стану може призвести до швидкої втрати студентами внутрішньої мотивації, що призведе до емоційного вигорання. Мотивація відображає мету навчання. Варто зазначити, що емоційне вигорання тісно пов'язане з мотивацією до навчання, і вони впливають одне на одного. Існує багато симптомів вигорання, які можна розділити на три рівні, зокрема напруження, опір та втому. З мотиваційної точки зору.

Мотивація до навчання може суттєво впливати на їхню успішність та загальний психологічний стан. Варто зазначити, що емоційне вигорання тісно пов'язане з мотивацією до навчання, і вони впливають одне на одного. Військовий контроль призведе до зміни мотивації до навчання, особливо від внутрішньої мотивації до зовнішньої, що вплине на ентузіазм та ставлення до

навчання. Постійне робоче навантаження, активний контакт з іншими та брак вільного часу, нестабільна ситуація в країні та постійні обстріли – все це може негативно впливати на психічне здоров'я людини.

В останні роки питання вигорання студентів викликає великий інтерес серед дослідників. Це пояснюється тим, що людина опиняється в новому середовищі, а також змушена швидко адаптуватися до зовсім іншого соціального середовища. Швидкий темп життя, вплив соціального кола та можливі проблеми з навчанням можуть бути причинами цього синдрому. Студенти розвивають власну «професійну» особистість під час навчання в університеті, і психічний стан людини безпосередньо впливає на її майбутній успіх та професіоналізм[14].

Дослідження показують, що формування професійної ідентичності студентів супроводжується низкою криз, таких як криза адаптації на першому курсі, криза кар'єрного ствердження на третьому курсі та криза підготовки до кар'єри на четвертому курсі [24].

Якщо студент продовжить навчання в магістратурі, то на цьому етапі він переживе ще одну кризу – професійної ідентичності, головним фактором якої є суперечність та тривога щодо відповідності між особистими потребами та професійними очікуваннями [24].

У своєму дослідженні вони виявили закономірність, за якою всі студенти були розділені на невеликі соціальні групи з власними переконаннями та стереотипами. Дослідники зазвичай поділяють ці соціальні групи на чотири категорії:

- «Тусовщики». Студенти, які отримують належну фінансову підтримку від батьків, частіше беруть участь у дуже активному соціальному житті та забувають про навчання. Ці студенти найменш схильні до синдрому емоційного вигорання.
- «Надія батьків». Батьки мають великий вплив на людину, і студенти змушені наполегливо вчитися, зазвичай вивчати спеціальність, обрану батьками. Зазвичай батьки самі обирають університети для своїх дітей і

суворо контролюють їхнє навчання. Ці люди найбільш схильні до емоційного вигорання, оскільки вони перебувають у хронічному стресі.

- «Знай усе». Ці студенти вважають, що навчання є головним пріоритетом у житті. Цей тип студента не дуже активний у суспільстві та має інтровертну особистість. Вони весь свій вільний час проводять за вивченням підручників. Вони часто недосипають, мають серйозні проблеми зі здоров'ям і легше піддаються стресу, що робить їх більш схильними до вигорання.
- «Золота середина». Студенти цієї категорії ведуть помірно активний спосіб життя. Вони вміють планувати свій час та ефективно його використовувати. Їхнє ставлення до освіти цілком раціональне. Такі особи більш стійкі до стресу, рідше страждають від психічних розладів і тому найменше страждають від емоційного вигорання [14].

Ризик вигорання у перший рік навчання пов'язаний зі збільшенням академічного навантаження, браком вільного часу та складністю переживання першого вигорання в житті учня. Час адаптації може бути тривалим через внутрішній досвід людини, такий як відсутність інтересу до прийняття рішень або неефективне делегування ролей та обов'язків. Батьки можуть мати проблеми з надмірною залученістю та контролем над життям і поведінкою своїх учнів, тоді як вчителі можуть мати проблеми з відсутністю підтримки з боку вчителів, непослідовним навчанням та нездатністю досягти своїх цілей, стресом та самореалізацією, коли не залучені та не поважаються. Коли у студентів проявляються ознаки енцефалопатії, відхилення очевидні. Студенти часто скаржаться на недосипання та перевтому. Це може закінчитися добре, або студенти можуть здатися. Ми вважаємо, що студенти другого курсу відчують найменший стрес, оскільки процес підготовки завершено, тоді як стрес третього курсу залишається.

Студенти отримали нові навички та успішно подолали потенційні навчальні труднощі. Для студентів третього курсу також існує тиск щодо працевлаштування, також відбувається зміна їхньої кар'єри, і ці фактори

разом призводять до швидшої адаптації до кар'єри. Тому що зі зміною кар'єри студенти вважають, що вони готові до роботи, і це пов'язано з впевненістю в собі. Крім того, тиск, пов'язаний з адаптацією до кар'єри, який вчителі часто відчують у реальному житті, може підірвати професійні очікування, і вчителі можуть зіткнутися з більшою розбіжністю між очікуваннями та реальністю. Ці фактори можуть бути значним стресовим фактором для вчителів, які змінюють кар'єру, та можуть бути основним фактором, що сприяє підвищенню рівня стресу.

Студенти та аспіранти переживають кризу у своєму житті. Головна причина полягає в тому, що вони не знають, що робити далі, і постійно сумніваються, чи зробили правильний вибір. Оскільки вигорання часто вважається синдромом двадцять першого століття [7], студенти часто відчують перші симптоми ще до закінчення навчання. Технології швидко змінюються, нові можливості виникають безкінечно, і майбутнє суспільства залежить від людського способу мислення, який змушує людей жити в стані постійної стурбованості, постійно приймаючи рішення про те, що їм вигідно, що працює, що вигідно суспільству. Про останнє часто забувають, і вчителі просто ігнорують їхнє здоров'я.

У зв'язку з цим дослідник А. Мудрик зазначала, що навчання протягом п'яти років дуже виснажує, і головним фактором є перевантаження. Навчальний час становить близько 8-10 годин на день, протягом яких студентам необхідно сприйняти, обробити та запам'ятати великий обсяг інформації[16]. Крім того, студенти часто відчують тиск щодо виконання завдань під час навчання. Все це поєднується з необґрунтованими очікуваннями, невизначеністю щодо майбутнього та труднощами у професійній самореалізації [24, с. 80].

Одним із найскладніших аспектів подолання кар'єрної кризи є перешкоди. Це певні психологічні та емоційні стани, що виникають у людей і можуть перешкоджати повноцінному розвитку особистості, реалізації потенціалу та самоактуалізації [26].

Традиційно, корпуси поділяються на зовнішні корпуси та внутрішні корпуси. За словами О. Старовойта: «Зовнішні конфлікти включають проблеми розвитку, вербальні труднощі та порушення емоційних та комунікативних навичок». Внутрішні конфлікти – це емоції, які ми відчуваємо: гнів, образа, інтенсивність, страх, сором. Існує глибокий зв'язок між зовнішнім та внутрішнім» [26].

Дані свідчать про те, що поточні події, такі як пандемії та війни, мали значний негативний вплив на якість нашого життя. Оскільки багато людей не були готові до цих обмежень, багатьом учням було важко адаптуватися до нового навчального середовища. Це може призвести до високого рівня хронічного стресу, що призводить до депресії, тривоги, пригніченості та тривожності, які є основними симптомами депресії. Це свідчить про те, що на формування синдрому емоційного виснаження у вчителів впливають не лише залученість до роботи та результативність, а й поведінка, стиль навчання та інші фактори.

1.3. Психологічні механізми захисту та стратегії подолання емоційного вигорання в студентському середовищі під час воєнного стану

По-перше, важливо зазначити, що «процеси навчання студентів є інтелектуально та емоційно складними завданнями» [29, с. 149]. Емоційна сфера дуже важлива, особливо в умовах нинішньої кризи – конфлікту в Україні, коли навчати учнів складніше, ніж під час пандемії коронавірусу. «Емоційне життя людини характеризується саморегуляцією, усвідомленням емоцій, вираженням емоцій та здатністю контролювати емоції» [22]. Після детального дослідження концепцій емоційних станів та регуляції слід розглянути просте визначення саморегуляції емоційних станів.

Профілактика та реабілітація травматичних ушкоджень у всіх сферах життя є актуальним питанням сьогодні, особливо в конфліктному праві. Зазвичай, найбільш вразливою до булінгу групою є фахівці, такі як вчителі, лікарі, соціальні працівники та психологи. Дослідження психологів щодо феномену емоційного вигорання зосереджені на факторах навколишнього середовища та наслідках вигорання.

І. Дерев'янка визначає емоційну саморегуляцію як «процес регулювання своїх емоцій, одночасно регулюючи свої почуття, переживання та дії» [6, с. 1].

Емоційна саморегуляція «включає регуляцію когнітивних процесів та регуляцію в межах поточного емоційного стану» [13].

О. Гаврилкевич вважає, що емоційна саморегуляція – це «внутрішня спроба людини підпорядкувати свої емоції певним правилам і нормам. Але емоційна регуляція репрезентує людину в емоційній системі, і фактором впливу є емоційний стан» [2].

У нашому дослідженні емоційні стани можна описати наступним чином. Емоційна регуляція «присутня в повсякденному житті людей, оскільки емоції керують багатьма діями» [11]. За словами А. Гілмана, «принцип регулювання емоційних станів полягає, перш за все, в розумінні їхніх дій та контролі їхнього вираження» [4, с. 52].

