

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ
ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту



ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувачка кафедри ПП та М

доцент Юлія Герасименко

» травня 2025 р.
(дата)

«ЕМОЦІЙНЕ ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК АКТУАЛЬНА
ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА»

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові
науки Спеціальність: 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС-23-14-ЗМ

ЛАГУТА Людмила Анатоліївна

(підпис)

Науковий керівник:
доктор психологічних наук

КЛОЧКО Алла Олексіївна

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Лагута Людмила Анатоліївна, група ПС 23-11-зМ

Назва: Емоційне вигорання особистості як актуальна психологічна проблема

Керівник: Ключко Алла Олексіївна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 2.8%

Мікропробіли: 2

Заміна букв: 0

Інтервали: 506

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедурам. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Кваліфікаційна робота Лагута Людмила Анатоліївна має високий рівень фаховості та оригінальності, не містить результатів власних досліджень. Виявлено невеликий рівень подібності з іншими роботами, який не перевищує допустимої межі.

Дата 10.05.2025 р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис



НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма “Психологія”

ЗАТВЕРДЖУЮ

завідувачка кафедри ПП та М

 доцент **Юлія Герасименко**
(підпис)

“ 3 ” травня 2025 р.
(дата)

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ
Лагуті Людмилі Анатоліївні

1. Тема роботи “Емоційне вигорання особистості як актуальна психологічна проблема” керівник роботи Ключко Алла Олексіївна, доктор психологічних наук, доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту, Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти, затверджені наказом БІНПО від “03” січня 2025 року № 01-06/03.

2. Строк подання здобувачем освіти роботи “02 ” травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: полягає у визначенні прояву емоційного вигорання у здобувачів освіти.

4. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати літературу з проблеми дослідження; дослідити рівні та фактори емоційного вигорання у досліджуваної категорії студентів; встановити взаємозв'язок між особистісними характеристиками студентів та схильністю до емоційного

вигорання; розробити та апробувати програму профілактики та корекції емоційного вигорання для здобувачів освіти.

5. Консультанти розділів роботи

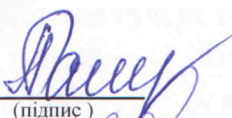
Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Клочко А.О. професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	10.01.2025 р.	10.01.2025 р.
2	Клочко А.О. професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	14.02.2025 р.	14.02.2025 р.
3	Клочко А.О. професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	20.03.2025 р.	20.03.2025 р.

6. Дата видачі завдання 15.01.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

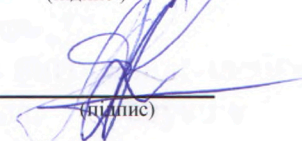
№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	виконано
3	Збирання матеріалу у закладі освіти	січень	виконано
4	Обробка матеріалу	січень	виконано
5	Виконання розділу 1	січень	виконано
6	Виконання розділу 2	лютий	виконано
7	Виконання розділу 3	березень	виконано
8	Формулювання висновків	березень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії, перевірка на плагіат	квітень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	квітень	виконано

Студент


(підпис)

Людмила ЛАГУТА
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник роботи


(підпис)

Алла КЛОЧКО
(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

**ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

Керівника на кваліфікаційну роботу магістра Лагути Людмили Анатоліївни.

Тема кваліфікаційної роботи Емоційне вигорання особистості як актуальна психологічна проблема.

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні феномену емоційного вигорання особистості, а також розробленні та апробації програми психологічної профілактики та корекції синдрому емоційного вигорання.

Кваліфікаційна робота відзначається актуальністю проблематики, логічною структурою та послідовним викладом матеріалу. Здобувач освіти продемонструвала достатній рівень самостійності у виконанні дослідження, що проявилось в опрацюванні значного обсягу наукової літератури з проблеми емоційного вигорання, організації та проведенні емпіричного дослідження на вибірці представників різних професійних груп, а також у розробці програми профілактики та корекції синдрому емоційного вигорання. Оригінальність авторського тексту кваліфікаційної роботи, що визначено за допомогою комплексу Strike Plagiarism, складає 97,2%, що відповідає вимогам до наукових робіт магістерського рівня.

Автор кваліфікаційної роботи вдало застосувала комплекс психодіагностичних методик для дослідження особливостей емоційного вигорання. Результати емпіричного дослідження мають наукову цінність, оскільки розкривають особливості проявів емоційного вигорання у представників різних професійних груп та дозволяють виявити індивідуально-психологічні та організаційні фактори, що впливають на формування та розвиток синдрому вигорання. Важливими є встановлені взаємозв'язки між рівнем емоційного вигорання, індивідуальними особливостями особистості та умовами професійної діяльності.

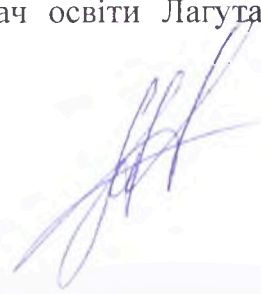
Здобувачем освіти досліджено теоретичні аспекти проблеми емоційного вигорання, проаналізовано основні концепції та моделі цього феномену, визначено фактори ризику розвитку синдрому емоційного вигорання у представників різних професій, розроблено та апробовано програму профілактики та корекції емоційного вигорання та надано практичні рекомендації щодо запобігання розвитку емоційного вигорання та подолання його негативних наслідків.

Практична значущість висновків і рекомендацій, що містяться в роботі, полягає в можливості їх використання в діяльності психологічних служб організацій різного профілю, у системі підвищення кваліфікації фахівців допомагаючих професій, а також для самодопомоги особам, які перебувають у групі ризику розвитку емоційного вигорання. Розроблена автором програма профілактики та корекції емоційного вигорання пройшла апробацію та показала позитивні результати зниження проявів емоційного вигорання в експериментальній групі, що свідчить про її ефективність та доцільність використання в практиці.

Кваліфікаційна робота відповідає всім вимогам, що висуваються до робіт такого рівня, заслуговує високої оцінки, а здобувач освіти Лагута Л.А. – присвоєння кваліфікації магістра психології.

Керівник кваліфікаційної роботи магістра
проф.каф.ППтаМ., доц., д.пс.н.

09.05.2025



РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 126 сторінок, 16 таблиць, 4 додатки, 91 джерело.

Об'єктом дослідження є емоційне вигорання особистості.

Предметом дослідження є психологічні особливості прояву емоційного вигорання у здобувачів освіти та шляхи його профілактики та корекції.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості емоційного вигорання у здобувачів освіти та розробити ефективну програму його профілактики та корекції.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблеми дослідження); емпіричні (спостереження, бесіда, анкетування, тестування: методика діагностики рівня емоційного вигорання В. В. Бойка, опитувальник вигорання Масlach (MBI) в адаптації Н. Є. Водоп'янової, шкала психологічного стресу PSM-25 в адаптації Н. Є. Водоп'янової, методика діагностики особистісної та ситуативної тривожності Ч. Д. Спілбергера в адаптації Ю. Л. Ханіна); методи математичної статистики (кількісний та якісний аналіз отриманих даних, кореляційний аналіз, t-критерій Ст'юдента).

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: уточнено та доповнено наукові уявлення про психологічні особливості емоційного вигорання у здобувачів освіти; визначено та систематизовано зовнішні та внутрішні фактори, що впливають на виникнення емоційного вигорання у студентському середовищі; виявлено взаємозв'язок між рівнем емоційного вигорання та академічною успішністю, мотивацією до навчання, психологічним благополуччям студентів; розроблено та теоретично обґрунтовано комплексну програму психологічної профілактики емоційного вигорання у здобувачів освіти; експериментально доведено ефективність розробленої програми, що підтверджується статистично значущим зниженням показників емоційного вигорання, психологічного стресу та тривожності у учасників експериментальної групи; створено практичні рекомендації для психологів закладів освіти, викладачів, кураторів академічних груп та самих здобувачів освіти щодо профілактики та подолання емоційного вигорання.

Ключові слова: емоційне вигорання, здобувачі освіти, стрес, емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень, психологічна профілактика, емоційна саморегуляція, копінг-стратегії, психологічне благополуччя.

ABSTRACT

Qualification work: 126 pages, 16 tables, 4 appendices, 91 sources.

The object of the study is emotional burnout.

The subject of the study is the psychological characteristics of the manifestation of emotional burnout in students and ways to prevent and correct it.

Purpose: to theoretically substantiate and empirically study the psychological characteristics of emotional burnout in students and develop an effective program for its prevention and correction.

Research methods: theoretical (analysis, synthesis, generalization, systematization of scientific sources on the research problem); empirical (observation, conversation, questionnaire, testing: V. V. Boyko's methodology for diagnosing the level of emotional burnout, Maslach Burnout Inventory (MBI) in the adaptation of N. Ye. Vodopianova, the PSM-25 psychological stress scale adapted by N. E. Vodopianova, the method of diagnosing personal and situational anxiety by C. D. Spielberger adapted by Y. L. Khanin); methods of mathematical statistics (quantitative and qualitative analysis of the data obtained, correlation analysis, Student's t-test).

The main scientific result of the work is as follows: the scientific ideas about the psychological characteristics of emotional burnout in students are clarified and supplemented; external and internal factors influencing the occurrence of emotional burnout in the student environment are identified and systematized; the relationship between the level of emotional burnout and academic performance, motivation to learn, psychological well-being of students is revealed; a comprehensive program of psychological prevention of emotional burnout is developed and theoretically substantiated.

Keywords: emotional burnout, students, stress, emotional exhaustion, depersonalization, reduction of professional achievements, psychological prevention, emotional self-regulation, coping strategies, psychological well-being.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....	9
1.1. Поняття, сутність та структура феномену емоційного вигорання.	9
1.2. Причини та симптоми емоційного вигорання в психологічній науці.....	20
1.3. Особливості прояву емоційного вигорання у здобувачів освіти закладів вищої освіти.....	26
Висновки до розділу 1.....	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....	38
2.1. Організація та методика дослідження емоційного вигорання у здобувачів освіти.....	38
2.2. Аналіз факторів та рівнів емоційного вигорання у здобувачів освіти.....	45
2.3. Дослідження взаємозв'язку між особистісними характеристиками здобувачів освіти та схильністю до емоційного вигорання.....	54
Висновки до розділу 2.....	71
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....	73
3.1. Програма психологічної профілактики емоційного вигорання у здобувачів освіти.....	73
3.2. Практичні рекомендації щодо подолання та попередження емоційного вигорання.....	84
3.3. Оцінка ефективності програми психологічної профілактики емоційного вигорання у здобувачів освіти.....	92
Висновки до розділу 3.....	101
ВИСНОВКИ.....	103
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	106
ДОДАТКИ.....	116

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема емоційного вигорання особистості набуває все більшої актуальності в сучасному суспільстві, особливо в контексті освітнього середовища та професійного становлення. Високий темп життя, інформаційне перевантаження, соціально-економічна нестабільність та зростаючі вимоги до професійної компетентності створюють передумови для розвитку емоційного вигорання у різних категорій населення, зокрема у здобувачів закладів вищої освіти.

Особливо вразливою категорією є здобувачі освіти магістратури заочної форми навчання за спеціальністю "Психологія", які, окрім навчального навантаження, часто поєднують професійну діяльність, сімейні обов'язки та соціальну активність. Специфіка навчання на заочній формі передбачає високий рівень самоорганізації, відповідальності та самостійності, що може призводити до психоемоційного перенапруження та виснаження.

Проблема емоційного вигорання досліджувалась багатьма вітчизняними та зарубіжними науковцями. Теоретичні аспекти емоційного вигорання розроблені у працях Х. Маслач, С. Джексона, К. Маслач, Б. Перлмана, В. Бойка, Н. Водоп'янової, Т. Зайчикової, Л. Карамушки та інших. Вивченням особливостей емоційного вигорання у студентському середовищі займалися такі дослідники як В. Орел, Т. Ронгінська, А. Баккер, В. Шауфелі, Н. Чепелева, Н. Повякель.

Проте, незважаючи на численні дослідження, проблема емоційного вигорання студентів магістрів заочної форми навчання за спеціальністю "Психологія" залишається недостатньо вивченою. Зокрема, потребують поглибленого дослідження фактори, що спричиняють емоційне вигорання у цієї категорії студентів, особливості його прояву та ефективні методи профілактики і корекції.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості емоційного вигорання здобувачів освіти.

Відповідно до мети дослідження було визначено наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення проблеми емоційного вигорання особистості.
2. Дослідити рівні та фактори емоційного вигорання у здобувачів освіти.
3. Встановити взаємозв'язок між особистісними характеристиками здобувачів освіти та схильністю до емоційного вигорання.
4. Розробити та апробувати програму профілактики та корекції емоційного вигорання для здобувачів освіти.

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву емоційного вигорання у здобувачів освіти та шляхи його профілактики та корекції.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано комплекс взаємодоповнюючих методів: теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукових джерел); емпіричні (спостереження, бесіда, анкетування, тестування, психодіагностичні методики); методи математичної статистики для обробки та аналізу отриманих результатів.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів для удосконалення навчального процесу, впровадження програми профілактики та корекції емоційного вигорання у практику психологічного супроводу здобувачів освіти магістрів заочної форми навчання, а також для розробки методичних рекомендацій для викладачів та адміністрації закладів вищої освіти.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 126 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

1.1. Поняття, сутність та структура феномену емоційного вигорання

Емоційна сфера посідає фундаментальне місце в життєдіяльності особистості. Вся життєва активність людини, її взаємодія з навколишнім світом опосередковується емоційними процесами. Здатність до конструктивної інтеграції власних емоційних переживань та адекватного реагування на емоційні стани інших набуває особливої значущості в контексті соціального функціонування особистості. Ця компетентність сприяє ефективній соціальній адаптації, забезпечує відчуття психологічного комфорту в колективі, оптимізує інтерперсональну комунікацію, підвищує ефективність професійної діяльності, стимулює професійне зростання та зміцнює самооцінку.

Всесвітня організація охорони здоров'я у останній версії Міжнародної класифікації хвороб (МКХ-11, 2020) концептуалізує феномен вигорання як "синдром, що виникає внаслідок хронічного стресу на робочому місці, який не був успішно подоланий" [84; 86]. Таким чином, у сучасному міжнародному нозологічному апараті даний термін детермінується як наслідок пролонгованого невирішеного стресу у професійному середовищі. Відповідно до цього, вигорання класифікується як синдромальний комплекс, супутні симптоми якого чинять деструктивний вплив на психофізіологічний стан здоров'я особистості.