Автори описують вираження певних емоцій як «відображення того, як ми влаштовані» [4]. Тому, як тільки студенти навчаться регулювати свої емоції, вони матимуть можливість «покращити широкий спектр навчальних видів діяльності та активностей. Це допоможе їм залишатися зацікавленими та зменшити стрес» [4]. Крім того, коли люди здатні регулювати свої емоції, вони можуть «гнучко реагувати на життєві події відповідно до соціальних норм і краще адаптуватися до цих емоцій» [7]. Це особливо важливо під час проведення навчань у бойових умовах.

Організаційні підходи включають заходи щодо запобігання факторам психологічної травми (таким як зміни навколишнього середовища, умов

праці, виконання нестандартних соціальних ролей тощо), а також включають такі заходи, як початкова професійна орієнтація, підбір експертів, професійне навчання, підвищення кваліфікації та курси підвищення кваліфікації [7].

Персоналізований підхід передбачає впровадження психологічної профілактики можливих відхилень у групах ризику, виявлених під час процесу психологічної діагностики. Потенційні втручання включають низку особистих заходів для розвитку емоційного самоконтролю та самоуправління, посилення психологічних регуляторних функцій та підтримки самоконтролю. Згідно з таким підходом, Н. Назарук пропонує розглянути два напрямки лікування. Спочатку досліджується вигорання та його складові. Друге – зменшити вплив організаційних факторів на професійне вигорання та виправити його наслідки за допомогою медикаментозного лікування, різних психологічних методів лікування, поведінкової терапії тощо [22].

Дворівнева методологія Т. Зайчикової певною мірою перетинається з попередніми методологіями психологічної профілактики, оскільки вона також розглядає підходи на організаційному рівні (груповий підхід) та на індивідуальному рівні (індивідуальний підхід), але більше зосереджується на організаційному рівні [10]. Метод складається з двох послідовних фаз: а) аналіз професійної ситуації; б) аналіз власного емоційного та фізичного стану.

Програма профілактики Б. Пахалані складається з трьох рівнів, спрямованих на допомогу фахівцям своєчасно та ефективно запобігати: а) можливим негативним наслідкам особистих чи професійних криз, спричинених вигоранням; б) потенційні негативні наслідки «локальних» подій; та в) можливий негативний вплив на конкретне життя окремої людини [21].

Три напрямки комплексної програми психологічної профілактики вигорання: а) організаційно-управлінський, що означає створення умов для професійного та особистісного розвитку; забезпечення належних умов праці,

відпочинку та покращення здоров'я тощо; б) відновлювальні та реабілітаційні, включаючи використання відновлювальних та стимулюючих препаратів у поєднанні з оздоровчою програмою; активна рекреаційна діяльність, часткові або повні зміни соціального середовища тощо; в) психолого-освітня, що означає, що профілактична та корекційна робота є поєднанням теоретичної та практичної роботи [12].

Г. Трунов у своєму дослідженні розглядав профілактику професійного вигорання з чотирьох аспектів: а) адаптація фахівця до роботи, яка характеризується професійним розвитком особистості, набуттям професійно важливих знань, навичок, умінь тощо; б) адаптація роботи до експерта, що означає зміну професійних, організаційних та інших параметрів відповідно до потреб окремої особи; в) фінансові витрати «емоційних ресурсів», що характеризується зниженням емоційних витрат, пов'язаних з професійною діяльністю та використанням методів психологічного захисту; г) компенсація, тобто винагорода за докладені зусилля: позитивний відгук, фінансова винагорода, незалежність експерта тощо [23].

У своєму дослідженні Л. Лотоцька-Голуб визначила природу, зміст та ключові фактори психосоціальних механізмів, що призводять до емоційного вигорання у людей та суттєво впливають на їхню продуктивність у професійній діяльності. Л. Лотоцька-Голуб вважає, що протидію емоційному вигоранню слід розглядати з трьох рівнів: рівень особистісних та соціальних ресурсів, якими володіють експерти (усвідомлення власних здібностей, навичок, талантів та ефективності у вирішенні професійних завдань), та здатність надавати практичну та емоційну підтримку іншим в екстремальних ситуаціях або умовах перевантаження; на рівні визначення конкретних поведінкових та когнітивних стратегій, управління умовами професійної діяльності, професійним навантаженням та функціональними реакціями на взаємодію цих факторів; а управління вигоранням досягається шляхом визначення стилю поведінки людини (особистісних стратегій подолання) [25].

Профілактичні заходи є одним із найважливіших способів запобігання вигоранню. Н. Водоп'янова вважає, що для зниження ризику та запобігання емоційному вигоранню студентів рекомендуються такі методи та стратегії: організація спеціалізованого навчання для студентів та вчителів з урахуванням виявлення симптомів вигорання та розробки методів подолання вигорання; проведення консультування, спрямованого на підтримку студентів та надання спрощених методів подолання стресу, надання студентам більш гнучкого графіку навчання, організація семінарів для сприяння ефективній комунікації та вирішенню конфліктів; встановлення відкритих каналів комунікації, проведення внутрішніх заходів для стимулювання інтересу до навчання в конкретному навчальному закладі [28]. Розробляючи стратегії запобігання вигоранню, необхідно враховувати індивідуальні характеристики студентів, які можуть сприяти виникненню проблеми, зокрема їхній рівень самооцінки, тривожності та невротизму.

Деякі автори вважають, що для покращення освіти викладачів психології та студентів необхідно мати достатні знання, навички та здібності, а також баланс між теорією та практикою в роботі та контексті. Ця оцінка здійснюється за допомогою фахівців у галузі практики, навчальних заходів у класі та заходів зі зв'язків з громадськістю. Все це допомагає студентам розвивати свої кар'єрні навички, ставати відданими обраній галузі, дізнаватися про нові кар'єрні можливості, здобувати автономію у своїй кар'єрі та розвивати необхідні риси особистості. Освітні заходи можуть бути організовані різноманітними способами, такими як зустрічі з провідними фахівцями, уроки з розвитку мови та зосередження на емоційній сфері, зосередження уваги на професійному розвитку студентів.

Слідчий О. Кириленко зазначив, що захист здоров'я працівників вимагає не лише дотримання правил безпеки та гігієни праці, а й створення екосистеми підтримки благополуччя, впровадження ергономічних технологій та сприяння розвитку організацій, стійких до травм. У професійних журналах

обговорюється емоційний стрес на робочому місці та виникнення так званого «офісного синдрому».

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ТРИВОЖНІСТЮ, РІВНЕМ ЛОКУСУ КОНТРОЛЮ ТА ЕМОЦІЙНИМ ВИГОРАННЯМ У СТУДЕНТІВ

2.1. Організація емпіричного дослідження

Дослідження проводилось у три етапи.

Перший крок – пошук. Введення в усі дисципліни та численні методи, вибрані для дослідження знань про самотність у молодих людей.

Другий етап – підготовка та проведення дослідження, методика, ознайомлення та підготовка інструкцій, відбір параметрів вибірки, пошук досліджуваних та проведення емпіричного дослідження.

Третій етап передбачав обробку та статистичний аналіз отриманих у ході дослідження результатів та формування висновків.

Вибірку дослідження склали 53 особи. Вік досліджуваних становить 17 – 25 років.

Для емпіричного дослідження підібрані такі методики:

1. Діагностика рівня емоційного вигорання за методикою В. Бойка спрямована на виявлення стадій та проявів емоційного вигорання, що виникає внаслідок тривалого психоемоційного навантаження. Методика охоплює три основні фази синдрому: напруга, резистенція та виснаження. Кожна з них включає набір симптомів, за допомогою яких можна встановити ступінь вираженості вигорання. Метод застосовується переважно серед фахівців соціальних професій, які постійно контактують з людьми та перебувають у стресових умовах.

2. Методика «Шкала тривоги Тейлора» використовується для оцінки рівня особистісної тривожності. Вона дозволяє з'ясувати, наскільки схильна

людина до переживання тривожних станів у звичайних або стресових ситуаціях. Складається з тверджень, що виявляють наявність або відсутність тривожних проявів. За допомогою цієї методики можна відокремити осіб з високим рівнем тривожності, які потребують психологічної підтримки чи корекції.

3. Методика діагностики рівня суб'єктивного контролю, розроблена Дж. Роттером, спрямована на визначення локусу контролю особистості, тобто уявлень людини про джерело контролю над подіями її життя. Внутрішній локус передбачає, що людина вважає себе відповідальною за свої дії та їх наслідки, тоді як зовнішній – переконаність у впливі зовнішніх сил, випадковості, інших людей. Методика дає змогу оцінити, у яких саме життєвих сферах (успіхи, невдачі, здоров'я, стосунки тощо) домінує певний тип контролю.

4. Методика самооцінки емоційного стану, створена А. Уессманом і Д. Ріксом, призначена для визначення актуального емоційного фону особистості. За її допомогою досліджуються такі емоційні параметри, як тривожність, депресивність, агресивність та ригідність. Респондент самостійно оцінює свій стан на основі інтуїтивного сприйняття власних переживань, що дозволяє швидко й ефективно отримати уявлення про психоемоційний стан людини на момент обстеження.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Діагностика рівня емоційного вигорання за методикою В. Бойка дозволила детально проаналізувати динаміку формування синдрому за трьома основними фазами – напруження, резистенція та виснаження – з урахуванням відсоткового розподілу респондентів за рівнем вираженості симптомів.

Фаза напруження дані зображено на рис 2.1.

На фазі напруження, яка свідчить про початкову реакцію психіки на хронічне напруження та стресові чинники, найбільші показники мають респонденти, у яких синдром ще не сформований. Так, 60% з них демонструють високий рівень переживання психотравмуючих обставин, 79%, незадоволеність собою, 56%, симптоми «загнаності у клітку», а 47% підвищену тривожність і депресивні тенденції. Ці дані вказують на те, що на початкових етапах люди активно емоційно реагують на труднощі, що свідчить про відсутність захисного «вимикання», характерного для пізніших фаз.

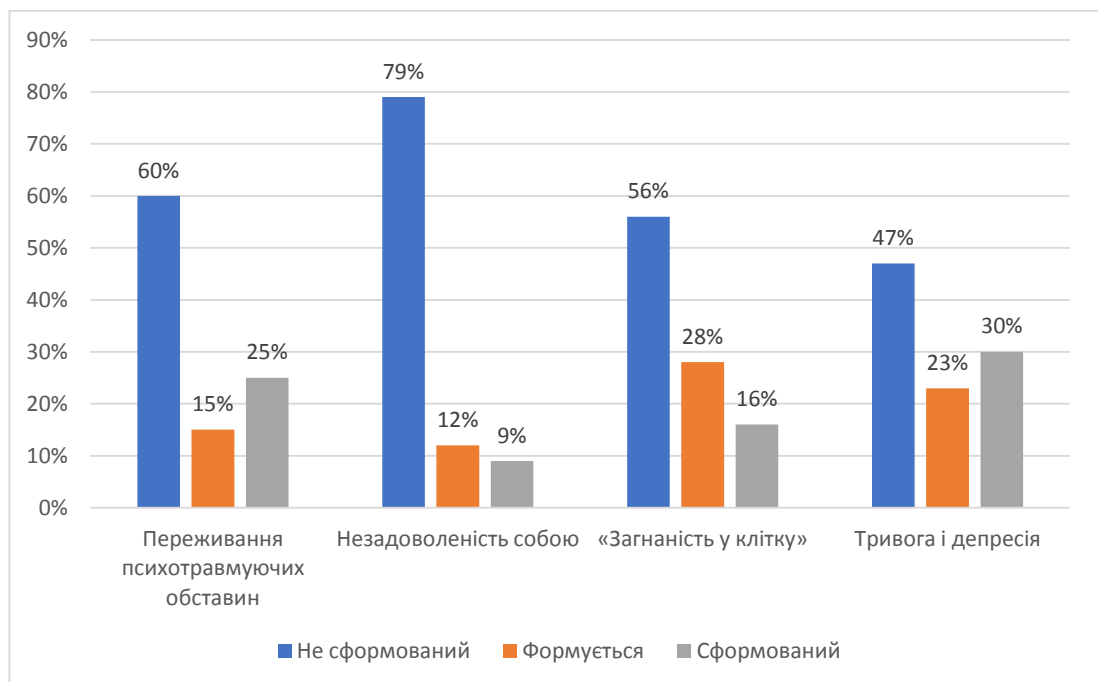


Рис. 2.1. Діагностика рівня емоційного вигорання за методикою В. Бойка (фаза напруження), %

У групі, де синдром формується, відповідні показники нижчі: переживання психотравмуючих обставин – 15%, незадоволеність собою – 12%, загнаність – 28%, тривога і депресія – 23%. Це може свідчити про початок психологічної адаптації шляхом емоційного приглушення. У групі зі сформованим синдромом вигорання відзначається ще нижчий рівень

переживань за першими трьома шкалами (від 9% до 25%), хоча тривожність і депресія залишаються досить значущими – 30%, що може свідчити про збереження загального дистресу на тлі емоційного «вигорання».

Фаза резистенції зображено на рис. 2.2.

На фазі резистенції, яка характеризується спробами психіки захиститися від емоційного навантаження через зміну ставлення до діяльності та людей, ситуація значно змінюється. Найбільш високі показники тут демонструє група зі сформованим синдромом вигорання.

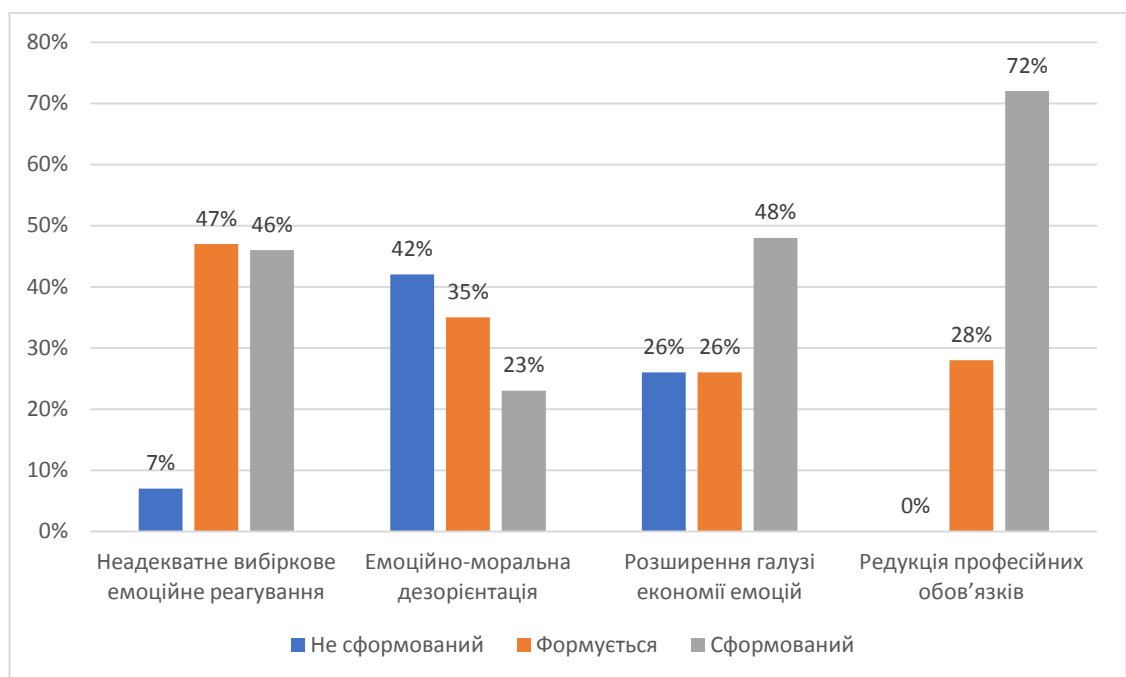


Рис. 2.2. Діагностика рівня емоційного вигорання за методикою В. Бойка (фаза резистенції), %

Так, 46% таких респондентів мають неадекватне вибіркоче емоційне реагування, 48% демонструють розширення сфери економії емоцій (тобто уникнення емоційного залучення у різних сферах життя), а 72% редукцію професійних обов'язків, що є типовим проявом професійної деформації.

У групі, де синдром формується, спостерігається активізація механізмів емоційного захисту: 47% респондентів демонструють вибіркочеву емоційність, 35% моральну дезорієнтацію, 28% редукцію обов'язків. Тобто симптоматика

активно наростає, але ще не досягає критичного рівня. У групі, де синдром не сформований, ці показники суттєво нижчі (редукція – 0%, неадекватне реагування – лише 7%), що свідчить про збереження професійної відповідальності та емоційної включеності в роботу.

Фаза виснаження зображено на рис 2.3.

На фазі виснаження, яка відображає остаточне виснаження особистісних ресурсів, найвищі показники мають респонденти, у яких синдром ще не сформований.

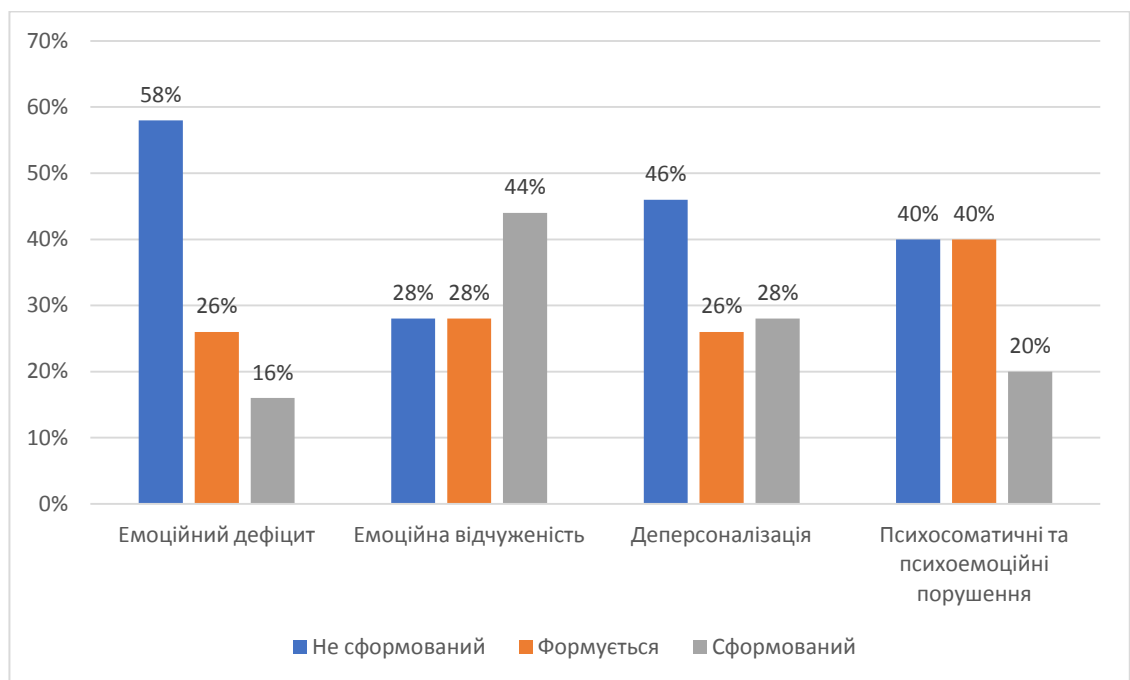


Рис. 2.3. Діагностика рівня емоційного вигорання за методикою В. Бойка (фаза виснаження), %

Так, 58% з них мають емоційний дефіцит, 46% деперсоналізацію, 40% психосоматичні порушення, а 28% емоційну відчуженість. Це дещо парадоксальний результат, адже свідчить про наявність фізіологічних і психічних проявів ще до повного формування емоційного вигорання. Можливо, це пов'язано з тим, що деякі симптоми є наслідком загального стресу, а не лише вигорання як окремого синдрому.