Феномен емоційного вигорання є складним психологічним конструктом, який привертає увагу дослідників протягом декількох десятиліть. Виникнувши спочатку в контексті професій типу "людина-людина", поняття емоційного вигорання з часом розширило свої межі і

сьогодні розглядається як міждисциплінарна проблема, що охоплює різні сфери життєдіяльності людини, включаючи освітнє середовище.

Початок наукового дослідження феномену емоційного вигорання пов'язаний з ім'ям американського психіатра Х. Фрейденбергера, який у 1974 році вперше ввів у науковий обіг термін "staff burn-out" (з англ. професійне вигорання). Дослідник концептуалізував вигорання як стан фізичного і психічного виснаження, детермінований професійною діяльністю суб'єкта [3; 18]. Х. Фрейденбергер застосував цей термін для характеристики специфічного психологічного стану, що спостерігався у працівників допоміжних професій після тривалого та інтенсивного контакту з клієнтами (пацієнтами).

Важливим аспектом первинної концептуалізації цього феномену є те, що він описувався як психологічний стан психічно здорових людей, які перебувають у інтенсивній міжособистісній взаємодії за типом "людина-людина" в емоційно-напруженому середовищі професійної діяльності. Таким чином, історіографічний аналіз проблеми емоційного вигорання демонструє її еволюційний розвиток від первинного розуміння як професійного феномену до сучасної інтерпретації як комплексного психологічного синдрому, що має виражені соматичні, психологічні та соціальні наслідки.

Теоретико-методологічний аналіз концепції Х. Фрейденбергера дозволяє ідентифікувати трикомпонентну структуру синдрому емоційного вигорання. За його кваліфікацією, феномен емоційного вигорання інтегрує три ключові складові: емоційне вигорання (виснаження) – психофізіологічна втома, зумовлена надмірно інтенсивною та пролонгованою залученістю у професійну діяльність; деперсоналізація – редукція емоційних зв'язків з оточуючим соціальним середовищем, формування емоційної індиферентності; відчуття безглуздості зусиль – суб'єктивне переживання того, що професійна активність не має конструктивних наслідків та не спричиняє позитивних змін [28; 29].

Наукова розробка проблеми емоційного вигорання актуалізує положення про те, що в будь-якому професійному середовищі функціонує певний тип стресу, а в просторі стресогенних факторів завжди існує потенційний ризик виникнення синдрому вигорання. Цей феномен набув значного поширення та став предметом численних мультидисциплінарних досліджень у глобальному науковому просторі, що зумовлено не лише його негативним впливом на психофізіологічне здоров'я особистості. Деструктивні наслідки вигорання мають також економічний вимір: для індивіда вони проявляються у вигляді тривалих періодів непрацездатності, втрати заробітної плати та емоційного виснаження; для організації – у зниженні продуктивності та прибутковості. Водночас, сучасний стан наукової розробленості проблеми створює передумови для розвитку ефективних превентивних стратегій, спрямованих на попередження виникнення синдрому емоційного вигорання [9; 83; 87].

У науковому дискурсі паралельно функціонують терміни "емоційне вигорання" та "професійне вигорання", які застосовуються дослідниками для характеристики специфічного психофізіологічного стану, що розвивається переважно у представників комунікативних та допоміжних професій. Ці терміни описують стан психоемоційного виснаження, що формується у фахівців, професійні обов'язки яких часто виходять за межі зовнішнього контролю. Симптоматика "вигорання" може проявлятися після тривалого періоду сумлінного виконання професійних обов'язків та характеризується комплексом психологічних проявів: підвищеною напруженістю, тривожністю, емоційною індиферентністю, порушенням балансу між професійною діяльністю та особистим життям, неспроможністю до ефективного життєвого та професійного планування, а також суб'єктивним відчуттям невідповідності винагороди докладеним зусиллям [25; 57; 72].

Етіологія емоційного вигорання має поліфакторний характер, проте можна ідентифікувати окремі категорії професіоналів, які мають підвищений ризик розвитку цього синдрому. До них належать, насамперед, фахівці, чия

професійна діяльність реалізується у системі "людина-людина", а також працівники, специфіка професійної діяльності яких передбачає високий рівень концентрації уваги [14].

Відомий австрійський психотерапевт Альфред Ленгле характеризує емоційне вигорання як симптоматичне явище сучасності, визначаючи його як стан виснаження, що призводить до паралізації психофізичних ресурсів особистості, дефіциту емоційних переживань та супроводжується втратою життєвих сенсів, радості та здатності отримувати задоволення від життя [57].

У концептуальному підході М. Буріша "вигорання" розглядається як психологічний термін, що позначає симптомокомплекс наслідків тривалого робочого стресу та певних видів професійної кризи [11]. Такий підхід підкреслює процесуальний характер вигорання та його зв'язок із професійним контекстом діяльності особистості.

Концептуальний підхід В. Бойка до розуміння емоційного вигорання розкриває його глибинні психологічні механізми. Дослідник визначає синдром емоційного вигорання як своєрідний захисний механізм психіки, що проявляється у повному або частковому виключенні емоцій (зниженні їх енергетики) у відповідь на психотравмуючі впливи різного характеру. Відповідно до розробленої В. Бойком класифікації, синдром емоційного вигорання має стадіальний характер розвитку, при цьому кожна стадія характеризується специфічною симптоматикою, що формується під впливом екстернальних та інтернальних детермінант [32].

У науковому доробку В. Бойка особливу увагу приділено аналізу зовнішніх чинників емоційного вигорання, серед яких найбільш досліджуваними є особливості робочого середовища та соціально-психологічні умови професійної діяльності. Водночас, вчений виокремлює низку внутрішніх факторів, що сприяють розвитку емоційного вигорання, зокрема: схильність до емоційної ригідності, інтенсивну інтеріоризацію обставин професійної діяльності, недостатню мотивацію емоційної віддачі в роботі, моральні дефекти та особистісну дезорієнтацію [32]. Даний підхід

дозволяє комплексно проаналізувати як зовнішні, так і внутрішні чинники цього феномену в академічному середовищі.

Фундаментальний внесок у розуміння феномену емоційного вигорання здійснили К. Масlach і С. Джексон, розробивши у 1986 році валідний психодіагностичний інструментарій для його вимірювання. Концептуальна модель, запропонована дослідницями, структурує синдром емоційного вигорання через три ключові компоненти: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію персональних досягнень. Емоційне виснаження маніфестується відчуттям психоемоційної перевтоми, напруження та дефіциту внутрішніх ресурсів, часто супроводжуючись зниженням інтенсивності емоційних переживань або їх цілковитою відсутністю. Деперсоналізація проявляється у формуванні цинічного, емоційно-відстороненого ставлення до реципієнтів професійної взаємодії, що призводить до формалізації міжособистісних контактів та комунікативної дистанційованості. Редукція персональних досягнень характеризується девальвацією значущості власної професійної діяльності, незадоволеністю професійною ефективністю, що потенційно спричиняє зниження професійної самооцінки та індиферентності до виконуваних професійних функцій [56].

Т. Большакова розглядає емоційне вигорання як поліструктурний симптомокомплекс, що детермінує трансформаційні процеси на різних рівнях організації особистості: особистісному (зміна особистісних характеристик), мотиваційному (модифікація мотиваційних диспозицій), соціально-психологічному (реструктуризація міжособистісних взаємин) та регулятивно-ситуаційному (зміна психічних станів та емоційних реакцій) [6]. Концептуальний підхід М. Борисової акцентує увагу на триєдиній структурі синдрому вигорання, що включає психоемоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію, які в сукупності зумовлюють деструктивні зміни у психологічній, фізіологічній, поведінковій та інших сферах функціонування особистості. Дослідниця диференціює етіологічні чинники вигорання на внутрішні (індивідуально-психологічні особливості фахівця) та

зовнішні (детерміновані специфікою професійної діяльності), які каталізують генезис та прогресування синдрому [11].

Згідно з концепцією А. Чірома, феномен емоційного вигорання слід розглядати як інтегративний результат фізичного, емоційного та когнітивного виснаження або перевтоми. Дослідник визначає емоційне виснаження як базовий компонент емоційного вигорання, тоді як деперсоналізація та редукція особистих досягнень інтерпретуються як похідні елементи або поведінкові патерни, що виникають внаслідок первинного емоційного виснаження. А. Чіром акцентує увагу на тому, що когнітивно-емоційне вигорання, яке проявляється через знецінення особистих досягнень, разом із деперсоналізацією спричиняють глибинні деформаційні процеси в структурі особистості та чинять негативний вплив на її соціальне здоров'я та психологічне благополуччя [58; 64].

Дійсно, значний внесок у розширення теоретичних моделей емоційного вигорання належить японським дослідникам, які запропонували доповнення до класичної тривимірної концепції К. Масlach. Інноваційність їхнього підходу полягає у введенні четвертого структурного компонента - "Involvement" (залученість). Цей додатковий фактор розкриває психосоматичний вимір синдрому емоційного вигорання, що проявляється через специфічну симптоматику: головні болі різної інтенсивності та локалізації, порушення архітекτονіки сну, підвищений рівень дратівливості та афективної лабільності, а також схильність до формування адиктивних патернів поведінки, зокрема алкогольної та нікотинової залежності [37; 90].

Інтеграція цього компонента до структурної моделі емоційного вигорання створює методологічні передумови для більш комплексної діагностики та дослідження цього феномену.

Аналіз теоретико-методологічних підходів до концептуалізації емоційного вигорання в українському науковому дискурсі свідчить про відносно недавню інтеграцію цього феномену у вітчизняну психологічну практику. На сьогодні спостерігається певний дефіцит комплексних

досліджень даної проблематики, попри її високу теоретичну та практичну значущість.

Сучасна наукова література пропонує кілька структурних моделей синдрому емоційного вигорання. Однофакторна модель, розроблена Пайнсом та Аронсоном, інтерпретує вигорання як комплексний стан фізичного, емоційного і когнітивного виснаження, що виникає внаслідок пролонгованого перебування у емоційно-напружених ситуаціях. Відповідно до цієї концептуальної парадигми, виснаження визначається як детермінуючий фактор, а інші дисгармонійні прояви у переживаннях та поведінці розглядаються як його похідні. Принципово важливим положенням даної моделі є теза про те, що ризику емоційного вигорання піддаються не лише спеціалісти соціономічних професій, що розширює спектр потенційних груп дослідження.

Двофакторна модель, запропонована Д. Дирендонком, В. Шауфелі та Х. Сікстою, структурує синдром емоційного вигорання як біфакторний конструкт, що інтегрує емоційне виснаження та деперсоналізацію. Перший компонент, детермінований як "афективний", охоплює фізичне самопочуття, нервові напруження та емоційне виснаження. Другий компонент, "установочний", маніфестується у модифікації ставлення як до реципієнтів професійної взаємодії, так і до власної особистості.

Найбільш диференційованою є трьохфакторна модель К. Маслач та С. Джексона, яка концептуалізує синдром психічного вигорання як трикомпонентну структуру, що охоплює емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень. "Емоційне виснаження" розглядається як базовий елемент синдрому, що проявляється у зниженні емоційного тону, індиферентності та емоційній перенасиченості. "Деперсоналізація" виявляється у трансформації міжособистісних відносин і може актуалізуватися у двох полярних проявах: посиленні залежності від соціального оточення або ескалації негативних установок, цинізму та деструктивних атитюдів щодо реципієнтів професійної взаємодії. "Редукція

особистих досягнень" може проявлятися у негативній самооцінці, девальвації професійних успіхів та досягнень, негативному ставленні до професійних можливостей або у переживанні обмеженості власної професійної компетентності та відповідальності.

Аналіз поведінкових проявів синдрому емоційного вигорання свідчить про їх різноманітність та прогресуючий характер. У науковій літературі вони часто класифікуються як симптоми долаючої поведінки, що включають професійну дезадаптацію, дистанціювання від виконання професійних обов'язків, зниження мотивації до діяльності та редукцію продуктивності. Варіативність описів стадіальності емоційного вигорання у працях різних дослідників зумовлена плюралізмом теоретико-методологічних підходів до концептуалізації цього феномену [72].

Особливої уваги заслуговує динамічна модель емоційного вигорання, запропонована Дж. Грінбергом, яка структурує його розвиток як прогресуючий п'ятистадіальний процес. Первинна стадія, метафорично означена як "медовий місяць", характеризується вираженням професійним ентузіазмом та задоволенням від навчальної або професійної діяльності. Проте з часом, під впливом навчальних та професійних стресорів, первинна захопленість редукується, що супроводжується зниженням енергетичного потенціалу особистості.

Друга стадія, яку дослідник номінує як "недостача палива", маніфестується астеничними проявами, апатичними станами та порушеннями циклу сну. Ці симптоми потенційно зумовлюють зниження інтересу до професійної діяльності, редукцію її суб'єктивної привабливості та зниження продуктивності. У окремих випадках можлива порушення трудової дисципліни та дистанціювання від професійних обов'язків. Індивіди з високим рівнем мотивації можуть підтримувати продуктивність діяльності, однак це часто відбувається за рахунок психофізіологічних ресурсів організму.

Третя стадія характеризується хронізацією симптоматики та включає виснаження, підвищену схильність до соматичних захворювань та психологічні дисфункції, такі як дратівливість, агресивність та депресивні переживання. Типовим є переживання дефіциту часу, що може спричиняти розвиток менеджерського синдрому.

Четверта стадія - кризова, супроводжується розвитком хронічних захворювань та може призводити до часткової або повної втрати працездатності. На цій стадії формується глибока незадоволеність власною ефективністю та якістю життя.

П'ята стадія емоційного вигорання, метафорично визначена дослідником як "пробивання стіни", характеризується загостренням психофізіологічних проблем, що потенційно можуть становити загрозу для життя людини. Накопичення проблем досягає критичного рівня, що суттєво загрожує професійній кар'єрі [64].

Динамічна модель емоційного вигорання, розроблена Б. Перлманом і Е.А. Хартманом, представляє процес розвитку цього синдрому як чотирифазний.

Перша фаза характеризується виникненням психоемоційної напруги, детермінованої необхідністю мобілізації додаткових психофізіологічних ресурсів для адаптації до професійних вимог. Дослідники виокремлюють дві основні причини цієї напруги: усвідомлення індивідом невідповідності наявних професійних компетенцій вимогам статусу, рольовим експектаціям та професійним стандартам; та дисонанс між суб'єктивними очікуваннями, потребами, ціннісними орієнтаціями особистості та реаліями професійної діяльності. Ці фактори зумовлюють формування суперечності між суб'єктом праці та професійним середовищем, створюючи підґрунтя для розвитку емоційного вигорання.