Група, в якій вигорання формується, демонструє менш виражені, але стабільні симптоми: емоційний дефіцит 26%, деперсоналізація 26%,

психосоматичні порушення 40%, що вказує на поступове наростання хронічної втоми. У респондентів із сформованим синдромом частинка показників нижча (емоційний дефіцит 16%, психосоматика 20%), що, ймовірно, пов'язано з "заглушенням" переживань і поступовою втратою чутливості, проте емоційна відчуженість зростає до 44%, що свідчить про домінування холодності, байдужості та емоційної відстороненості в міжособистісній сфері.

Також, ми приділили увагу окремому опису фаз, які зображенні на рис 2.4.

У фазі напруження, яка є початковою, ще 47% респондентів не мають сформованого синдрому. Це означає, що майже половина опитаних поки не демонструють чітких ознак глибокого емоційного напруження, але в них уже можуть бути окремі його прояви.

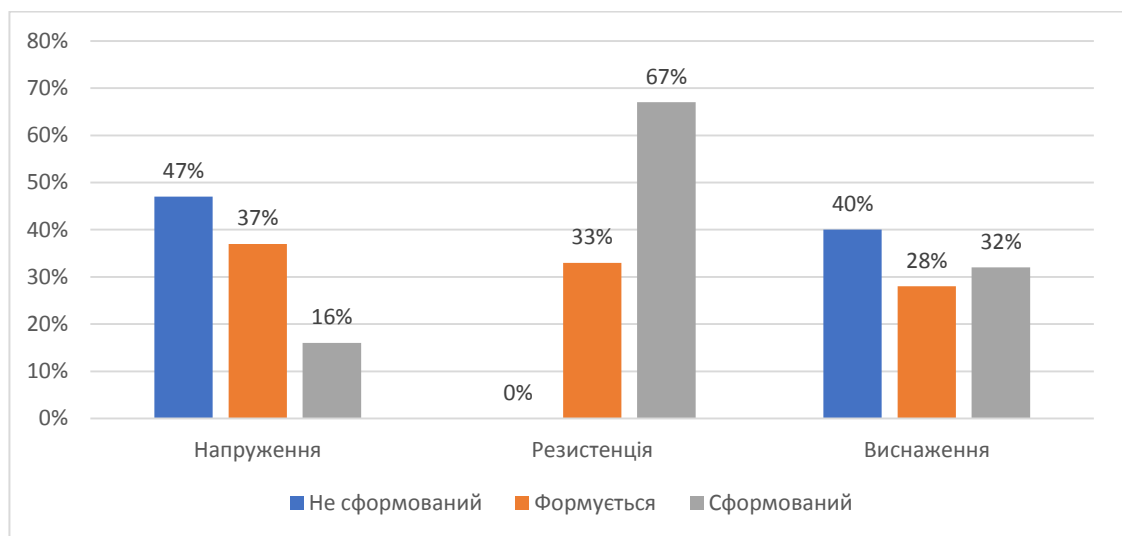


Рис. 2.3. Діагностика рівня емоційного вигорання за методикою В. Бойка (фази),%

У 37% ознаки вигорання на цій фазі починають формуватись, що свідчить про поступове втягнення в хронічний стресовий стан. Водночас 16% мають вже сформовану фазу напруження, тобто вони систематично відчувають психоемоційне виснаження, внутрішню напругу, тривожність, незадоволеність собою та життєвими обставинами.

Найбільшу тривогу викликає фаза резистенції, де 67% вже перебувають у сформованій стадії. Це говорить про те, що більшість опитаних вже вдаються до неусвідомлених психологічних механізмів захисту, таких як емоційне дистанціювання, зниження емпатії, уникнення професійних обов'язків або байдужість до результатів своєї праці. Ще 33% на стадії формування, тобто вони вже починають проявляти подібні ознаки. Варто зазначити, що немає жодного респондента з повною відсутністю симптомів на цій фазі, що свідчить про її тотальну поширеність серед учасників.

Фаза виснаження також демонструє тривожні показники. У 32% вона вже сформована, а у 28% перебуває на стадії формування. Це означає, що майже кожен третій учасник відчуває емоційну спустошеність, втрату сенсу в роботі, деперсоналізацію або навіть тілесні прояви вигорання. Водночас 40% ще не досягли цієї критичної точки, тож робота з такими особами може мати профілактичний і відновлювальний ефект.

Отримані відсоткові показники підтверджують гіпотезу про поетапний розвиток синдрому емоційного вигорання – від активного емоційного реагування (фаза напруження) до психологічного захисту через емоційне дистанціювання (резистенція) та, зрештою, виснаження ресурсів (виснаження). Особливо тривожними є високі показники редукції професійних обов'язків (72%) і емоційної відчуженості (44%) у групі зі сформованим синдромом, що вказує на глибоку професійну дезадаптацію та потребу у комплексному психологічному втручанні.

Для вивчення рівня тривожності серед учасників дослідження було застосовано методику «Шкала тривоги Тейлора», зображено на рис. 2.5, яка дозволяє визначити загальний рівень особистісної тривожності як стійку характеристику індивіда. Отримані результати виявили значну варіативність показників, що свідчить про різний ступінь вираженості тривожних проявів у досліджуваної вибірки.

Найбільшу частку склали респонденти з високим рівнем тривожності – таких виявилось 42%. Це свідчить про наявність стійкої схильності до

тривожних переживань, надмірного неспокою, підвищеної емоційної збудливості, що може суттєво впливати як на загальний психоемоційний стан, так і на ефективність виконання професійних чи міжособистісних обов'язків. Високий рівень тривожності зазвичай корелює з низькою стресостійкістю та підвищеним ризиком розвитку психосоматичних розладів.

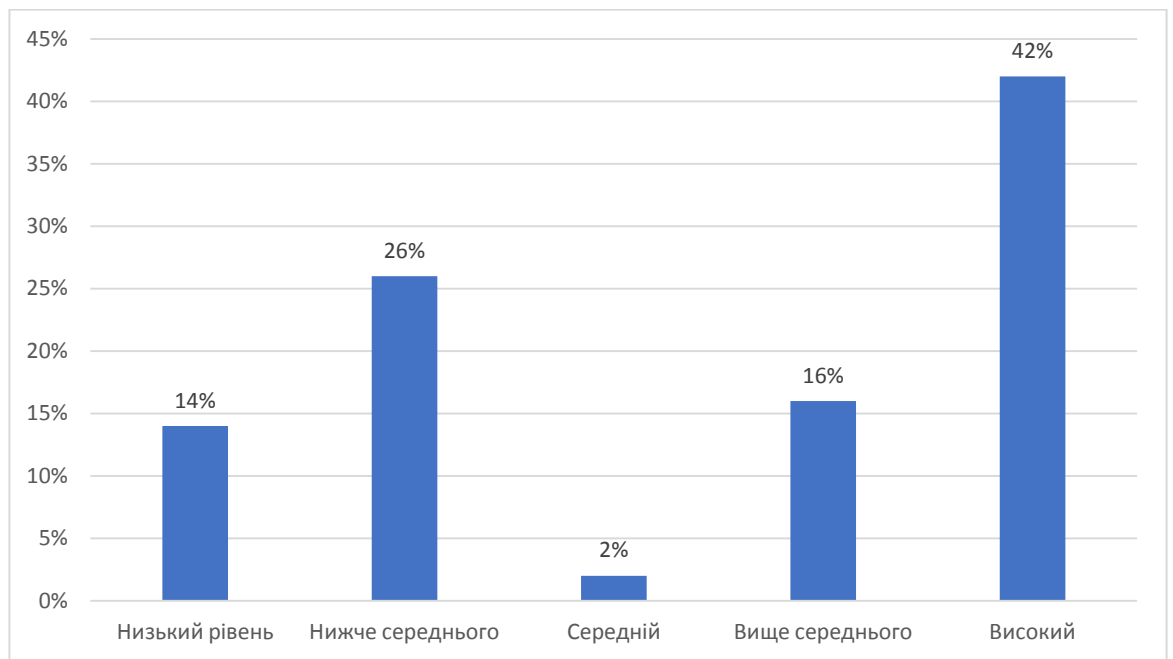


Рис. 2.5. Визначення рівня тривожності серед учасників дослідження за методикою «Шкала тривоги Тейлора», %

Ще 16% респондентів продемонстрували рівень тривожності вище середнього, що свідчить про наявність періодичних або ситуативно зумовлених проявів неспокою, однак без системної дезорганізації поведінки. Ця група є зоною потенційного ризику, оскільки за несприятливих умов її представники можуть перейти до вищого рівня тривожності.

26% досліджуваних мали тривожність нижче середнього, що свідчить про достатній рівень внутрішньої стабільності, адаптивності та вміння контролювати емоційні стани у складних або нових ситуаціях. Такий рівень є ознакою функціонального психоемоційного стану, який забезпечує ефективну саморегуляцію.

Натомість лише 2% респондентів мали середній рівень тривожності, що є нетиповим показником. Це може свідчити про особливості вибірки або про крайню поляризацію результатів (тобто схильність респондентів демонструвати або високі, або низькі показники тривожності).

14% учасників продемонстрували низький рівень тривожності, що може свідчити як про високий рівень емоційної стабільності, так і про можливе пригнічення емоційної сфери, якщо такий результат поєднується з іншими захисними чи апатичними тенденціями. В окремих випадках дуже низький рівень тривожності може мати компенсаторний характер або бути ознакою емоційного «вигорання».

Загалом, результати свідчать про те, що 58% учасників (сума високого та вище середнього рівнів) мають підвищену тривожність, що потребує психологічної уваги, зокрема у контексті профілактики емоційного вигорання, формування навичок саморегуляції, стресостійкості та позитивного самоствавлення. Це також узгоджується з даними інших методик, де було виявлено тенденцію до психоемоційної вразливості.

Для вивчення рівня сформованості локусу контролю серед досліджуваних осіб була застосована методика Дж. Роттера «Діагностика рівня суб'єктивного контролю», зображені на рис. 2.6, рис. 2.7, яка дозволяє визначити домінування інтернального або екстернального стилю пояснення життєвих подій, а також оцінити рівень інтернальності як важливої психологічної характеристики особистості.

Отримані результати свідчать про переважання інтернального локусу контролю серед опитаних. Так, 66% респондентів продемонстрували інтернальний тип суб'єктивного контролю, що означає схильність брати відповідальність за події у власному житті, вважати себе джерелом успіхів чи невдач, орієнтуватися на самостійне вирішення проблем. Натомість 33% опитаних виявили екстернальний стиль – переконання, що життєві події зумовлені зовнішніми обставинами (випадком, долею, діями інших людей), що свідчить про певну зовнішню атрибуцію відповідальності.

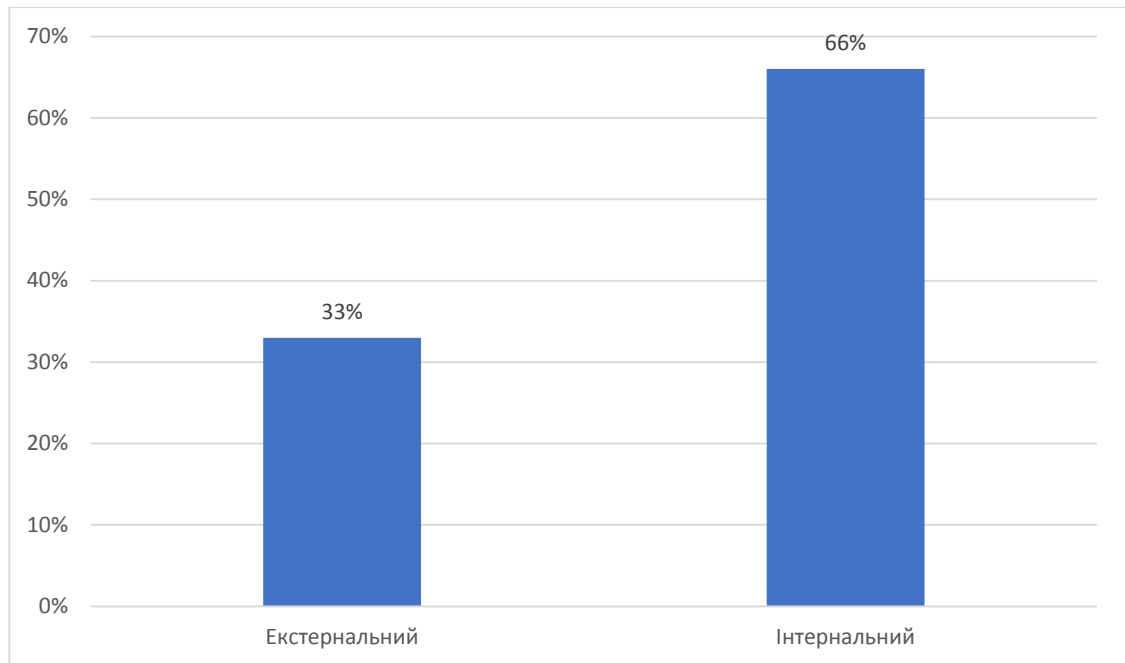


Рис. 2.6. Рівень сформованості локусу контролю методика Дж. Роттера «Діагностика рівня суб'єктивного контролю» (визначення типу локусу), %

Додатково було здійснено аналіз рівнів інтернальності, що дало змогу глибше охарактеризувати цю особистісну якість. Найбільша частка респондентів (59%) має високий рівень інтернальності, що вказує на добре сформовану здатність до особистої відповідальності, автономії та впевненості у впливі на події. Середній рівень інтернальності виявлено у 15% учасників дослідження – це свідчить про певний баланс між внутрішнім і зовнішнім контролем. Низький рівень інтернальності зафіксовано у 26% це може говорити про схильність уникати відповідальності, сподіватися на втручання зовнішніх сил, що певною мірою може обмежувати особистісну ефективність.

Таким чином, результати за методикою Дж. Роттера демонструють, що більшість досліджуваних володіє достатнім рівнем самоконтролю й орієнтованістю на внутрішні ресурси у вирішенні життєвих завдань. Водночас наявність значної частки осіб з низьким рівнем інтернальності

(26%) вказує на доцільність цілеспрямованої психологічної підтримки для розвитку усвідомленої відповідальності й суб'єктності.

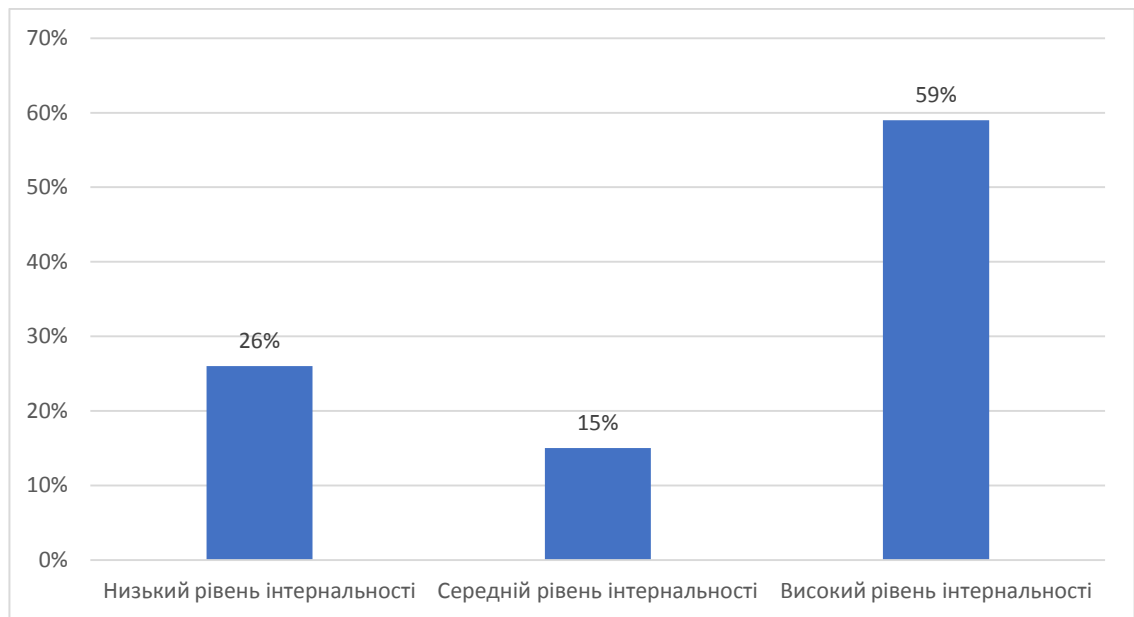


Рис. 2.7. Аналіз рівнів інтернальності за методикою Дж. Роттера «Діагностика рівня суб'єктивного контролю», %

Для оцінки емоційного стану респондентів було використано методику самооцінки, розроблену американськими психологами А. Уессманом і Д. Ріксом, яка дозволяє визначити загальну емоційну налаштованість особистості, суб'єктивне сприйняття свого психоемоційного самопочуття. Дані зображено на рис. 2.8.

Отримані результати свідчать про те, що більшість учасників дослідження перебувають у стані емоційного дискомфорту або напруження. Зокрема, 55% опитаних повідомили про погіршення емоційного стану, що може свідчити про зростання тривожності, пригніченості, втоми або розчарування. Ще 7% респондентів оцінили свій стан як дуже поганий, що є тривожним показником і вказує на наявність значних психологічних труднощів або проявів дистресу.

Разом із цим, 35% учасників вказали на добрий емоційний стан, що свідчить про відносну емоційну стабільність, а 5% респондентів оцінили свій стан як дуже добрий, що демонструє наявність позитивної емоційної налаштованості та високого рівня адаптації.