Друга фаза супроводжується інтенсифікацією емоційних переживань та зростанням рівня психологічного стресу. Автори моделі наголошують, що не всі стресогенні ситуації індукують відповідні емоційні реакції, особливо за

умови конструктивної когнітивної оцінки суб'єктом власних можливостей та вимог професійного середовища. Транзиція від першої до другої фази детермінується індивідуальними ресурсами особистості та впливом статусно-рольових і організаційних чинників.

Третя фаза маніфестується комплексом реакцій, що виявляються на фізіологічному, афективно-когнітивному та поведінковому рівнях, при цьому їх індивідуальні варіації зумовлені особистісними характеристиками суб'єкта.

Четверта фаза репрезентує мультимодальне переживання хронічного психологічного стресу як наслідку психотравмуючого впливу стрес-факторів. Симптоматика емоційного вигорання на цій фазі інтегрує фізичне та емоційне виснаження, а також переживання суб'єктивної незадоволеності, що експлікується у фізичному або психологічному дискомфорті. Метафорично четверту фазу можна концептуалізувати як "затухання вогню" за відсутності необхідного "палива". Науковці акцентують увагу на тому, що синдром емоційного вигорання має прогредієнтний характер і за відсутності превентивних заходів може призводити до розвитку депресивних розладів, соматичних захворювань або суїцидальної поведінки.

Початкові прояви синдрому характеризуються інтенсивною емоційною напругою, незадоволеністю собою та професійним середовищем, дратівливістю та агресивними патернами поведінки. За відсутності профілактичних інтервенцій на першій фазі емоційне вигорання може трансформуватися у депресивний стан, що супроводжується апатією до професійної діяльності та професійних обов'язків, а також почуттям безпорадності та екзистенційної безсенсовості. Також можливі когнітивні та психофізіологічні дисфункції, зокрема погіршення уваги, мнестичних процесів, дисомнічні розлади або інсомнія. Психосоматичні розлади, такі як виразкова хвороба або гастрит, можуть виступати первинними соматичними маркерами емоційного вигорання [46].

У концептуальному підході К. Чернісс синдром емоційного вигорання трактується як процес негативної трансформації професійної поведінки

фахівця у відповідь на стресогенний характер загального робочого середовища [30; 40]. Дослідник пропонує стадіальну модель розвитку цього феномену.

Перша стадія характеризується дисбалансом між особистісними ресурсами та вимогами професійного середовища, що індукує стресовий стан фахівця, який проявляється через емоційне та фізичне виснаження. На другій стадії формується короткочасна емоційна напруга, наростає втома і виснаження, які супроводжуються негативними когніціями щодо себе та інших, відчуттям спустошеності та неспроможністю ідентифікувати позитивні результати власної діяльності. Третя стадія експлікується у модифікації мотиваційної сфери професіонала та його поведінкових патернів, при цьому домінуючим симптомом виступає дегуманізоване ставлення до клієнтів та колег, що є наслідком емоційного, когнітивного і фізичного виснаження внаслідок тривалого емоційного перенапруження.

Комплексний аналіз науково-теоретичних підходів до визначення поняття емоційного вигорання дозволив ідентифікувати широкий спектр концептуальних інтерпретацій цього феномену та виокремити його сутнісні характеристики. Методологічною основою досліджень емоційного вигорання як наслідку професійного стресу виступає загальна теорія стресу. Аналіз дефініцій поняття вигорання в науковій літературі дає підстави констатувати, що дослідники, використовуючи термін "професійне вигорання", підкреслюють детермінованість цього явища стресогенними чинниками. При цьому спостерігається тенденція до інтеграції понять емоційного та професійного вигорання у контексті стресових реакцій при виконанні професійних обов'язків, де фокус уваги зміщується на емоційну складову: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистих досягнень.

У контексті дослідження емоційного вигорання заслуговує аналіз специфічних стресогенних факторів освітнього середовища та їх взаємодії з індивідуально-психологічними характеристиками особистості, що створює методологічне підґрунтя для розробки ефективних превентивних стратегій.

1.2. Причини та симптоми емоційного вигорання в психологічній науці

Проблема причин виникнення та симптоматики емоційного вигорання є однією з центральних у дослідженні цього феномену. Розуміння етіологічних чинників та специфіки симптоматичних проявів створює методологічну основу для розробки ефективних превентивних та корекційних стратегій. Сучасна психологічна наука пропонує різноманітні теоретичні моделі, що пояснюють причини виникнення емоційного вигорання та описують його симптоматичний комплекс.

Сучасні дослідження [17; 42] дозволяють виокремити комплекс причин, що сприяють розвитку емоційного вигорання. Їх можна класифікувати за різними критеріями, однак найбільш поширеним є поділ на три групи: організаційні, міжособистісні та індивідуальні.

Організаційні причини пов'язані з умовами та особливостями професійної діяльності. До них належать надмірне робоче навантаження, високий рівень відповідальності, відсутність або недостатність контролю над робочим процесом, недостатня винагорода, відсутність справедливості, конфлікт цінностей. Особливо важливим фактором є перевантаження роботою, що виявляється як у кількісному, так і якісному аспектах.

Дослідження [5] виявили, що постійні стресові ситуації на робочому місці, які викликані інтенсивними міжособистісними взаємодіями, підвищеною відповідальністю, складністю вирішуваних завдань, необхідністю швидкого прийняття рішень, сприяють формуванню емоційного вигорання. Аналогічно, Н. Буряк [12] зазначає, що монотонність діяльності, відсутність можливостей для творчості та самореалізації також є суттєвими чинниками, що призводять до розвитку симптомів вигорання.

Міжособистісні причини пов'язані з особливостями взаємодії у професійному середовищі. Вони включають конфліктні стосунки з колегами та керівництвом, відсутність соціальної підтримки, складнощі у спілкуванні з

клієнтами або підлеглими, несправедливе ставлення з боку керівництва. Особливу роль у розвитку емоційного вигорання відіграє емоційно насичене спілкування, що характерне для професій типу "людина-людина", де фахівець стикається з необхідністю постійно співпереживати, розуміти емоційний стан інших людей, враховувати їхні індивідуальні особливості.

За дослідженнями С. Грищенко [19], особливо схильні до емоційного вигорання фахівці, які працюють у сферах з високою емоційною напруженістю та відповідальністю: медичні працівники, педагоги, психологи, соціальні працівники, менеджери, працівники правоохоронних органів. Це пов'язано з тим, що представники цих професій постійно стикаються з необхідністю емоційного включення у проблеми інших людей, що призводить до поступового виснаження емоційних ресурсів.

Індивідуальні причини пов'язані з особистісними характеристиками та установками людини. До них належать підвищений рівень нейротизму, тривожність, перфекціонізм, надмірна самокритичність, низька самооцінка, зовнішній локус контролю, слабкі навички емоційної саморегуляції, трудоголізм. Як зазначає Л. Карамушка, особи з високим рівнем тривожності та нейротизму більш схильні до розвитку емоційного вигорання, оскільки вони гостріше реагують на стресові ситуації та мають труднощі з відновленням емоційного балансу після перенесеного стресу.

Особливу роль у розвитку емоційного вигорання відіграють когнітивні установки особистості, зокрема ірраціональні переконання. Дослідження І. Коваленко [34] доводять, що такі переконання як катастрофізація, надмірна генералізація, перфекціонізм суттєво підвищують ризик розвитку вигорання.

Симптоматика емоційного вигорання охоплює різні сфери психічної діяльності людини та має певну динаміку розвитку. На основі аналізу наукових джерел можна виокремити такі групи симптомів:

Емоційні симптоми включають відчуття емоційного виснаження, апатію, зниження емоційного фону, підвищену дратівливість, тривожність, відчуття безпорадності та безнадійності, песимістичні настрої, цинізм,

емоційну відстороненість. На початкових стадіях вигорання людина може відчувати труднощі з контролем своїх емоційних реакцій, проявляти надмірну емоційність, яка з часом змінюється емоційною холодністю та байдужістю.

Когнітивні симптоми проявляються у зниженні концентрації уваги, труднощах із прийняттям рішень, ригідності мислення, зниженні креативності, забудькуватості, неувважності до деталей. Людина, яка переживає емоційне вигорання, часто не здатна ефективно обробляти нову інформацію, формулювати нові ідеї, знаходити нестандартні рішення проблем. Характерним є також формування негативних установок щодо роботи, колег, керівництва, клієнтів [35].

Поведінкові симптоми включають зниження продуктивності праці, прокрастинацію, уникання професійних обов'язків, зниження ініціативності, збільшення кількості помилок, схильність до конфліктів, зловживання психоактивними речовинами як засобом зняття напруги, зміни режиму харчування. У міжособистісній взаємодії людина з емоційним вигоранням часто проявляє черствість, байдужість, формалізм, намагається мінімізувати спілкування з колегами та клієнтами.

Фізіологічні симптоми проявляються у хронічній втомі, порушеннях сну, головних болях, розладах шлунково-кишкового тракту, зниженні імунітету, що призводить до частих захворювань, зміні апетиту, підвищенні артеріального тиску. Особливо характерним є відчуття постійної втоми, яке не минає навіть після повноцінного відпочинку.

Цікавий погляд на динаміку розвитку емоційного вигорання пропонує Ю. Кравченко [44], який виділяє три фази цього процесу: напруження, резистенція (опір) та виснаження. Фаза напруження характеризується відчуттям психотравмуючих обставин, незадоволеністю собою, відчуттям "загнаності у клітку", тривогою та депресією. Фаза резистенції проявляється у неадекватному вибіркового емоційному реагуванні, емоційно-моральній дезорієнтації, розширенні сфери економії емоцій, редукції професійних

обов'язків. Фаза виснаження характеризується емоційним дефіцитом, емоційною відстороненістю, особистісною відстороненістю, психосоматичними та психовегетативними порушеннями.

Важливо зазначити, що емоційне вигорання розвивається поступово, і його симптоми на початкових стадіях можуть бути непомітними для людини. Як зазначає [45], синдром емоційного вигорання розвивається через шість фаз: попереджувальна фаза (надмірна активність, виснаження), зниження рівня власної участі (щодо співробітників, клієнтів, щодо роботи), емоційні реакції (депресія, агресія), фаза деструктивної поведінки (сфера інтелекту, мотивації, емоційно-соціальна сфера), психосоматичні реакції, розчарування (негативна життєва установка, відчуття безпорадності та безглуздя життя).

Етіологічні чинники синдрому емоційного вигорання у сучасній психологічній науці класифікуються за різними критеріями. Зокрема, О. Кононенко пропонує диференціювати причини виникнення емоційного вигорання на дві основні групи [40].

Суб'єктивні (індивідуальні) чинники детерміновані особистісними характеристиками індивіда, його віковими особливостями, системою аксіологічних орієнтацій, специфікою переконань, індивідуальними механізмами психологічного захисту, персональним ставленням до професійної діяльності, а також характером взаємовідносин у колективі та сімейному середовищі. До цієї категорії також належать такі індивідуально-психологічні особливості як завищений рівень очікувань щодо результатів власної професійної діяльності, гіпертрофована відданість моральним принципам, неспроможність до асертивної поведінки (зокрема, нездатність відмовляти та говорити "ні"), схильність до альтруїстичної самопожертви. Парадоксальним є те, що емоційне вигорання часто вражає найбільш відповідальних, сумлінних та ефективних працівників, які демонструють високий рівень професійної мотивації та ціннісного ставлення до своєї діяльності.

Об'єктивні (ситуаційні) чинники безпосередньо пов'язані з організаційними та професійними аспектами діяльності: інтенсифікацією професійного навантаження, недостатньою чіткістю посадових інструкцій та функціональних обов'язків, неадекватністю соціальної та психологічної підтримки, невідповідністю між докладеними зусиллями та отримуваною винагородою (матеріальною і моральною), високим рівнем відповідальності при обмежених можливостях контролю ситуації, несприятливим соціально-психологічним кліматом у колективі, відсутністю можливостей для професійного та особистісного зростання.

У науковій літературі наголошується, що ефективна протидія емоційному вигоранню працівників безпосередньо пов'язана із системою мотиваційно-спонукальних ресурсів особистості, які сприяють професійно-особистісному розвитку суб'єкта праці та забезпечують процеси цілепокладання й самодетермінації. Деякі дослідники визначають емоційне виснаження як первинний етіологічний чинник, розглядаючи інші компоненти синдрому як наслідки неконструктивних копінг-стратегій (деперсоналізація) або мотиваційних деформацій (редукція досягнень) [30].

Сучасний стан наукової розробки проблематики емоційного вигорання характеризується формуванням нових концептуальних підходів. Зокрема, дослідниками виокремлено три основні підходи до визначення проблематики емоційного вигорання працівників. Відповідно до цих підходів, емоційно-професійне вигорання інтерпретується як форма професійної дезадаптації, що призводить до зниження якості та ефективності професійної діяльності, втрати інтересу як до роботи, так і до інших сфер життєдіяльності, сприяє порушенням психічного і фізичного здоров'я, що в подальшому може ініціювати розвиток невротичних розладів та психосоматичних захворювань [27].

Підсумовуючи аналіз причин та симптомів емоційного вигорання, можна зробити висновок, що цей феномен є результатом складної взаємодії організаційних, міжособистісних та індивідуально-психологічних факторів,

має багатовимірну структуру та проявляється у різних сферах життєдіяльності людини. Розуміння причин та механізмів розвитку емоційного вигорання є необхідною умовою для розробки ефективних стратегій його профілактики та подолання.

У контексті сучасних теоретичних підходів, варто звернути увагу на ресурсний підхід до розуміння емоційного вигорання [45; 79; 80]. Згідно з цим підходом, емоційне вигорання розвивається в результаті тривалого виснаження особистісних ресурсів людини за відсутності їх адекватного відновлення. Ресурси в цьому контексті розуміються як цінності, особистісні характеристики, енергія, знання та вміння, які людина цінує, прагне зберегти та примножити. У ситуації постійних професійних стресів відбувається поступове виснаження ресурсів, що призводить до розвитку симптомів емоційного вигорання.

Розвиток інформаційних технологій та зміни у характері праці в сучасному суспільстві привели до появи нових форм емоційного вигорання. Зокрема, дослідники виділяють такі феномени як "цифрове вигорання", пов'язане з постійним використанням цифрових технологій, "зум-втома" (zoom fatigue), що виникає внаслідок тривалої участі у відеоконференціях, "інформаційне перевантаження", спричинене необхідністю обробляти великі обсяги інформації.

Особливої уваги заслуговує концепція "емоційної праці" [51], що визначає емоційну працю як процес управління почуттями відповідно до організаційних вимог та правил. У багатьох професіях від працівників вимагається прояв певних емоцій, незалежно від їхнього справжнього емоційного стану. Така невідповідність між справжніми та демонстрованими емоціями призводить до емоційного дисонансу та, з часом, до емоційного вигорання.