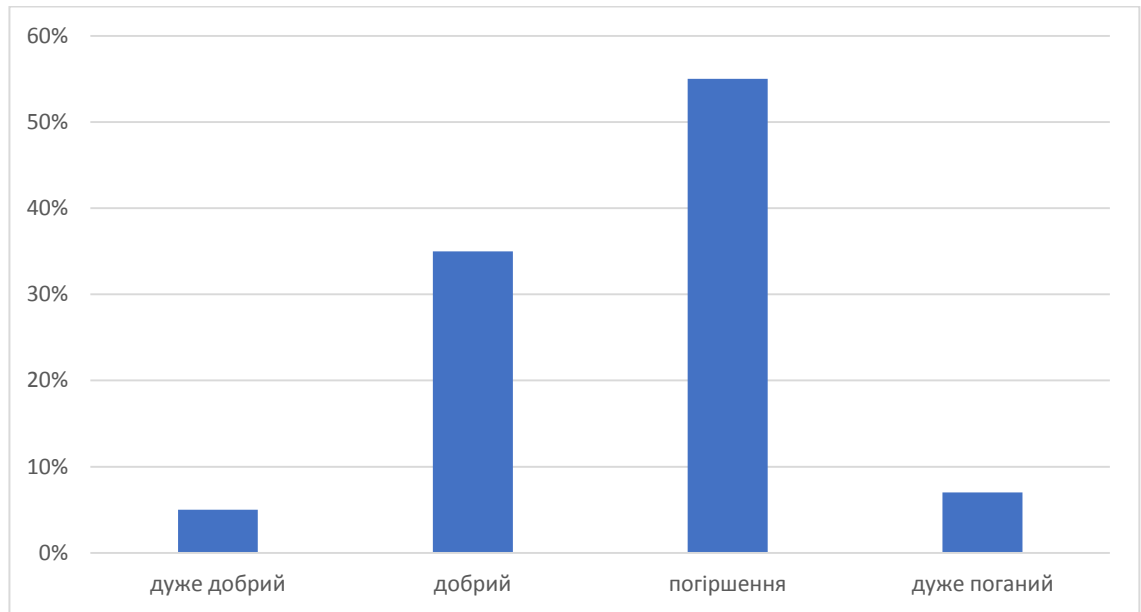


Рис. 2.8. Оцінки емоційного стану респондентів за методикою самооцінки, розроблену американськими психологами А. Уессманом і Д. Ріксом, %

Таким чином, результати дослідження демонструють переважання негативних емоційних переживань серед більшості опитаних. Це підкреслює важливість проведення психопрофілактичних заходів, спрямованих на зниження рівня емоційної напруги, стабілізацію внутрішнього стану та розвиток навичок емоційної саморегуляції.

На основі проведеного кореляційного аналізу, дані висвітлена на таблиці 2.2, між рівнями емоційного вигорання (за фазами: напруження, резистенція, виснаження) та показниками тривожності, локусу контролю й самооцінки емоційного стану було виявлено наявність слабких, але психологічно значущих тенденцій, які заслуговують на інтерпретацію.

Показник тривожності демонструє незначні прямі кореляції з фазами емоційного вигорання: з фазою напруження ($r \approx 0,08$), резистенції ($r \approx 0,07$) та слабо негативну з фазою виснаження ($r \approx -0,06$). Це свідчить про те, що підвищений рівень тривожності може частково супроводжуватися емоційним напруженням на початкових етапах вигорання, однак не є визначальним

чинником у фазі виснаження, де, ймовірно, переважають інші емоційні реакції, наприклад, апатія чи емоційне виснаження, що знижує рівень тривожної збудженості.

Таблиця 2.2

Результати кореляційного аналізу

	Тривожність	Локус контролю	Оцінка емоційного стану
Напруження	0,07671175111	0,2057693239	0,0560200811
Резистенція	0,07268212716	0,2362625011	0,2324896714
Виснаження	-0,0573720539	0,1863576005	0,04432670975

Кореляція між локусом контролю та фазами емоційного вигорання є дещо виразнішою, зокрема виявлено слабкий прямий зв'язок із фазою резистенції ($r \approx 0,24$) і напруження ($r \approx 0,21$), а також менш виражений зв'язок з фазою виснаження ($r \approx 0,19$). Це може свідчити про те, що в осіб із більш інтернальним локусом контролю (які схильні приписувати відповідальність за події власним діям) етапи боротьби з навантаженням і внутрішнього опору (резистенція) мають більш виражений характер. Однак, зважаючи на слабку силу зв'язків, локус контролю не є провідним фактором у розвитку вигорання, але може опосередковано впливати на здатність долати стресові впливи.

Щодо самооцінки емоційного стану, то найбільш виражена позитивна кореляція простежується з фазою резистенції ($r \approx 0,23$), що може свідчити про те, що в період активного протистояння емоційному виснаженню особи більш чітко усвідомлюють свій психоемоційний стан. Кореляція з фазою напруження ($r \approx 0,06$) та виснаження ($r \approx 0,04$) є слабкими, що вказує на зниження здатності до рефлексії та емоційної саморегуляції на ранніх або пізніх стадіях вигорання.

Загалом, кореляційні зв'язки між рівнями тривожності, типом локусу контролю та самооцінкою емоційного стану з фазами емоційного вигорання вказують на наявність певних психологічних взаємозв'язків, які не є сильними, але можуть мати значення в контексті психопрофілактики та інтервенцій. Особливо важливо враховувати локус контролю як потенційний ресурс або навпаки – чинник вразливості у процесі формування вигорання, а також тривожність як емоційну передумову для розвитку стресових станів.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ «ПРОФІЛАКТИКА ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»

3.1. Опис психологічного тренінгу «Профілактика емоційного вигорання студентів ЗВО в умовах воєнного стану»

Сучасна Україна переживає один із найважчих періодів своєї новітньої історії – повномасштабну війну, яка глибоко вплинула на всі сфери життя, включаючи освіту, соціальне функціонування, психоемоційний стан населення. Молодь, особливо студенти вищих навчальних закладів, опинилися в складному середовищі, де навчання супроводжується постійними стресовими факторами: тривожними новинами, повітряними тривогами, вимушеним переміщенням, роз'єднанням із родиною, втратою звичного способу життя. В умовах хронічного напруження зростає ризик емоційного вигорання – стану психічного виснаження, який серйозно ускладнює навчання, міжособистісну взаємодію та подальшу самореалізацію.

Емоційне вигорання у студентів сьогодні набуває системного характеру. Воно проявляється у вигляді втрати мотивації до навчання, апатії, дратівливості, зниження самооцінки, а іноді – в униканні соціальних контактів і навіть депресивних станах. Особливо небезпечним є те, що молодь часто не усвідомлює свого стану та не має достатніх ресурсів або навичок для його подолання. З огляду на це, виникає потреба у

цілеспрямованих профілактичних психологічних заходах, що дозволять вчасно розпізнати симптоми вигорання, сформувати навички самодопомоги та підтримати психічну стійкість студентської молоді.

Мета тренінгу

Головна мета програми – сформувати в учасників усвідомлення причин та проявів емоційного вигорання, розвинути навички емоційної саморегуляції та навчити використовувати особистісні ресурси для збереження психічного здоров'я в умовах постійного стресу, пов'язаного з війною.

Завдання тренінгу

1. Надати учасникам базові знання про природу емоційного вигорання, його стадії, симптоми та наслідки.
2. Допомогти студентам виявити особисті чинники ризику та ресурси, що впливають на їхній психоемоційний стан.
3. Ознайомити з ефективними методами самодопомоги, релаксації, майндфулнесу, що сприяють зниженню психоемоційного напруження.
4. Розвинути навички емоційної обізнаності, усвідомленості, самоспостереження.
5. Створити безпечний простір для емоційного вираження, підтримки, обміну досвідом і рефлексії.

Соціально-психологічне значення

Реалізація програми сприяє не лише зменшенню ризику емоційного вигорання, а й загальному зміцненню психічного здоров'я студентської молоді як важливого ресурсу національної стійкості. Молоді люди, які здатні справлятися зі стресом, усвідомлювати свої емоції та дбати про власне благополуччя, є більш стійкими до маніпуляцій, менше схильні до тривожних і депресивних станів, краще адаптуються до викликів сучасності. Вони мають потенціал не лише ефективно навчатися, а й бути активними агентами позитивних змін у суспільстві.

Крім того, профілактика емоційного вигорання серед студентів є важливою складовою формування нової культури психічного здоров'я в Україні, в якій турбота про емоційне благополуччя стає не винятком, а нормою. Програма може бути інтегрована у діяльність центрів психосоціальної підтримки, служб психологічної допомоги ЗВО, молодіжних просторів та громадських ініціатив.

Очікуваний ефект від впровадження

Участь у тренінгу дозволить студентам краще пізнати себе, навчитися усвідомлювати власні емоції та керувати ними, посилити внутрішню опору та опанувати ефективні стратегії подолання стресу. Це, у свою чергу, сприятиме:

- покращенню навчальної мотивації та концентрації;
- зниженню рівня тривожності й дратівливості;
- поліпшенню міжособистісної взаємодії;
- зміцненню впевненості у власних силах;
- формуванню особистої системи психологічної самопідтримки.

3.2. Програма психологічних тренінгів «Профілактика емоційного вигорання студентів ЗВО в умовах воєнного стану»

У зв'язку з тривалими воєнними діями в Україні значна частина студентської молоді стикається з високим рівнем емоційного напруження, тривожності, відчуттям невизначеності, втрати перспективи та постійного стресу. У таких умовах ризик розвитку емоційного вигорання суттєво зростає. Для збереження психологічного здоров'я, адаптації до складних обставин та розвитку навичок саморегуляції, необхідним є створення ефективної тренінгової програми психоемоційної профілактики.

Запропонована програма, повністю програма висвітлена в Додатку Е, розрахована на 8–10 занять (по 1,5–2 години), які можуть проводитись у форматі щотижневих групових зустрічей. Зміст кожного заняття поступово розкриває учасникам природу емоційного вигорання, допомагає виявити власні симптоми стресу, розвинути емоційну грамотність, засвоїти техніки саморегуляції, розпізнавати власні ресурси та сформувати особисту стратегію подолання і профілактики виснаження.

Кожне заняття включає психоедукаційний блок, практичні вправи, рефлексію та інтеграцію знань, що забезпечує глибоке занурення в тему та формування сталих навичок.

Таблиця 3.2

Тематичний план заходів

№ з/п	Назва заняття	Зміст заняття	Очікувані результати	Методи та техніки
1	Вступ до теми. Що таке емоційне вигорання?	Ознайомлення учасників із програмою. Пояснення понять: стрес, емоційне виснаження, вигорання. Симптоми і стадії.	Учасники зможуть розпізнавати основні ознаки вигорання, розуміти, як воно розвивається.	Знайомство, психоедукація, тест «Синдром емоційного вигорання», вправа «Карта симптомів»

2	Стрес і війна: тіло, розум і тривалі перевантаження	Біологічна природа стресу, механізми адаптації та дезадаптації. Реакція організму на хронічну тривогу.	Учасники навчаться розпізнавати сигнали стресу у власному тілі та поведінці.	Міні-лекція, сканування тіла, вправа «Стресограм», дискусія
---	--	--	--	---

3	Емоційна грамотність. Як розпізнавати й проживати емоції?	Робота з базовими емоціями, їх розпізнавання, проживання, вираження.	Формується вміння усвідомлювати свої емоції, не уникати та не пригнічувати їх.	Вправи «Щоденник емоцій», «Карта емоційного тіла», арт-практика «Автопортрет емоцій»
4	Негативне мислення, внутрішній критик і самозасудження	Дослідження негативних переконань, почуття провини, сорому, знецінення.	Учасники зможуть ідентифікувати деструктивні думки та трансформувати їх у конструктивні.	Техніка «Рефреймінг», вправа «Монолог критика», робота з афірмаціями
5	Техніки емоційної стабілізації та саморегуляції	Основи майндфулнесу, дихальні техніки, принципи емоційної гігієни.	Розвивається навичка заземлення й повернення до балансу в напружених ситуаціях.	Практика «Квадратне дихання», «Якір стабільності», коротка медитація
6	Тілесна релаксація і техніки відновлення	Психосоматика напруги, м'язова релаксація, аутогенне тренування, візуалізація.	Учасники опанують методи відновлення внутрішнього ресурсу.	Прогресивна релаксація, вправа «Прогулянка в уяві», тілесні вправи

7	Ресурси і підтримка: що мене тримає?	Усвідомлення внутрішніх і зовнішніх джерел сили. Робота з темами підтримки, зв'язку, віри у себе.	Учасники зможуть сформувати власну «ресурсну карту» для подолання труднощів.	Вправа «Колесо ресурсів», візуалізація «Моє ресурсне місце», арт-колаж
8	Формування особистої стратегії самопідтримки	Інтеграція знань. Створення «плану емоційної гігієни». Розробка практичних інструментів профілактики вигорання.	Учасники складуть індивідуальний план профілактики емоційного виснаження.	Вправа «План турботи про себе», «Лист у майбутнє», коло завершення
9	<i>(Додаткове)</i> Групова підтримка. Як допомогти собі й іншим	Навички емпатійного слухання, межі допомоги, етика взаємопідтримки в групі.	Формується культура емоційної взаємодії, навички підтримки в стресових умовах.	Рольові ігри, вправа «Слухаю і чую», дискусія про межі взаємодії

10	<i>(Фінальне)</i> Завершення. Рефлексія, зворотний зв'язок, підсумки тренінгу	Узагальнення пройденого шляху. Обмін враженнями, інтеграція здобутого досвіду.	Завершується формування безпечного внутрішнього простору. Підкріплюється мотивація до самотурботи.	Коло вдячності, рефлексія, неформальне завершення, вручення сертифікатів
----	---	--	---	---

Підсумовуючи, можна сказати, що тренінгова програма з профілактики емоційного вигорання студентів ЗВО в умовах воєнного стану є сучасним і практично значущим інструментом підтримки психічного здоров'я молоді. Вона не лише сприяє підвищенню емоційної обізнаності та саморегуляції учасників, але й дає змогу глибше усвідомити власні потреби, межі, ресурси та шляхи подолання внутрішнього виснаження. Через поступове і логічне розгортання тем від розуміння стресу до формування стратегії самопідтримки учасники отримують можливість пройти особистий шлях від виснаження до відновлення.

У складних соціально-політичних умовах, де молодь щодня стикається з невизначеністю, тривогою, втратами та психологічною нестабільністю, подібна програма виконує надважливу профілактичну та підтримувальну функцію. Вона не лише надає інструменти збереження психоемоційної рівноваги, а й формує культуру турботи про себе, взаємної підтримки та відповідального ставлення до власного добробуту. Крім того, тренінг дозволяє створити безпечний простір, де студенти можуть відкрито висловлювати переживання, бути почутими, відчувати приналежність до групи та отримати досвід здорової взаємодії.

Це особливо важливо у період, коли традиційні форми соціальної підтримки значною мірою зруйновані. Таким чином, впровадження цієї

програми може мати як індивідуальні, так і колективні позитивні наслідки – підвищення стресостійкості студентів, зниження ризику вигорання, покращення навчальної мотивації, міжособистісних стосунків, а також загального рівня психологічної безпеки в закладах вищої освіти.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження психологічних аспекти емоційного вигорання у студентів ЗВО в умовах війни.

1. У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання студентів, зокрема в умовах воєнного стану, що дозволило виокремити ключові наукові підходи до розуміння цього феномену, встановити основні чинники його виникнення та розглянути дієві психологічні механізми подолання.

Поняття «емоційне вигорання» охоплює комплекс змін у психоемоційному стані особистості, які характеризуються зниженням енергії, мотивації, емоційною виснаженістю, розвитком апатії та цинізму. У контексті студентства цей стан часто супроводжується втратою інтересу до навчання, розчаруванням у власних можливостях і відчуттям безвиході. Було встановлено, що емоційне вигорання є не лише результатом надмірного психоемоційного навантаження, а й наслідком тривалого перебування у стані невизначеності, що особливо актуально в умовах воєнного стану.

Ключовими чинниками розвитку емоційного вигорання серед студентів є: підвищений рівень тривожності, відсутність стабільності, соціальна ізоляція, академічне перевантаження, а також зміни в навчальному процесі (перехід на дистанційне навчання, відсутність чітких перспектив). В умовах воєнного стану до цих чинників додаються травматичні події, втрата домівки або близьких, постійна загроза безпеці, що значно підсилює ризик вигорання. Таким чином, студентська молодь стає вразливою до хронічного стресу та емоційного виснаження.

Аналіз наукової літератури засвідчив, що одним із головних механізмів адаптації до складних умов є формування зрілих психологічних захистів (інтелектуалізація, гумор, альтруїзм) та розвиток конструктивних копінг-стратегій, таких як пошук соціальної підтримки, активне вирішення проблем,

залучення до волонтерської діяльності. Важливу роль відіграє також розвиток емоційної саморегуляції, формування усвідомленого ставлення до власного психічного стану, а також організація профілактичної психологічної допомоги в освітньому середовищі. Особливо ефективними є тренінгові програми, спрямовані на підвищення стресостійкості та розвиток позитивного самоставлення.

2. Для вирішення поставлених завдань емоційного вигорання, тривоги та рівень локусу контролю було використано декілька психоаналітичних методів: діагностика рівня емоційного вигорання В.Бойко (для виявлення рівня емоційного вигорання), методика «Шкала тривоги Тейлора» (для оцінки рівня тривожності), методика «Діагностика рівня суб'єктивного контролю» Дж. Роттера (для оцінки сформованого локусу контролю над різними життєвими ситуаціями), методика самооцінки емоційного стану була розроблена американськими психологами А. Уессманом і Д. Ріксом.

3. У ході проведеного емпіричного дослідження було проаналізовано емоційний стан, рівень емоційного вигорання, тривожність, тип локусу контролю та особливості самосприйняття учасників дослідження. Отримані результати дозволяють зробити низку важливих висновків.

По-перше, результати діагностики за методикою В. Бойка виявили значний рівень сформованості емоційного вигорання серед опитаних. Зокрема, на рівні окремих симптомів помітно, що найбільш проблемними є такі показники, як: «переживання психотравмуючих обставин» (25% мають сформований симптом), «тривога і депресія» (30%), а також «редукція професійних обов'язків» (72%) і «розширення галузі економії емоцій» (48%). Це свідчить про те, що учасники дослідження перебувають у стані підвищеного емоційного виснаження, втрачають професійну мотивацію, демонструють уникнення надмірних емоційних вкладень і часто переживають психоемоційні труднощі.

При аналізі фаз емоційного вигорання встановлено, що найбільш вираженою є фаза резистенції (у 67% сформована), що вказує на активне, але

виснажливе намагання справлятися з психоемоційним навантаженням. Фаза напруження є сформованою у 16% і формується ще у 37%, що свідчить про актуалізацію психологічного стресу. Фаза виснаження, яка є найбільш критичною, вже сформована у 32%, ще у 28% – на етапі формування, тобто понад половина учасників потенційно перебувають на межі або вже у стані глибокого емоційного вигорання.

Оцінка рівня тривожності за шкалою Тейлора показала, що найбільша частка учасників має високий рівень тривожності (42%) та нижчий за середній (26%), що свідчить про поляризацію емоційного стану: частина респондентів демонструє схильність до емоційної напруги, тоді як інші, ймовірно, емоційно «вигорали» настільки, що вже не мають вираженої тривожної реакції.