Варто зауважити, що емоційне вигорання має культурну специфіку. Дослідження [53; 55; 75] демонструють відмінності у сприйнятті, переживанні та проявах вигорання у представників різних культур. Так, у

культурах з високим рівнем колективізму та сильною соціальною підтримкою (наприклад, у східних культурах) рівень емоційного вигорання нижчий, ніж у індивідуалістичних культурах (наприклад, у західних). Це пояснюється тим, що соціальна підтримка є важливим захисним фактором проти розвитку емоційного вигорання.

Емоційне вигорання має суттєві наслідки не лише для особистості, але й для організації та суспільства в цілому. На індивідуальному рівні це проявляється у зниженні якості життя, погіршенні фізичного та психологічного здоров'я, проблемах у міжособистісних стосунках. На організаційному рівні вигорання призводить до зниження продуктивності праці, підвищення рівня конфліктності у колективі, збільшення кількості помилок, плинності кадрів. На суспільному рівні це пов'язано зі зниженням якості послуг у соціально значущих сферах, економічними втратами через зниження працездатності, витратами на лікування наслідків вигорання [62; 66].

Таким чином, емоційне вигорання є складним психологічним феноменом, розуміння якого потребує врахування різних теоретичних підходів та досліджень у різних професійних сферах. Комплексне вивчення причин та симптомів емоційного вигорання є основою для розробки ефективних програм його профілактики та корекції, що є особливо актуальним у контексті сучасних трансформацій ринку праці та зростаючих вимог до професіоналізму фахівців різних галузей.

1.3. Особливості прояву емоційного вигорання у здобувачів освіти закладів вищої освіти

Проблема емоційного вигорання серед здобувачів вищої освіти набуває особливої актуальності в умовах сучасних освітніх трансформацій. Університетське середовище, характеризуючись підвищеними вимогами до

інтелектуальної діяльності, соціальної адаптації та емоційної стійкості студентів, створює передумови для формування синдрому емоційного вигорання, який має свої специфічні прояви в цій категорії осіб.

На відміну від професійного вигорання, яке досліджене значно ґрунтовніше, студентське вигорання має свою унікальну симптоматику та динаміку розвитку. Студенти закладів вищої освіти перебувають у специфічній ситуації подвійного навантаження: з одного боку, вони мають опановувати складний навчальний матеріал та відповідати високим академічним стандартам, з іншого – вирішувати завдання особистісного становлення, професійного самовизначення та соціальної інтеграції.

Аналіз наукової літератури [70; 82] свідчить про те, що проблема емоційного вигорання студентів розглядається в межах декількох теоретичних парадигм. Студентське вигорання визначається як тривалий стан виснаження, що виникає внаслідок перевантаження навчальними вимогами та характеризується зниженням ефективності навчальної діяльності, цинічним ставленням до навчання та відчуттям некомпетентності. Дослідники пропонують розглядати студентське вигорання як тривимірний конструкт, що включає емоційне виснаження – відчуття перенапруження та вичерпаності емоційних ресурсів; цинізм або деперсоналізацію – відчуження від навчального процесу, формування байдужого ставлення до навчання та його результатів; редукцію академічних досягнень – зниження почуття компетентності та продуктивності навчальної діяльності.

Інший підхід [77] розглядає студентське вигорання як реакцію на хронічний академічний стрес, що виникає внаслідок невідповідності між особистісними ресурсами студента та вимогами освітнього середовища. Відповідно до цього підходу, емоційне вигорання розвивається поступово та проходить через певні стадії: стадія напруження – характеризується відчуттям підвищеної відповідальності, тривожності та постійного психологічного дискомфорту; стадія опору – проявляється у спробах обмежити емоційні реакції на стрес, відстороненні від навчальної діяльності;

стадія виснаження – супроводжується повною втратою інтересу до навчання, емоційним спустошенням та психосоматичними розладами.

Водночас дослідники [31] пропонують розглядати студентське вигорання як стан фізичного, емоційного та когнітивного виснаження, спричиненого тривалим перебуванням у емоційно перевантажених ситуаціях. Такий підхід акцентує увагу на суб'єктивному переживанні студентами власної неспроможності відповідати вимогам навчального процесу та соціального середовища.

Емоційне вигорання у студентському середовищі має ряд специфічних проявів, що відрізняють його від професійного вигорання працівників. Ці особливості зумовлені як віковими характеристиками студентської молоді, так і специфікою освітнього процесу у закладах вищої освіти.

У емоційній сфері студентів з ознаками вигорання спостерігаються такі прояви: підвищена емоційна лабільність та дратівливість; постійне відчуття тривоги, занепокоєння, нервового напруження; втрата радості від навчання та спілкування з однолітками; розчарування у обраній спеціальності та майбутній професії; відчуття безпорадності, безнадійності щодо завершення навчання; зниження емоційної чутливості, байдужість до подій університетського життя; почуття самотності, незважаючи на постійне перебування у студентському колективі.

Дослідження [74; 78] показали, що емоційне виснаження студентів часто супроводжується відчуттям провини за академічні невдачі та страхом розчарувати батьків чи інших значущих осіб. Це створює додаткове емоційне навантаження та поглиблює симптоми вигорання.

У когнітивній сфері емоційне вигорання студентів проявляється через труднощі з концентрацією уваги на навчальному матеріалі; погіршення пам'яті, особливо щодо нової інформації; зниження здатності до аналітичного мислення та творчого вирішення проблем; негативні когнітивні установки щодо навчання та майбутньої професійної діяльності; песимістичне сприйняття власних академічних перспектив; ірраціональні переконання

щодо власної некомпетентності; труднощі у прийнятті рішень, пов'язаних з навчальною діяльністю.

Як зазначає О. Кокун [36], когнітивні прояви вигорання у студентів часто набувають форми "навченої безпорадності", коли після серії академічних невдач формується переконання про неможливість досягнення успіху незалежно від докладених зусиль. Це призводить до зниження мотивації та відмови від активних спроб подолання труднощів.

У поведінковій сфері емоційне вигорання студентів проявляється через прокрастинацію та уникнення виконання навчальних завдань; пропуски занять без поважних причин; зниження академічної активності, відмова від участі у дискусіях, додаткових проєктах; соціальна ізоляція, обмеження контактів з однокурсниками та викладачами; конфліктність у стосунках з оточуючими; надмірне використання соціальних мереж та інтернету як засобу уникнення навчальних обов'язків; зловживання психоактивними речовинами як спосіб зняття напруги.

Дослідження [33; 50] демонструють, що на поведінковому рівні студентське вигорання часто проявляється у формі "академічного саботажу" – свідомого чи несвідомого створення перешкод для власної навчальної діяльності. Це може включати постійне відкладання виконання завдань до останнього моменту, створення "штучних криз" перед важливими заходами контролю, неефективне планування часу тощо.

У фізіологічній сфері емоційне вигорання студентів проявляється через постійну втому, що не минає навіть після відпочинку; порушення сну; зниження імунітету, часті простудні захворювання; психосоматичні розлади; зміни апетиту; надмірну пітливість, тремор рук, запаморочення під час стресових ситуацій; зниження загального енергетичного тону організму.

За даними досліджень [15], близько 67% студентів з ознаками емоційного вигорання мають ті чи інші фізіологічні прояви психосоматичного характеру, що значно знижує їхню загальну працездатність та якість життя.

Аналіз наукових досліджень [43; 61; 65] дозволяє виділити декілька груп факторів, що підвищують ризик розвитку емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти.

До організаційно-педагогічних факторів належать чинники, пов'язані з організацією освітнього процесу: надмірне навчальне навантаження, особливо нерівномірно розподілене протягом семестру; недостатня чіткість викладання навчального матеріалу та вимог до його засвоєння; невідповідність між складністю завдань та рівнем підготовки студентів; авторитарний стиль педагогічного спілкування з боку викладачів; відсутність належного зворотного зв'язку щодо результатів навчальної діяльності; надмірна бюрократизація освітнього процесу; необхідність поєднувати навчання з роботою через фінансові труднощі.

За даними дослідження [25], саме організаційно-педагогічні фактори є найбільш вагомими у розвитку емоційного вигорання студентів, особливо на молодших курсах.

До соціально-психологічних факторів належать чинники, пов'язані з особливостями соціальної взаємодії: конфліктні стосунки в академічній групі; відсутність підтримки з боку однолітків та викладачів; високий рівень конкуренції серед студентів; складнощі адаптації до університетського середовища; розчарування у обраній спеціальності; невідповідність між очікуваннями та реальним змістом навчання; труднощі поєднання навчання з особистим життям.

Як зазначає О. Кокун [36], соціально-психологічні фактори стають особливо критичними для студентів, які навчаються у іншому місті, далеко від родини, та змушені самотійно вирішувати побутові проблеми.

До особистісних факторів належать індивідуально-психологічні особливості студентів: перфекціонізм та завищені вимоги до себе; низька стресостійкість та емоційна вразливість; схильність до невротичних реакцій; зовнішній локус контролю; низька самооцінка та невпевненість у власних

силах; наявність ірраціональних переконань щодо навчання; неефективні копінг-стратегії у стресових ситуаціях.

Дослідження [77] демонструють, що саме особистісні фактори визначають індивідуальну вразливість студентів до розвитку емоційного вигорання в однакових організаційних умовах.

Емоційне вигорання має серйозні негативні наслідки для різних сфер життєдіяльності здобувачів вищої освіти.

Академічні наслідки включають зниження академічної успішності та якості виконання навчальних завдань; пропуски занять та академічна заборгованість; зниження мотивації до навчання та професійного розвитку; академічна прокрастинація та нездатність дотримуватися дедлайнів; труднощі з концентрацією уваги під час занять; погіршення засвоєння нового матеріалу; у критичних випадках – відрахування з університету.

За даними лонгітюдного дослідження [70], студенти з високим рівнем емоційного вигорання демонструють на 30-40% нижчі показники академічної успішності порівняно з їхніми результатами до розвитку синдрому вигорання.

Психологічні наслідки проявляються у розвитку депресивних та тривожних станів; зниженні самооцінки та впевненості у власних силах; втраті інтересу до обраної спеціальності; розчаруванні у професійному виборі; емоційній відстороненості від навчального процесу; відчутті безпорадності та безнадійності; втраті життєвих перспектив та сенсу навчання.

Дослідження [82] свідчать про те, що тривале емоційне вигорання може призводити до формування стійких песимістичних установок щодо майбутньої професійної діяльності, що негативно впливає на подальшу професійну адаптацію випускників.

Соціальні наслідки включають погіршення стосунків з однокурсниками та викладачами; соціальну ізоляцію та обмеження контактів; зниження комунікативної активності; конфліктність та роздратованість у спілкуванні;

труднощі у формуванні професійних зв'язків; проблеми у особистих стосунках через постійне психологічне напруження; втрату соціальної підтримки, що поглиблює симптоми вигорання.

Соціальна дезадаптація студентів внаслідок емоційного вигорання часто зберігається і після закінчення університету, негативно впливаючи на процес входження у професійну спільноту.

Фізіологічні наслідки проявляються у хронічній втомі та порушеннях сну; розвитку психосоматичних захворювань; зниженні імунітету та частих захворюваннях; головних болях напруження; порушеннях апетиту та розладах травлення; вегето-судинній дистонії; у тяжких випадках – розвитку хронічних захворювань.

Дослідження О. Вахоцької [13] показують, що близько 45% студентів з високим рівнем емоційного вигорання мають клінічно значущі психосоматичні симптоми, що потребують медичного втручання.

Аналіз наукових досліджень демонструє наявність гендерних відмінностей у проявах емоційного вигорання серед здобувачів вищої освіти. Ці відмінності проявляються як у симптоматиці, так і у факторах ризику та наслідках.

Дослідження М. Міщенко та В. Бойко [60] свідчать про те, що студентки частіше демонструють симптоми емоційного виснаження та психосоматичні прояви, тоді як студенти-чоловіки більш схильні до проявів деперсоналізації та цинізму. Зокрема, у жінок емоційне вигорання частіше супроводжується відкритими емоційними реакціями; психосоматичними симптомами; пошуком соціальної підтримки як стратегії подолання стресу; схильністю до самозвинувачення та переживання почуття провини за академічні невдачі.

У чоловіків емоційне вигорання частіше проявляється через поведінкові реакції; зловживання психоактивними речовинами як спосіб зняття напруги; емоційну відстороненість та цинічне ставлення до навчання;

схильність до раціоналізації та знецінення значущості академічних досягнень.

Ці відмінності пояснюються як біологічними факторами, так і соціальними очікуваннями щодо гендерних ролей та прийнятних способів реагування на стрес.

Своєчасна та якісна діагностика емоційного вигорання у студентів має важливе значення для реалізації ефективних профілактичних та корекційних заходів. Сучасна психодіагностика пропонує ряд інструментів для виявлення ознак емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти.

Як зазначає Т. Громова [20], комплексна діагностика емоційного вигорання студентів повинна включати як стандартизовані психодіагностичні методики, так і додаткові методи: спостереження, експертну оцінку викладачів, аналіз академічної успішності та відвідуваності. Такий підхід дозволяє отримати об'єктивну картину проявів вигорання та розробити індивідуалізовані стратегії його подолання.

Дослідження свідчать про наявність особливостей прояву емоційного вигорання у студентів різних спеціальностей, що зумовлено специфікою навчального процесу та майбутньої професійної діяльності.

За даними досліджень [23], студенти-медики демонструють найвищі показники емоційного вигорання порівняно з іншими спеціальностями. Це пов'язано з надзвичайно високим навчальним навантаженням; необхідністю засвоєння великого обсягу складної інформації; раннім зіткненням з людськими стражданнями та смертю під час практики; високою відповідальністю за здоров'я пацієнтів; тривалим та виснажливим процесом навчання.

У студентів-медиків емоційне вигорання часто проявляється через деперсоналізацію та емоційне дистанціювання від пацієнтів як захисний механізм.

Дослідження [4] демонструють, що студенти-педагоги схильні до розвитку емоційного вигорання на старших курсах, коли починається

активна педагогічна практика. Особливості їхнього вигорання пов'язані з необхідністю постійного емоційного залучення у взаємодію з учнями; високими комунікативними вимогами; розчаруванням у ідеалізованих уявленнях про педагогічну діяльність; низьким соціальним престижем професії педагога; невідповідністю між високими вимогами та низькою соціальною оцінкою педагогічної діяльності.

У студентів педагогічних спеціальностей вигорання часто проявляється через емоційне виснаження та відчуття зниженої професійної ефективності.

За даними досліджень О. Кокуна [36], студенти технічних спеціальностей мають нижчі показники емоційного вигорання порівняно з гуманітарними та медичними спеціальностями. Однак вони стикаються з іншими факторами ризику: високим когнітивним навантаженням при вивченні складних технічних дисциплін; необхідністю засвоєння абстрактних математичних концепцій; обмеженими можливостями для творчого самовираження; низьким рівнем емоційної підтримки в освітньому середовищі; високим рівнем конкуренції.

У студентів технічних спеціальностей емоційне вигорання часто проявляється через редукацію академічних досягнень та втрату інтересу до обраної спеціальності.

Ефективна профілактика та подолання емоційного вигорання у студентів потребує комплексного підходу, що включає заходи на різних рівнях: особистісному, міжособистісному та організаційному.

На особистісному рівні профілактика та подолання емоційного вигорання передбачає формування у студентів навичок ефективного управління часом та планування навчальної діяльності; конструктивних копінг-стратегій для подолання академічного стресу; адекватної самооцінки та реалістичних очікувань щодо результатів навчання; навичок емоційної саморегуляції та релаксації; здорового способу життя; вміння встановлювати баланс між навчанням, відпочинком та особистим життям; розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості.

Найбільш ефективними методами профілактики емоційного вигорання на особистісному рівні є когнітивно-поведінкові техніки, практики усвідомленості та тренінги розвитку емоційного інтелекту.

На міжособистісному рівні профілактика та подолання емоційного вигорання передбачає формування сприятливого психологічного клімату в академічних групах; розвиток навичок конструктивного спілкування та вирішення конфліктів; створення груп взаємодопомоги серед студентів; впровадження системи наставництва; організацію неформальних зустрічей студентів та викладачів для обговорення актуальних проблем; залучення студентів до спільної позанавчальної діяльності для формування соціальних зв'язків.

На організаційному рівні профілактика та подолання емоційного вигорання передбачає оптимізацію навчального навантаження та більш рівномірний його розподіл протягом семестру; забезпечення чіткості та прозорості вимог до навчальних завдань; створення системи психологічної підтримки студентів; забезпечення доступності консультативної допомоги викладачів; впровадження інтерактивних методів навчання, що сприяють залученню студентів у навчальний процес; створення комфортного фізичного середовища у навчальних приміщеннях; розвиток системи заохочень та визнання досягнень студентів.

Таким чином, емоційне вигорання у здобувачів вищої освіти є складним багатовимірним феноменом, що має специфічні прояви, причини та наслідки. Своєчасна діагностика ознак емоційного вигорання та впровадження ефективних профілактичних і корекційних заходів є важливою умовою забезпечення психологічного благополуччя студентів та їхньої академічної успішності. Комплексний підхід до подолання емоційного вигорання, що включає заходи на особистісному, міжособистісному та організаційному рівнях, дозволяє значно знизити ризик його розвитку та мінімізувати негативні наслідки.

Висновки до розділу 1

На основі ґрунтовного вивчення наукових джерел встановлено, що емоційне вигорання являє собою складний багатовимірний психологічний феномен, який характеризується прогресуючим виснаженням емоційних, фізичних та енергетичних ресурсів особистості внаслідок тривалого впливу стресогенних факторів професійного або навчального характеру. Аналіз еволюції наукових поглядів на проблему вигорання показав трансформацію розуміння цього феномену від вузькопрофесійного синдрому, характерного для представників соціономічних професій, до універсального психологічного явища, яке може розвиватися в різних сферах життєдіяльності, включаючи навчальну діяльність.

Систематизація теоретичних підходів дозволила визначити трикомпонентну структуру емоційного вигорання, яка включає: емоційне виснаження (втрата енергії, відчуття спустошеності, зниження емоційного тону), деперсоналізацію/цинізм (відсторонення від діяльності, формальне виконання обов'язків, негативне ставлення до оточуючих) та редукцію професійних/навчальних досягнень (зниження самооцінки, втрата віри у власні можливості, негативне сприйняття результатів своєї діяльності).

Аналіз етіологічних факторів емоційного вигорання дозволив виділити три групи причин його виникнення: організаційні (надмірне навантаження, відсутність автономії, недостатня винагорода, відсутність підтримки, організаційна несправедливість, конфлікт цінностей), міжособистісні (складні взаємини з колегами/одногрупниками, конфліктні ситуації, відсутність соціальної підтримки) та індивідуально-особистісні (підвищена тривожність, перфекціонізм, низька стресостійкість, внутрішній локус контролю, нереалістичні очікування). Симптоматика вигорання проявляється на різних рівнях функціонування особистості: фізіологічному (хронічна втома, порушення сну, погіршення здоров'я), емоційному (апатія, дратівливість, тривога, депресивні стани), поведінковому (прокрастинація,

уникнення обов'язків, конфліктність) та когнітивному (зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, труднощі з прийняттям рішень).

Встановлено, що здобувачі вищої освіти складають особливу групу ризику розвитку емоційного вигорання через унікальне поєднання стрес-факторів: інтенсивного навчального навантаження, складних адаптаційних процесів, високих соціальних вимог, віддаленості від сім'ї, фінансових труднощів та невизначеності щодо майбутнього працевлаштування. Теоретичний аналіз дозволив виявити специфічні стресори студентського життя: академічне перевантаження, екзаменаційний стрес, конкуренція між однолітками, фінансова нестабільність, необхідність поєднувати навчання з роботою, адаптація до нових умов життя, і, особливо актуально в сучасних умовах, – дистанційне навчання та тривожність, пов'язана з пандемією COVID-19 та військовим станом в Україні.

Прояви емоційного вигорання у здобувачів освіти мають певні відмінності від професійного вигорання: більш виражена академічна прокрастинація, втрата інтересу до навчання, нестійкість мотивації, неадекватна самооцінка досягнень та більш висока сензитивність до оцінки з боку викладачів. Динаміка розвитку вигорання у студентів також має свої особливості, з найбільшими піками під час сесії та на випускних курсах.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

2.1. Організація та методика дослідження емоційного вигорання у здобувачів освіти

Емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти реалізовувалось у три послідовні етапи, кожен з яких мав власні завдання та специфіку виконання.

На початковому етапі дослідження здійснено теоретичний аналіз наукової психологічної літератури з проблематики емоційного вигорання у студентському середовищі, визначено понятійний апарат дослідження, розроблено програму емпіричного дослідження та підібрано оптимальний методичний інструментарій. При відборі психодіагностичних методик особлива увага приділялася їх валідності, надійності та відповідності специфіці досліджуваної групи – здобувачів вищої освіти заочної форми навчання. Також на цьому етапі було сформовано репрезентативну вибірку та встановлено контакт з учасниками дослідження.

Другий етап передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження рівнів та особливостей емоційного вигорання у здобувачів освіти. У ході цього етапу було досліджено компонентну структуру емоційного вигорання (емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція професійних досягнень), виявлено домінуючі симптоми та фази вигорання, а також визначено індивідуально-психологічні та організаційні фактори, що впливають на формування та розвиток синдрому емоційного вигорання у студентів заочної форми навчання. Окрім того, проводилася діагностика особливостей емоційно-вольової сфери здобувачів, їх стресостійкості, копінг-стратегій, мотивації до навчання та особистісних характеристик, що можуть виступати як захисні фактори або предиктори емоційного вигорання.

На третьому етапі емпіричного дослідження здійснювалася статистична обробка, аналіз та інтерпретація отриманих результатів. Емпіричні дані були систематизовані та представлені у вигляді таблиць і графіків, проведено кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між рівнем емоційного вигорання та різними психологічними характеристиками здобувачів освіти. На основі отриманих результатів було розроблено програму психопрофілактики та психокорекції емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти заочної форми навчання, а також сформульовано практичні рекомендації для студентів та викладачів щодо попередження розвитку синдрому вигорання.

Основними завданнями емпіричного дослідження були:

- провести діагностику рівнів та особливостей емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти заочної форми навчання;

- виявити структурні компоненти емоційного вигорання та їх вираженість у досліджуваній групі;

- визначити психологічні та організаційні фактори, що сприяють виникненню емоційного вигорання у студентів-заочників;

- встановити взаємозв'язки між рівнем емоційного вигорання та індивідуально-психологічними характеристиками здобувачів;

- дослідити особливості прояву емоційного вигорання у студентів залежно від курсу навчання, віку, сімейного стану та особливостей професійної діяльності;

- проаналізувати та інтерпретувати результати дослідження; розробити програму психопрофілактики та психокорекції емоційного вигорання;

- сформулювати загальні висновки та практичні рекомендації на основі результатів емпіричного дослідження.

Дослідження проводилося на базі Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти (БІНПО) серед здобувачів вищої освіти заочної форми навчання спеціальності "Психологія". Загальна кількість досліджуваних складала 60 осіб віком від 22 до 45 років, з них 48 жінок та 12

чоловіків. Важливо зазначити, що специфікою досліджуваної групи є поєднання навчання з професійною діяльністю, що створює додаткове навантаження та потенційно підвищує ризик емоційного вигорання. Серед учасників дослідження 35 осіб працюють за фахом, пов'язаним з психологією або суміжними спеціальностями, 25 осіб працюють в інших сферах.

Для реалізації мети та завдань дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих методів, які включають теоретичні, емпіричні та методи математично-статистичної обробки даних. До теоретичних методів належать аналіз психологічної літератури з проблеми емоційного вигорання, узагальнення, систематизація та класифікація наукових даних, теоретичне моделювання. Емпіричні методи представлені спостереженням, бесідами, анкетуванням та психодіагностичними методиками.

Для визначення фаз формування синдрому емоційного вигорання та діагностики провідних симптомів вигорання у здобувачів освіти використано *методику діагностики рівня емоційного вигорання (В. В. Бойко)* [69] (додаток А). Методика є однією з найбільш комплексних діагностичних інструментів для оцінки емоційного вигорання. Вона складається з 84 тверджень, на які респондент відповідає "так" або "ні". Опитувальник дозволяє діагностувати три фази розвитку стресу: "Напруження", "Резистенція" та "Виснаження", кожна з яких включає по чотири симптоми. Фаза "Напруження" є передвісником і "запускаючим" механізмом у формуванні емоційного вигорання та включає симптоми: переживання психотравмуючих обставин, незадоволеність собою, "загнаність у клітку", тривога і депресія. Фаза "Резистенція" характеризується опором наростаючому стресу та включає симптоми: неадекватне вибіркове емоційне реагування, емоційно-моральна дезорієнтація, розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов'язків. Фаза "Виснаження" характеризується падінням загального енергетичного тону і ослабленням нервової системи та включає симптоми: емоційний дефіцит, емоційна відстороненість, особистісна відстороненість (деперсоналізація), психосоматичні та психовегетативні порушення.

Для обробки результатів підраховується сума балів окремо для кожного з 12 симптомів, а також для кожної з трьох фаз формування синдрому вигорання. Показник вираженості кожного симптому коливається в межах від 0 до 30 балів: 9 і менше балів – симптом не сформований; 10-15 балів – симптом на стадії формування; 16 і більше балів – симптом сформований. Симптоми з показниками 20 і більше балів є домінуючими у фазі або в усьому синдромі емоційного вигорання. Для визначення фази емоційного вигорання підраховується сума балів усіх симптомів цієї фази: 36 і менше балів – фаза не сформована; 37-60 балів – фаза в стадії формування; 61 і більше балів – фаза сформована.

Для оцінки трикомпонентної структури вигорання здобувачів освіти використано *опитувальник вигорання Маслач (MBI, адаптація Н. Є. Водоп'янової)* [21] (додаток Б). Методика вимірює три ключові компоненти емоційного вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію професійних досягнень. Містить 22 твердження про почуття та переживання, пов'язані з виконанням професійної діяльності, які оцінюються за шкалою від 0 до 8 балів.

Шкала "Емоційне виснаження" (9 пунктів) відображає ступінь емоційної спустошеності та втоми, викликаних роботою. Шкала "Деперсоналізація" (5 пунктів) вимірює ступінь байдужості, формальності, цинізму в ставленні до роботи та її об'єктів. Шкала "Редукція професійних досягнень" (8 пунктів) відображає ступінь задоволеності працівника собою як особистістю та професіоналом. Для кожної шкали обчислюється сума балів. Емоційне виснаження оцінюється: 0-15 балів – низький рівень, 16-24 бали – середній рівень, 25 і більше – високий рівень. Деперсоналізація: 0-5 балів – низький рівень, 6-10 балів – середній рівень, 11 і більше – високий рівень. Редукція професійних досягнень: 37 і більше балів – низький рівень, 31-36 балів – середній рівень, 30 і менше – високий рівень. Для адаптації методики до освітнього контексту формулювання деяких тверджень модифікуються, щоб відображати навчальну діяльність здобувачів освіти

замість професійної, що робить опитувальник більш релевантним для дослідження емоційного вигорання у студентів.

Для вимірювання рівня стресового навантаження та його впливу на психоемоційний стан використано *шкалу психологічного стресу PSM-25 (адаптація Н. Є. Водоп'янової)* [21] (додаток В). Методика призначена для вимірювання рівня психологічного стресу та оцінки його впливу на психоемоційний стан людини. Опитувальник складається з 25 тверджень, які відображають різні стани (фізичні, поведінкові, емоційні, когнітивні), що можуть виникати в стресовій ситуації. Респондент оцінює кожне твердження за 8-бальною шкалою, де 1 – "ніколи", а 8 – "постійно", відповідно до того, як часто він переживав описаний стан протягом останніх 4-5 днів. Після обробки результатів визначається загальний показник психологічної напруги, який може варіюватися від 25 до 200 балів.

Інтерпретація результатів: до 100 балів – низький рівень стресу, який відповідає станові психологічної адаптованості; 100-154 бали – середній рівень стресу; 155 і більше балів – високий рівень стресу, який відповідає стану дезадаптації та психологічного дискомфорту, що вимагає застосування стратегій подолання стресу. Методика особливо корисна для дослідження емоційного вигорання студентів, оскільки дозволяє оцінити рівень стресового навантаження, який є одним із ключових факторів розвитку синдрому вигорання. Вона допомагає виявити індивідуальну сприйнятливність до стресу та фізіологічні, емоційні, когнітивні прояви стресового стану, що можуть сигналізувати про початок формування синдрому вигорання.

З метою виявлення рівня тривожності як стійкої характеристики особистості та реакції на стресові ситуації використано *методику діагностики особистісної та ситуативної тривожності Ч. Д. Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна)* [21] (додаток Г). Методика є надійним та інформативним інструментом для оцінки рівня особистісної та реактивної (ситуативної) тривожності. Опитувальник складається з 40 тверджень,

розділених на дві частини по 20 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою. Перша частина (твердження з 1 по 20) вимірює реактивну тривожність – емоційний стан, що виникає як реакція на стресову ситуацію і характеризується напругою, занепокоєнням, нервозністю. Друга частина (твердження з 21 по 40) вимірює особистісну тривожність – відносно стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі, реагуючи на них підвищенням тривожності.