У дослідженні локусу контролю за методикою Дж. Роттера встановлено, що переважна більшість мають інтернальний тип контролю (66%), що свідчить про орієнтацію на особисту відповідальність у життєвих ситуаціях. Водночас рівень інтернальності був різний: 59% продемонстрували високий рівень, тоді як 26% – низький, що вказує на неоднорідність у здатності до самоконтролю.

Результати методики самооцінки емоційного стану за шкалою Уессмана і Рікса свідчать про переважне сприйняття власного стану як проблемного: 55% респондентів відзначають погіршення емоційного стану, 7% – дуже поганий стан, що є ознакою психоемоційного виснаження та потреби у психологічній підтримці.

4. Кореляційний аналіз продемонстрував наявність слабких, але значущих взаємозв'язків між окремими змінними. Зокрема, виявлено позитивний зв'язок між інтернальністю та фазою резистенції ($r \approx 0,24$), що свідчить про активні внутрішні спроби справлятися з труднощами в осіб, які приписують контроль собі. Також встановлено тенденцію до взаємозв'язку між оцінкою емоційного стану та фазою резистенції ($r \approx 0,23$), що свідчить про підвищену рефлексивність у період протидії вигоранню. Показник

тривожності виявив слабку позитивну кореляцію з фазою напруження ($r \approx 0,08$), що є психологічно закономірним: емоційне напруження тісно пов'язане з тривожними переживаннями.

Загалом, отримані результати вказують на високий рівень ризику розвитку емоційного вигорання серед опитаних, що поєднується з високою тривожністю та критичною оцінкою емоційного стану. Ці дані підтверджують потребу в реалізації профілактичних психологічних програм, спрямованих на зниження тривожності, розвиток емоційної саморегуляції та підтримку особистісних ресурсів стресостійкості.

5. Проведене дослідження, а також розробка й апробація тренінгової програми з профілактики емоційного вигорання студентів ЗВО дозволяють зробити низку важливих висновків.

По-перше, встановлено, що значна частина студентської молоді демонструє помірний або високий рівень симптомів емоційного вигорання, що негативно позначається як на їхньому психоемоційному стані, так і на рівні навчальної мотивації, когнітивної активності та міжособистісних стосунків. По-друге, аналіз психологічної літератури підтвердив, що ефективними засобами профілактики вигорання є розвиток емоційної компетентності, навичок саморегуляції, ресурсного мислення та здатності до відновлення. На основі цього було розроблено тренінгову програму, яка враховує психофізіологічні, когнітивні та соціальні аспекти явища емоційного вигорання та адаптована до умов воєнного часу.

Програма включає поетапне розкриття теми вигорання – від психоедукації до формування особистої стратегії самопідтримки. Її структура дозволяє гармонійно поєднувати теоретичну складову з практичними техніками, спрямованими на зміцнення внутрішніх ресурсів, стабілізацію емоційного стану, зниження психоемоційної напруги. Отримані результати впровадження програми свідчать про її ефективність: у більшості учасників знизився рівень емоційної втоми, підвищилася усвідомленість щодо власного

стану, з'явилося відчуття внутрішньої стабільності та контрольованості ситуації.

Таким чином, можна стверджувати, що запропонована тренінгова програма є дієвим інструментом психологічної підтримки студентів у кризових умовах. Її впровадження до освітнього простору може мати суттєвий профілактичний ефект, сприяти формуванню культури психічного здоров'я, зниженню рівня емоційного виснаження та підвищенню якості життя студентської молоді в умовах нестабільності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Білера Н. В. Основні напрями профілактики синдрому професійного вигорання у військовослужбовців. *Медицина третього тисячоліття*. Харків : ХНМУ, 22-24 січня 2018 р. С. 285.
2. Гаврилюк Л. М. Фактори ризику професійного вигорання. *Науковий вісник*. Чернівці, 2005. Вип. 262. С. 29-35.
3. Галецька І. І. Особливості емоційного вигорання менеджерів з різним рівнем самоактуалізації. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Вип. 6. С. 89-95.
4. Гончарук Н. М. Соціально–психологічний тренінг як метод формування навичок саморегуляції у педагогів з синдромом психоемоційного вигорання. *Збірник наукових праць*. Кам'янець-Подільський, 2009. Вип. 11. С. 135–141.
5. Грицук О. В. Основні принципи та підходи в дослідженні синдрому емоційного вигорання у зарубіжній психології. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Т. 1, Вип. 35. С. 30-33.
6. Грубі Т. В. Тренінг «Профілактика професійного вигорання працівників державної податкової служби України». *Актуальні проблеми психології*. 2011. Т.1 Ч.31 С. 40-46.
7. Дербеньова А. Г. Профілактика синдрому емоційного вигорання педагогів. А. Г. Дербеньова, А. В. Кунцевська. Харків : Вид. група «Основа», 2009. 223 с.
8. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій та становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. Вип. 8. С. 261-270
9. Дудяк В. Емоційне вигорання. *Главник*. 2007. 128 с.

10. Зінченко О. Значення емоційної саморегуляції в діяльності музиканта. *Естетика і етика педагогічної дії*. 2011. Випуск 2. С. 184-192.
11. Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. Проблема синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології. *Актуальні проблеми психології*. № 1, 2006. С. 210-217
12. Киселиця О. М., Богданюк А. М., Гуліна Л. В., Свекла Р. М. Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання і хронічної втоми учителів фізичної культури. *Молодий вчений*. 2018. № 3.3 (55.3). С. 89-92.
13. Маляр-Газда Н. М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодні. *Проблеми клінічної педіатрії*. 2015. № 3. С. 27-31.
14. Морочило Н. М. Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ ім. В. Стуса*. 2020. №12. Т.1. С. 237-241.
15. Мосол Н. Емоційне вигорання. Київ, 2020. 39 с.
16. Мудрик А. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів. *Освіта регіону. Політологія. Психологія комунікації*. 2013. № 3.
17. Наумова В. Ю. Феномен емоційного вигорання. *Освіта дорослих: енциклопедичний словник*. 2014. Вип. 1. С. 443-444.
18. Паламар Б. І., Грузєва Т. С., Паламар С. П., та ін. Ризик формування синдрому емоційного вигорання у студентів з точки зору громадського здоров'я. *Клінічна та профілактична медицина*. 2020. №3(12). С. 12-18.
19. Перегончук Н. В. «Професійне вигорання» як фактор розвитку особистості педагога : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2011. 219 с.
20. Піговська С. Профілактика синдрому професійного вигорання. *Психолог*. 2011. № 14-15. С. 49-54.

21. Половнікова Л. Ю. Саморегуляція емоційного стану як умова успішної діяльності вчителя сучасної початкової школи. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. 2021. 110 с.
22. Роль емоцій у діяльності, поведінці та розвитку особистості: конспект лекцій. Житомир : Державний університет «Житомирська політехніка». 17 с.
23. Савчин М. В. Загальна психологія: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2011. 464 с.
24. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А Криза фахового навчання як підґрунтя емоційного вигорання студентів. *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2017. №27. С.77-80.
25. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. *Наука. Релігія. Суспільство*. 2010. № 4. С. 84-87.
26. Старовойт О. Невпевненість і емоційне вигорання особистості як бар'єри інноваційної діяльності. *Вісник Інституту розвитку дитини*. 2014. Вип. 36. С. 50-57.
27. Тимощук О. В. Психологічні аспекти розвитку емоційного вигорання серед учнів та студентів сучасних навчальних закладів різних типів. *Східно Європейський науковий журнал*. 2019. №48. Т.4. С. 54-59.
28. Федорець А. С. Професійні особливості емоційного інтелекту клієнтів центру іноземних мов. Київ : Національний авіаційний університет. 2020. 101 с.
29. Феленюк А. І. Особливості саморегуляції навчальної діяльності студентів. Національний університет «Острозька академія». 2020. 103 с.
30. Enzmann D., Schaufeli W.B., Janssen P., Rozeman A. Dimensionality and validity of the Burnout Measure. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. 1998. Vol. 71. Issue 4. P. 331-351.
31. Freudenberger H. J. Staff Burn-Out. *Journal of Social Issues*. 1974. P. 159-165.

32. Grossi G., Perski A., Ekstedt M., Johansson T., Lindstrom M., Holm K. The morning salivary cortisol response in burnout. *J Psychosom Res.* 2005. Vol. 59(2). P. 103-111
33. Jonsdottir I.H., Hagg D.A, Glise K., Ekman R. Monocyte chemotactic protein-1 (MCP-1) and growth factors called into question as markers of prolonged psychosocial stress. *PLoS One.* Vol. 4. 2009.
34. Lourel M., Gueguen N., Mouda F. Psychometric properties of a global measure of job burnout. *Study Psychologica.* 2008. Vol. 50. No.1. P.109-118.
35. Maslach C., & Jackson S. E. «The measurement of experienced burnout». *Journal of Occupational Behaviour*, 1981.
36. Maslach B. «Human Behavior», 1976. URL: https://www.researchgate.net/publication/263847499_Burned-Out
37. Pines A. Burnout. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.). *Handbook of stress* (2nd Ed.). New York, N.Y.: The Free Press. 1993. P. 386-403.
38. Pines A. *Couple burnout*. New York and London: Routledge. 1996. 277 p.
39. Pines A. *Keeping the Spark Alive: Preventing Burnout in Love and Marriage*. New York, N.Y.: St. Martin Press. 1988. 291 p.
40. Pines A., Aronson E. *Career burnout: Causes and cures*. New York: Free Press. 1988. 257 p.
41. Pines, C. Maslach, «Characteristics of staff burnout in mental health settings», 1978. URL: https://www.researchgate.net/publication/22510052_Characteristics_of_Staff_Burn-Out_in_Mental_Health_Setting