Обробка результатів передбачає підрахунок балів окремо для реактивної та особистісної тривожності. Інтерпретація здійснюється за такими критеріями: до 30 балів – низький рівень тривожності; 31-45 балів – середній рівень тривожності; 46 балів і більше – високий рівень тривожності.

У контексті дослідження емоційного вигорання у здобувачів освіти методика дозволяє оцінити вплив тривожності як особистісної риси на формування синдрому вигорання, а також виявити поточний рівень тривожності, пов'язаної з навчальною діяльністю. Висока особистісна тривожність часто є предиктором емоційного вигорання, тоді як підвищена реактивна тривожність може бути як симптомом, так і фактором, що посилює прояви вигорання.

Для вимірювання стратегії подолання стресу, які використовує особистість у складних життєвих ситуаціях, використано *опитувальник копінг-стратегій COPE* (К. Карвер, М. Шейєр, Дж. Вейнтрауб) [21], який дозволяє оцінити адаптивність стратегій подолання стресу, що є важливим захисним фактором проти розвитку емоційного вигорання. В адаптованій версії опитувальник складається з 60 тверджень, які вимірюють 15 різних копінг-стратегій.

Опитувальник дозволяє оцінити такі копінг-стратегії: активне подолання, планування, пошук інструментальної соціальної підтримки, пошук емоційної соціальної підтримки, придушення конкуруючої діяльності, звернення до релігії, позитивне переформулювання та особистісний ріст,

стримування, прийняття, фокус на емоціях та їх вираження, заперечення, ментальне відсторонення, поведінкове відсторонення, використання алкоголю/наркотиків, гумор. Респондент оцінює частоту використання кожної стратегії за шкалою від 1 до 4, де 1 – "я зазвичай так не роблю", 4 – "я дуже часто так роблю". Для кожної копінг-стратегії підраховується сума балів, яка може варіюватися від 4 до 16.

Інтерпретація результатів дозволяє визначити домінуючі копінг-стратегії, які використовує особистість у стресових ситуаціях. Копінг-стратегії поділяються на адаптивні (активне подолання, планування, пошук соціальної підтримки, позитивне переформулювання) та неадаптивні (заперечення, поведінкове відсторонення, використання алкоголю/наркотиків). У контексті дослідження емоційного вигорання у здобувачів освіти методика дозволяє оцінити, які стратегії подолання стресу використовують студенти та як ці стратегії впливають на розвиток або профілактику синдрому вигорання. Адаптивні копінг-стратегії можуть виступати як захисні фактори проти вигорання, тоді як неадаптивні стратегії можуть підвищувати ризик його розвитку.

Для статистичної обробки отриманих даних використовувалися методи описової статистики та методи математично-статистичного аналізу: кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона), t-критерій Стьюдента для незалежних вибірок, однофакторний дисперсійний аналіз (ANOVA). Обробка даних здійснювалася за допомогою статистичного пакету SPSS Statistics 25.0.

Таким чином, організація та методика дослідження емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти заочної форми навчання спеціальності "Психологія" БІНПО базувалася на систематичному підході, комплексному використанні взаємодоповнюючих методів та валідних психодіагностичних інструментів, що дозволило отримати достовірні та інформативні результати стосовно особливостей прояву емоційного вигорання у цієї категорії здобувачів освіти.

2.2. Аналіз факторів та рівнів емоційного вигорання у здобувачів освіти

Емоційне вигорання є актуальною проблемою сучасної системи вищої освіти, особливо для здобувачів заочної форми навчання, які змушені балансувати між професійними обов'язками, навчанням та особистим життям. Поєднання цих сфер створює додаткове навантаження на психоемоційний стан студентів та може призводити до розвитку синдрому емоційного вигорання. Вивчення факторів та рівнів емоційного вигорання у здобувачів освіти є необхідним кроком для розробки ефективних стратегій його профілактики та подолання.

На першому етапі аналізу було визначено рівні емоційного вигорання у здобувачів освіти за методикою Масlach (MBI). Результати діагностики компонентів емоційного вигорання представлено в *табл. 2.1*.

Таблиця 2.1

Рівні сформованості компонентів емоційного вигорання у здобувачів освіти

Компоненти емоційного вигорання	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційне виснаження	32,0	41,5	26,5
Деперсоналізація	48,5	36,0	15,5
Редукція досягнень	25,0	48,5	26,5

Результати діагностики свідчать про достатньо високий рівень емоційного вигорання у досліджуваних здобувачів освіти. Зокрема, найбільш вираженим компонентом виявилась редукція професійних досягнень, високий рівень якої діагностовано у 26,5% респондентів. Цей показник відображає зниження почуття компетентності у навчальній діяльності, незадоволеність своїми досягненнями, негативне самосприйняття у професійному плані, що у студентів може проявлятися як зниження мотивації до навчання, втрата інтересу до отримуваної спеціальності,

сумніви щодо правильності свого професійного вибору. Більшість досліджуваних (48,5%) демонструють середній рівень редукції досягнень, що свідчить про наявність певних проблем у самооцінці своєї професійної та навчальної ефективності.

Емоційне виснаження також має досить високі показники: 26,5% здобувачів освіти демонструють високий рівень і 41,5% – середній. Сумарно майже 68% вибірки відчують емоційну перевтому, зниження енергетичних ресурсів, що виявляється у відчутті спустошеності, зниженому емоційному фоні, підвищеній дратівливості. Така ситуація може бути пов'язана зі специфікою заочної форми навчання, яка передбачає інтенсивне навчальне навантаження протягом сесій та необхідність поєднувати навчання з професійною діяльністю та сімейними обов'язками.

Деперсоналізація виявилась найменш вираженим компонентом – лише 15,5% респондентів демонструють високий рівень розвитку цього компонента, тоді як майже половина вибірки (48,5%) має низький рівень. Це може бути пов'язано зі специфікою вибірки – майбутніми психологами, для яких характерна гуманістична спрямованість, емпатійне ставлення до інших та висока комунікативна культура. Водночас наявність високого рівня деперсоналізації у частини респондентів потребує особливої уваги, оскільки цей компонент емоційного вигорання характеризується цинічним ставленням до об'єктів своєї діяльності, емоційною відстороненістю та знеособленням взаємовідносин, що є неприпустимим для майбутніх психологів.

Для більш детального аналізу симптоматики та фаз емоційного вигорання було використано методику В. В. Бойка, яка дозволяє оцінити 12 симптомів емоційного вигорання, об'єднаних у три фази: "Напруження", "Резистенція" та "Виснаження" (табл. 2.2).

Аналіз даних табл.2.2 демонструє, що найбільш сформованою є фаза "Резистенція", яка діагностується у 25,5% респондентів і перебуває у стадії формування ще у 38,0%.

Таблиця 2.2

Рівні сформованості фаз емоційного вигорання у здобувачів освіти

Фази емоційного вигорання	Несформована фаза	Фаза в стадії формування	Сформована фаза
Напруження	61,5	28,0	10,5
Резистенція	36,5	38,0	25,5
Виснаження	53,0	33,5	13,5

Ця фаза характеризується опором наростаючому стресу, прагненням до психологічного комфорту шляхом зменшення тиску зовнішніх обставин. На цій стадії особистість намагається більш-менш успішно захистити себе від неприємних вражень, зменшити тиск зовнішніх обставин. Високі показники за цією фазою свідчать про активне формування захисних механізмів, які допомагають впоратися з психоемоційним напруженням, пов'язаним з навчальною діяльністю.

Фаза "Виснаження" сформована у 13,5% респондентів і перебуває у стадії формування у 33,5%. Ця фаза характеризується падінням загального енергетичного тону і ослабленням нервової системи, психофізичною перевтомою, спустошеністю, що є серйозним сигналом для занепокоєння та необхідності психологічної допомоги таким студентам.

Найменш вираженою є фаза "Напруження", яка сформована лише у 10,5% досліджуваних і перебуває у стадії формування у 28,0%. Ця фаза є передвісником і "запускаючим" механізмом у формуванні емоційного вигорання. Відносно низькі показники за цією фазою у більшості досліджуваних можуть свідчити про те, що вони вже пройшли цей етап і перейшли до наступних фаз вигорання, або ж про достатньо високу стресостійкість здобувачів освіти.

Для визначення домінуючих симптомів емоційного вигорання було проведено аналіз показників за кожним із 12 симптомів за методикою В. В. Бойка. Результати представлено в *табл. 2.3*.

Таблиця 2.3

Сформованість симптомів емоційного вигорання у здобувачів освіти

Симптоми емоційного вигорання	Несформований симптом	Симптом, що формується	Сформований симптом
Переживання психотравмуючих обставин	58,5	28,0	13,5
Незадоволеність собою	76,5	18,5	5,0
"Загнаність у клітку"	68,0	21,5	10,5
Тривога і депресія	53,5	33,0	13,5
Неадекватне емоційне реагування	38,5	36,5	25,0
Емоційно-моральна дезорієнтація	51,5	33,0	15,5
Розширення сфери економії емоцій	56,5	28,0	15,5
Редукція професійних обов'язків	33,5	38,5	28,0
Емоційний дефіцит	48,5	33,0	18,5
Емоційна відстороненість	53,5	33,0	13,5
Особистісна відстороненість (деперсоналізація)	61,5	28,0	10,5

Детальний аналіз симптоматики емоційного вигорання виявив, що найбільш вираженими симптомами у здобувачів освіти є "Редукція професійних обов'язків" (28,0% сформований симптом, 38,5% симптом, що формується) та "Неадекватне емоційне реагування" (25,0% сформований симптом, 36,5% симптом, що формується). Обидва ці симптоми належать до

фази "Резистенція", що підтверджує домінування цієї фази у структурі емоційного вигорання досліджуваних.

Симптом "Редукція професійних обов'язків" проявляється у спрощенні, скороченні своїх професійних або навчальних обов'язків, які вимагають емоційних витрат. У контексті навчальної діяльності це може виявлятися у формальному виконанні завдань, зниженні якості роботи, недостатньому залученні до навчального процесу, пропусках занять. У свою чергу, симптом "Неадекватне емоційне реагування" характеризується економією емоційних ресурсів шляхом вибіркового реагування на ситуації, що може проявлятися у відсутності емоційного відгуку на навчальні та соціальні ситуації, які потребують емоційного включення.

Варто зазначити, що симптоми "Психосоматичні та психовегетативні порушення" (17,0% сформований симптом, 31,5% симптом, що формується) та "Емоційний дефіцит" (18,5% сформований симптом, 33,0% симптом, що формується) також мають достатньо високі показники, що свідчить про вплив емоційного вигорання на фізичне здоров'я та емоційну сферу здобувачів освіти. Ці симптоми належать до фази "Виснаження" і вказують на серйозні негативні наслідки емоційного вигорання для частини досліджуваних.

Натомість найменш вираженим симптомом виявилася "Незадоволеність собою" (5,0% сформований симптом, 18,5% симптом, що формується), що може свідчити про збереження позитивної професійної самооцінки та впевненості у своїх силах у більшості здобувачів освіти.

З метою виявлення факторів, що впливають на формування емоційного вигорання у здобувачів освіти, було проведено анкетування за авторською анкетною "Фактори емоційного вигорання у студентів-заочників" (табл.2.4).

Аналіз даних табл.2.4 показує, що основними факторами, які сприяють розвитку емоційного вигорання у здобувачів освіти заочної форми навчання, є зовнішні організаційні та соціальні фактори. Зокрема, найбільш значущим фактором виявилася поєднання навчання з роботою, на який вказали 78,5%

респондентів. Цей результат є очікуваним, оскільки саме поєднання різних видів діяльності створює найбільше навантаження на психоемоційний стан здобувачів освіти заочної форми навчання.

Таблиця 2.4

Фактори емоційного вигорання у здобувачів освіти

Фактори емоційного вигорання	Частота вибору (%)
Поєднання навчання з роботою	78,5
Інтенсивність навчального навантаження	65,0
Нестача часу на відпочинок	61,5
Сімейні обов'язки	53,0
Складність навчального матеріалу	48,5
Недостатня підтримка з боку викладачів	43,0
Фінансові труднощі	41,5
Віддаленість від місця навчання	38,5
Невпевненість у правильності вибору професії	35,0
Недостатня підтримка з боку близьких	31,5
Проблеми зі здоров'ям	28,0
Поєднання навчання з роботою	25,5

Необхідність одночасно відповідати вимогам роботодавця та закладу освіти, виконувати професійні та навчальні завдання, переключатися між різними видами діяльності вимагає значних енергетичних витрат та може призводити до виснаження ресурсів особистості.

Другим за значущістю фактором є інтенсивність навчального навантаження (65,0%), що пов'язано зі специфікою заочної форми навчання, яка передбачає концентрацію навчального матеріалу у короткі періоди сесій, необхідність засвоєння великого обсягу інформації за обмежений час, виконання численних завдань для самостійної роботи. Нестача часу на відпочинок (61,5%) логічно пов'язана з першими двома факторами і

підкреслює проблему дефіциту часових ресурсів, що не дозволяє здобувачам освіти повноцінно відновлюватися.

Сімейні обов'язки (53,0%) є ще одним значущим фактором, що впливає на розвиток емоційного вигорання. Це пов'язано з тим, що більшість здобувачів освіти заочної форми навчання - це дорослі люди, які мають сім'ї та дітей, що створює додаткове навантаження та вимагає розподілу уваги та ресурсів між різними сферами життя.

Окрім зовнішніх факторів, значну роль відіграють і суб'єктивні фактори, пов'язані з особливостями сприйняття та оцінки навчального процесу: складність навчального матеріалу (48,5%), недостатня підтримка з боку викладачів (43,0%), невпевненість у правильності вибору професії (35,0%). Ці фактори можуть бути пов'язані з когнітивними та мотиваційними аспектами навчальної діяльності, зокрема з відчуттям нездатності впоратися з навчальними вимогами, незадоволеністю якістю освітнього процесу, сумнівами щодо своєї професійної ідентичності.

Для визначення рівня психологічного стресу як фактора емоційного вигорання було використано Шкалу психологічного стресу PSM-25 (табл.2.5).

Таблиця 2.5

Рівні психологічного стресу у здобувачів освіти

Рівень психологічного стресу	Кількість респондентів (%)
Низький рівень	42,0
Середній рівень	45,5
Високий рівень	12,5

Аналіз даних табл. 2.2.5 показує, що 12,5% здобувачів освіти демонструють високий рівень психологічного стресу, що відповідає стану дезадаптації та психологічного дискомфорту і вимагає застосування спеціальних методів корекції. Ця група студентів перебуває у зоні ризику щодо розвитку психосоматичних захворювань та потребує психологічної

допомоги. Середній рівень стресу, який характеризується помірною психічною напругою, виявлено у 45,5% респондентів. Ці студенти відчують певний психологічний дискомфорт, але зберігають здатність до адаптації. Низький рівень стресу, що відповідає стану психологічної адаптованості, демонструють 42,0% здобувачів освіти, що свідчить про їхню здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Для більш глибокого розуміння особливостей проявів емоційного вигорання у здобувачів освіти було проведено порівняльний аналіз рівнів емоційного вигорання залежно від курсу навчання.

Таблиця 2. 6

Порівняльний аналіз рівнів емоційного вигорання здобувачів освіти

Компоненти емоційного вигорання	1 курс (%)	2 курс (%)
Емоційне виснаження		
Низький рівень	31,0	22,0
Середній рівень	44,5	41,5
Високий рівень	24,5	36,5
Деперсоналізація		
Низький рівень	46,5	39,5
Середній рівень	40,0	36,0
Високий рівень	13,5	24,5
Редукція досягнень		
Низький рівень	21,0	11,0
Середній рівень	54,5	50,5
Високий рівень	24,5	38,5

Аналіз даних *табл.2. 6* демонструє виражену тенденцію до зростання показників емоційного вигорання від першого до другого курсу магістратури. Особливо це помітно для компонента "Емоційне виснаження", високий рівень якого виявлено у 24,5% здобувачів першого курсу

магістратури та 36,5% здобувачів другого курсу, що свідчить про суттєве збільшення психоемоційного напруження на випускному курсі.

Значними є також відмінності за компонентом "Деперсоналізація", високий рівень якого діагностовано у 13,5% студентів першого курсу та 24,5% студентів другого курсу магістратури. Така динаміка може свідчити про формування захисних механізмів у вигляді емоційної відстороненості, байдужості та формального ставлення до навчання як способу подолання стресу та перевантаження.

Найвиразніша різниця спостерігається за компонентом "Редукція професійних досягнень": високий рівень цього компонента виявлено у 24,5% магістрантів першого курсу та 38,5% магістрантів другого курсу. Це свідчить про значне зниження професійної самооцінки, задоволеності своїми досягненнями та продуктивності на випускному курсі магістратури.

Такі результати можуть бути зумовлені специфікою другого курсу магістратури, який характеризується підвищеними вимогами та навантаженням, пов'язаними з підготовкою та захистом магістерської роботи, проходженням практики, а також тривогою щодо майбутнього працевлаштування та професійної самореалізації. На другому курсі магістратури здобувачі освіти стикаються з необхідністю поєднувати інтенсивну навчальну діяльність, написання наукової роботи, збір та аналіз емпіричних даних, що в умовах заочної форми навчання та одночасної професійної діяльності створює значне перевантаження.

Окрім того, на другому курсі магістратури часто загострюється проблема професійного самовизначення та побудови подальшої кар'єрної траєкторії, що може супроводжуватися сумнівами у правильності вибору професії, власній компетентності та готовності до професійної діяльності. Це підтверджується високим рівнем редукції професійних досягнень у значної частини магістрантів другого курсу.

Варто зазначити, що підвищені показники емоційного вигорання на випускному курсі магістратури можуть також відображати накопичувальний

ефект психоемоційного напруження протягом усього періоду навчання, коли ресурси особистості виснажуються через постійне перебування у стресових умовах, необхідність виконувати численні завдання та відповідати високим вимогам.

Загалом, результати порівняльного аналізу рівнів емоційного вигорання у магістрантів першого та другого курсів свідчать про необхідність приділяти особливу увагу психологічному супроводу здобувачів випускного курсу, впроваджувати спеціальні програми профілактики та корекції емоційного вигорання, орієнтовані на цю категорію студентів, а також оптимізувати організацію навчального процесу на випускному курсі магістратури з метою зниження ризиків розвитку емоційного вигорання.

Таким чином, результати емпіричного дослідження факторів та рівнів емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти заочної форми навчання свідчать про наявність проблеми емоційного вигорання у цієї категорії студентів, особливо на другому курсі магістратури. Виявлені особливості емоційного вигорання (домінування фази "Резистенція", високі показники за симптомами "Редукція професійних обов'язків" та "Неадекватне емоційне реагування") та основні фактори, що сприяють його розвитку (поєднання навчання з роботою, інтенсивність навчального навантаження, нестача часу на відпочинок, сімейні обов'язки), створюють підґрунтя для розробки цілеспрямованої програми психопрофілактики та психокорекції емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти заочної форми навчання.

2.3. Дослідження взаємозв'язку між особистісними характеристиками здобувачів освіти та схильністю до емоційного вигорання

У попередньому підрозділі були розглянуті рівні та фактори емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти заочної форми навчання.

Для комплексного розуміння феномену емоційного вигорання необхідно також дослідити взаємозв'язок між індивідуально-психологічними характеристиками особистості здобувача та його схильністю до емоційного вигорання. Цей аналіз дозволить виявити внутрішні фактори, які підвищують або знижують ризик розвитку емоційного вигорання, та розробити ефективні стратегії психопрофілактики з урахуванням індивідуальних особливостей.

У цьому підрозділі представлено результати дослідження взаємозв'язку між особистісними характеристиками здобувачів освіти та рівнем їх емоційного вигорання. Особлива увага приділена таким особистісним характеристикам, як рівень особистісної та ситуативної тривожності, копінг-стратегії, оскільки ці характеристики можуть суттєво впливати на здатність особистості протистояти стресу та емоційному виснаженню.

Для дослідження взаємозв'язку між рівнем тривожності та емоційним вигоранням було використано методику діагностики особистісної та ситуативної тривожності Ч. Д. Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна). Результати розподілу здобувачів освіти за рівнем тривожності представлено в *табл. 2.7*.

Таблиця 2.7

Розподіл здобувачів освіти за рівнем тривожності

Рівень тривожності	Особистісна тривожність (%)	Ситуативна тривожність (%)
Низький	21,5	25,0
Середній	43,0	48,5
Високий	35,5	26,5

Як видно з *табл. 2.7*, серед досліджуваних здобувачів освіти переважає середній рівень особистісної (43,0%) та ситуативної (48,5%) тривожності. Водночас високий рівень особистісної тривожності виявлено у 35,5% респондентів, а високий рівень ситуативної тривожності – у 26,5%. Це свідчить про те, що значна частина здобувачів відчуває підвищену тривогу як

стійку особистісну характеристику, а також у зв'язку з конкретними навчальними ситуаціями. Такі показники можуть бути пов'язані зі специфікою заочної форми навчання, яка вимагає від студентів підвищеної самоорганізації, відповідальності та вміння розподіляти час між різними сферами життя. Висока особистісна тривожність, яка спостерігається у більш ніж третини вибірки, може виступати як фактор ризику для розвитку синдрому емоційного вигорання.

Для визначення взаємозв'язку між рівнем тривожності та показниками емоційного вигорання було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона (табл. 2.8).

Таблиця 2.8

**Взаємозв'язок між рівнем тривожності та компонентами
емоційного вигорання**

Показники емоційного вигорання	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність
Емоційне виснаження	0,58*	0,52*
Деперсоналізація	0,43*	0,38*
Редукція досягнень	0,50*	0,45*
Фаза "Напруження"	0,61*	0,54*
Фаза "Резистенція"	0,49*	0,40*
Фаза "Виснаження"	0,54*	0,47*

* $p \leq 0,05$

Аналіз даних табл. 2.8 виявив наявність статистично значущих позитивних кореляцій між рівнем тривожності та всіма компонентами та фазами емоційного вигорання. Це свідчить про те, що чим вищий рівень особистісної та ситуативної тривожності, тим вищі показники емоційного вигорання у здобувачів освіти.

Найбільш виражений позитивний взаємозв'язок спостерігається між особистісною тривожністю та фазою "Напруження" ($r = 0,61$, $p \leq 0,05$), що є

логічним, оскільки саме на цій фазі відбувається накопичення тривоги, занепокоєння, психоемоційного напруження. Також виявлено сильні позитивні кореляції між особистісною тривожністю та емоційним виснаженням ($r = 0,58, p \leq 0,05$), особистісною тривожністю та фазою "Виснаження" ($r = 0,54, p \leq 0,05$). Це підтверджує, що висока особистісна тривожність є суттєвим фактором ризику розвитку емоційного вигорання, оскільки створює постійне психоемоційне напруження, підвищує сприйнятливність до стресу, призводить до швидшого виснаження емоційних ресурсів особистості.

Ситуативна тривожність також має значущі кореляції з усіма показниками емоційного вигорання, хоча вони дещо менш виражені порівняно з особистісною тривожністю. Найбільш сильний взаємозв'язок спостерігається між ситуативною тривожністю та фазою "Напруження" ($r = 0,54, p \leq 0,05$), ситуативною тривожністю та емоційним виснаженням ($r = 0,52, p \leq 0,05$). Підвищена ситуативна тривожність, яка виникає у відповідь на конкретні стресові ситуації навчальної діяльності, може сприяти формуванню та закріпленню симптомів емоційного вигорання, особливо коли стресові ситуації повторюються регулярно.

Для більш детального аналізу було проведено порівняння показників емоційного вигорання у здобувачів з різним рівнем особистісної тривожності за допомогою t-критерію Стюдента (табл. 2.9).

Результати порівняльного аналізу підтверджують наявність статистично значущих відмінностей у показниках емоційного вигорання у здобувачів з різним рівнем особистісної тривожності. Здобувачі з високим рівнем особистісної тривожності мають значно вищі показники емоційного виснаження ($M = 25,6$), деперсоналізації ($M = 11,2$) та значно нижчі показники професійної ефективності (редукція досягнень, $M = 19,3$) порівняно зі здобувачами із середнім та низьким рівнем тривожності.

Особливо значущі відмінності спостерігаються за фазами емоційного вигорання. Здобувачі з високим рівнем особистісної тривожності мають

значно вищі показники за фазою "Напруження" ($M = 58,7$), що вказує на сформованість цієї фази у більшості респондентів з високою тривожністю. Також у них значно вищі показники за фазами "Резистенція" ($M = 59,4$) та "Виснаження" ($M = 56,9$).

Таблиця 2.9

**Порівняльний аналіз показників емоційного вигорання у
здобувачів освіти з різним рівнем особистісної тривожності**

Показники емоційного вигорання	Низький рівень тривожності ($M \pm \sigma$)	Середній рівень тривожності ($M \pm \sigma$)	Високий рівень тривожності ($M \pm \sigma$)	t-критерій Стьюдента
Емоційне виснаження	$12,3 \pm 4,5$	$18,7 \pm 5,2$	$25,6 \pm 5,8$	7,92*
Деперсоналізація	$5,8 \pm 3,2$	$8,4 \pm 3,7$	$11,2 \pm 4,1$	4,57*
Редукція досягнень	$29,4 \pm 6,1$	$24,8 \pm 5,7$	$19,3 \pm 5,4$	5,83*
Фаза "Напруження"	$28,5 \pm 8,3$	$42,1 \pm 10,4$	$58,7 \pm 12,7$	9,35*
Фаза "Резистенція"	$35,2 \pm 9,5$	$46,8 \pm 11,2$	$59,4 \pm 13,8$	6,72*
Фаза "Виснаження"	$30,7 \pm 8,7$	$44,5 \pm 10,8$	$56,9 \pm 12,5$	7,84*

* $p \leq 0,05$

Такі результати свідчать про те, що особистісна тривожність є одним із найбільш значущих предикторів емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти. Висока особистісна тривожність підвищує психоемоційне напруження, знижує стресостійкість, призводить до надмірної фіксації на негативних аспектах діяльності, що сприяє формуванню та розвитку синдрому емоційного вигорання. Здобувачі з високою особистісною

тривожністю становлять групу ризику щодо розвитку емоційного вигорання і потребують спеціальних психопрофілактичних заходів.

Для дослідження взаємозв'язку між стратегіями подолання стресу (копінг-стратегіями) та емоційним вигоранням було використано опитувальник копінг-стратегій COPE (К. Карвер, М. Шейєр, Дж. Вейнтрауб). Результати дослідження домінуючих копінг-стратегій у здобувачів освіти представлено в *табл. 2.10*.

Таблиця 2.10

Домінуючі копінг-стратегії у здобувачів освіти

Копінг-стратегії	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Активне подолання	28,5	46,5	25,0
Планування	23,0	50,5	26,5
Пошук інструментальної соціальної підтримки	33,5	48,5	18,0
Пошук емоційної соціальної підтримки	31,0	43,5	25,5
Придушення конкуруючої діяльності	35,5	45,0	19,5
Позитивне переформулювання та особистісний ріст	20,5	51,5	28,0
Заперечення	51,5	38,5	10,0
Прийняття	22,0	53,5	24,5
Звернення до релігії	40,5	45,5	14,0
Фокус на емоціях та їх вираження	25,5	50,0	24,5
Ментальне відсторонення	33,0	51,5	15,5
Поведінкове відсторонення	44,5	41,0	14,5
Використання алкоголю/наркотиків	76,5	18,5	5,0
Гумор	38,5	43,0	18,5

Аналіз даних *табл. 2.10* показує, що серед здобувачів освіти переважають такі адаптивні копінг-стратегії, як позитивне переформулювання та особистісний ріст (28,0% - високий рівень), планування (26,5% - високий рівень), пошук емоційної соціальної підтримки (25,5% - високий рівень), активне подолання (25,0% - високий рівень) та прийняття (24,5% - високий рівень). Це свідчить про те, що більшість здобувачів використовують конструктивні стратегії подолання стресових ситуацій, спрямовані на активне вирішення проблем, планування своїх дій, пошук соціальної підтримки та позитивне переосмислення стресових подій.

Такі результати можна пояснити специфікою вибірки – майбутніми психологами, які, можливо, мають певні знання про ефективні стратегії подолання стресу та більш усвідомлено підходять до вибору копінг-стратегій. Крім того, студенти заочної форми навчання часто мають більший життєвий та професійний досвід, що також може сприяти формуванню більш адаптивних стратегій подолання стресу.

Серед неадаптивних копінг-стратегій найменш виражені використання алкоголю/наркотиків (5,0% - високий рівень) та заперечення (10,0% - високий рівень), що є позитивним показником і свідчить про психологічне здоров'я більшості здобувачів. Водночас, варто звернути увагу на те, що деякі студенти все ж використовують неадаптивні стратегії, такі як ментальне відсторонення (15,5% - високий рівень) та поведінкове відсторонення (14,5% - високий рівень), що може підвищувати ризик розвитку емоційного вигорання.

Для визначення взаємозв'язку між копінг-стратегіями та показниками емоційного вигорання було проведено кореляційний аналіз (*табл. 2.11*).

Аналіз даних *табл. 2.11* виявив наявність статистично значущих кореляцій між копінг-стратегіями та компонентами емоційного вигорання. Встановлено негативний взаємозв'язок між адаптивними копінг-стратегіями та показниками емоційного вигорання.

Таблиця 2.11

Взаємозв'язок між копінг-стратегіями та компонентами емоційного вигорання

Копінг-стратегії	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція досягнень
Активне подолання	-0,43*	-0,36*	-0,52*
Планування	-0,38*	-0,32*	-0,48*
Пошук інструментальної соціальної підтримки	-0,27	-0,31*	-0,29
Пошук емоційної соціальної підтримки	-0,30*	-0,35*	-0,25
Придушення конкуруючої діяльності	-0,12	-0,08	-0,22
Позитивне переформулювання та особистісний ріст	-0,45*	-0,39*	-0,58*
Заперечення	0,33*	0,28	0,35*
Прийняття	-0,37*	-0,28	-0,40*
Звернення до релігії	-0,10	-0,12	-0,15
Фокус на емоціях та їх вираження	0,25	0,20	0,15
Ментальне відсторонення	0,31*	0,26	0,34*
Поведінкове відсторонення	0,42*	0,37*	0,46*
Використання алкоголю/наркотиків	0,36*	0,40*	0,31*
Гумор	-0,18	-0,24	-0,16

* $p \leq 0,05$

Найбільш сильні негативні кореляції спостерігаються між позитивним переформулюванням та особистісним ростом і редукцією професійних

досягнень ($r = -0,58, p \leq 0,05$), активним подоланням і редукцією професійних досягнень ($r = -0,52, p \leq 0,05$), плануванням і редукцією професійних досягнень ($r = -0,48, p \leq 0,05$).

Ці результати свідчать про те, що здобувачі, які використовують активні, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії та здатні позитивно переосмислювати складні ситуації, менш схильні до негативної оцінки своєї компетентності та знецінення своїх досягнень. Позитивне переформулювання та особистісний ріст, який передбачає здатність знаходити позитивні аспекти у стресових ситуаціях та розглядати їх як можливість для особистісного зростання, допомагає підтримувати позитивне уявлення про себе та свої професійні можливості, що запобігає розвитку редукції професійних досягнень.

Також виявлено значущі негативні кореляції між адаптивними копінг-стратегіями та емоційним виснаженням: позитивне переформулювання та особистісний ріст ($r = -0,45, p \leq 0,05$), активне подолання ($r = -0,43, p \leq 0,05$), планування ($r = -0,38, p \leq 0,05$), прийняття ($r = -0,37, p \leq 0,05$). Це підтверджує, що використання конструктивних стратегій подолання стресу сприяє збереженню емоційних ресурсів особистості та запобігає розвитку емоційного виснаження.

Натомість виявлено позитивний взаємозв'язок між неадаптивними копінг-стратегіями та показниками емоційного вигорання. Зокрема, встановлено статистично значущі позитивні кореляції між поведінковим відстороненням і редукцією професійних досягнень ($r = 0,46, p \leq 0,05$), використанням алкоголю/наркотиків і деперсоналізацією ($r = 0,40, p \leq 0,05$), поведінковим відстороненням і емоційним виснаженням ($r = 0,42, p \leq 0,05$). Це означає, що здобувачі, які використовують стратегії уникнення та відсторонення при зіткненні зі стресовими ситуаціями, більш схильні до розвитку емоційного вигорання.

Слід зазначити, що стратегія "Використання алкоголю/наркотиків" має значущі позитивні кореляції з усіма компонентами емоційного вигорання, що

підтверджує її деструктивний характер та роль у розвитку емоційного вигорання. Хоча лише 5,0% здобувачів демонструють високий рівень використання цієї стратегії, вона становить серйозний ризик для психологічного та фізичного здоров'я і потребує спеціальної уваги при розробці програм профілактики емоційного вигорання.

Для більш детального аналізу було проведено порівняння показників емоційного вигорання у здобувачів з різними домінуючими копінг-стратегіями. Для цього вибірку було розділено на три групи за домінуючими копінг-стратегіями: група з домінуванням адаптивних копінг-стратегій (активне подолання, планування, позитивне переформулювання, пошук соціальної підтримки), група зі змішаними копінг-стратегіями та група з домінуванням неадаптивних копінг-стратегій (заперечення, ментальне та поведінкове відсторонення, використання алкоголю/наркотиків) (табл. 2.12).

Таблиця 2.12

Порівняльний аналіз показників емоційного вигорання у здобувачів з різними домінуючими копінг-стратегіями

Показники емоційного вигорання	Адаптивні копінг-стратегії (M ± σ)	Змішані копінг-стратегії (M ± σ)	Неадаптивні копінг-стратегії (M ± σ)	F-критерій
Емоційне виснаження	14,3 ± 4,8	19,5 ± 5,5	25,2 ± 6,0	18,34*
Деперсоналізація	6,7 ± 3,3	8,9 ± 3,8	11,3 ± 4,2	12,76*
Редукція досягнень	27,8 ± 5,5	23,5 ± 5,1	18,7 ± 4,7	20,51*
Фаза "Напруження"	33,6 ± 8,8	44,2 ± 10,7	56,8 ± 12,3	21,95*
Фаза "Резистенція"	39,5 ± 9,7	48,3 ± 11,5	58,7 ± 13,2	17,43*
Фаза "Виснаження"	36,8 ± 9,3	46,1 ± 10,9	55,4 ± 12,7	19,82*

* $p \leq 0,05$

Результати дисперсійного аналізу підтверджують наявність статистично значущих відмінностей у показниках емоційного вигорання у

здобувачів з різними домінуючими копінг-стратегіями. Здобувачі з домінуванням неадаптивних копінг-стратегій мають найвищі показники емоційного виснаження ($M = 25,2$), деперсоналізації ($M = 11,3$) та найнижчі показники професійної ефективності ($M = 18,7$), а також найвищі показники за всіма фазами емоційного вигорання: "Напруження" ($M = 56,8$), "Резистенція" ($M = 58,7$), "Виснаження" ($M = 55,4$).

Натомість здобувачі з домінуванням адаптивних копінг-стратегій демонструють найнижчі показники емоційного виснаження ($M = 14,3$), деперсоналізації ($M = 6,7$) та найвищі показники професійної ефективності ($M = 27,8$), а також найнижчі показники за всіма фазами емоційного вигорання: "Напруження" ($M = 33,6$), "Резистенція" ($M = 39,5$), "Виснаження" ($M = 36,8$).

Здобувачі зі змішаними копінг-стратегіями займають проміжне положення за всіма показниками емоційного вигорання. Такі результати підтверджують, що копінг-стратегії є важливим фактором, який впливає на схильність до емоційного вигорання. Використання адаптивних, проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, таких як активне подолання, планування, позитивне переформулювання, пошук соціальної підтримки, сприяє профілактиці емоційного вигорання, тоді як використання неадаптивних стратегій, таких як заперечення, ментальне та поведінкове відсторонення, використання алкоголю/наркотиків, підвищує ризик розвитку емоційного вигорання.

Також було проведено додатковий аналіз показників психологічного стресу (за методикою PSM-25) у здобувачів з різними рівнями тривожності та копінг-стратегіями (табл. 2.13).

Аналіз даних табл. 2.13 показує, що рівень психологічного стресу значно відрізняється у здобувачів з різними рівнями особистісної тривожності та різними домінуючими копінг-стратегіями. Здобувачі з високим рівнем особистісної тривожності демонструють значно вищий рівень психологічного стресу ($M = 132,7$) порівняно зі здобувачами із

середнім ($M = 95,3$) та низьким ($M = 72,8$) рівнем тривожності. Аналогічно, здобувачі з домінуванням неадаптивних копінг-стратегій мають значно вищий рівень психологічного стресу ($M = 128,9$) порівняно зі здобувачами зі змішаними копінг-стратегіями ($M = 103,2$) та з домінуванням адаптивних копінг-стратегій ($M = 78,5$).

Таблиця 2.13

Показники психологічного стресу у здобувачів з різними рівнями тривожності та копінг-стратегіями

Група здобувачів	Рівень психологічного стресу ($M \pm \sigma$)	t-критерій
За рівнем особистісної тривожності		
Низький рівень	$72,8 \pm 18,5$	11,24*
Середній рівень	$95,3 \pm 22,6$	
Високий рівень	$132,7 \pm 25,3$	
За домінуючими копінг-стратегіями		
Адаптивні копінг-стратегії	$78,5 \pm 19,2$	9,86*
Змішані копінг-стратегії	$103,2 \pm 23,4$	
Неадаптивні копінг-стратегії	$128,9 \pm 24,8$	

* $p \leq 0,05$

Ці результати підтверджують, що високий рівень особистісної тривожності та використання неадаптивних копінг-стратегій пов'язані з підвищеним рівнем психологічного стресу, який, у свою чергу, є фактором ризику розвитку емоційного вигорання. Високий рівень психологічного стресу (вище 155 балів за методикою PSM-25) відповідає стану дезадаптації та психологічного дискомфорту і вимагає застосування психокорекційних заходів. Хоча середні показники у групах не перевищують цього критичного значення, індивідуальні показники у частини здобувачів з високою тривожністю та неадаптивними копінг-стратегіями можуть досягати рівня дезадаптації.

Для більш детального аналізу взаємозв'язку між показниками емоційного вигорання, тривожністю, копінг-стратегіями та психологічним стресом було проведено множинний регресійний аналіз, який дозволив визначити внесок кожного фактора у розвиток емоційного вигорання (табл. 2.14).

Таблиця 2.14

**Результати множинного регресійного аналізу предикторів
емоційного вигорання**

Змінна-предиктор	β- коефіцієнт	t-критерій	Рівень значущості
Особистісна тривожність	0,52	6,73	$p \leq 0,01$
Ситуативна тривожність	0,30	3,92	$p \leq 0,01$
Активне подолання (копінг-стратегія)	-0,40	5,21	$p \leq 0,01$
Позитивне переформулювання (копінг)	-0,42	5,48	$p \leq 0,01$
Поведінкове відсторонення (копінг)	0,34	4,43	$p \leq 0,01$
Психологічний стрес	0,37	4,85	$p \leq 0,01$
$R^2 = 0,65$			

* β -коефіцієнт - стандартизований коефіцієнт регресії, R^2 - коефіцієнт детермінації

Результати множинного регресійного аналізу показують, що предикторами емоційного вигорання у здобувачів освіти є: особистісна тривожність ($\beta = 0,52$), позитивне переформулювання як копінг-стратегія ($\beta = -0,42$), активне подолання як копінг-стратегія ($\beta = -0,40$), психологічний стрес ($\beta = 0,37$), поведінкове відсторонення як копінг-стратегія ($\beta = 0,34$) та ситуативна тривожність ($\beta = 0,30$). Ці шість предикторів пояснюють 65% дисперсії показників емоційного вигорання ($R^2 = 0,65$), що свідчить про їх високу прогностичну цінність.

Найбільший внесок у розвиток емоційного вигорання робить особистісна тривожність ($\beta = 0,52$), яка є стійкою індивідуальною характеристикою та відображає схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі. Висока особистісна тривожність створює постійне психоемоційне напруження, підвищує сприйнятливність до стресу, що сприяє розвитку емоційного виснаження та інших компонентів вигорання.

Важливими предикторами є також копінг-стратегії: позитивне переформулювання ($\beta = -0,42$) та активне подолання ($\beta = -0,40$) негативно пов'язані з емоційним вигоранням, тоді як поведінкове відсторонення ($\beta = 0,34$) позитивно пов'язане з вигоранням. Це підтверджує, що використання адаптивних, проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, таких як позитивне переосмислення стресових ситуацій та активне вирішення проблем, запобігає розвитку емоційного вигорання, тоді як уникнення та відсторонення від проблем сприяє його формуванню.

Психологічний стрес ($\beta = 0,37$) також є значущим предиктором емоційного вигорання. Високий рівень психологічного стресу, який супроводжується психоемоційним дискомфортом, напруженням, погіршенням сну, апетиту, зниженням імунітету, може призводити до виснаження адаптаційних ресурсів організму та сприяти розвитку емоційного вигорання.

Ситуативна тривожність ($\beta = 0,30$), хоча і менш впливова порівняно з особистісною тривожністю, також є значущим предиктором емоційного вигорання. Підвищена тривожність у конкретних ситуаціях навчальної діяльності створює додаткове напруження, знижує ефективність діяльності, що сприяє розвитку емоційного виснаження.

Для більш глибокого розуміння взаємозв'язку між компонентами емоційного вигорання та особистісними характеристиками здобувачів освіти було проведено аналіз кореляційних зв'язків для кожного компонента емоційного вигорання (за методикою MBI) (табл. 2.15).

Таблиця 2.15

Кореляції між компонентами емоційного вигорання та особистісними характеристиками здобувачів освіти

Особистісні характеристики	Емоційне виснаження	Деперсоналізація	Редукція досягнень
Особистісна тривожність	0,58*	0,43*	0,50*
Ситуативна тривожність	0,52*	0,38*	0,45*
Активне подолання	-0,43*	-0,36*	-0,52*
Планування	-0,38*	-0,32*	-0,48*
Пошук емоційної соціальної підтримки	-0,30*	-0,35*	-0,25
Позитивне переформулювання та особистісний ріст	-0,45*	-0,39*	-0,58*
Заперечення	0,33*	0,28	0,35*
Поведінкове відсторонення	0,42*	0,37*	0,46*
Психологічний стрес	0,56*	0,41*	0,48*

* $p \leq 0,05$

Аналіз даних *табл. 2.15* показує, що всі компоненти емоційного вигорання мають статистично значущі кореляції з особистісними характеристиками здобувачів освіти, але сила цих кореляцій різна для різних компонентів.

Емоційне виснаження має найсильніші кореляції з особистісною тривожністю ($r = 0,58$, $p \leq 0,05$) та психологічним стресом ($r = 0,56$, $p \leq 0,05$), що підтверджує провідну роль цих факторів у розвитку емоційного виснаження. Також сильні негативні кореляції спостерігаються з позитивним переформулюванням та особистісним ростом ($r = -0,45$, $p \leq 0,05$) та активним подоланням ($r = -0,43$, $p \leq 0,05$), що вказує на захисну роль цих копінг-стратегій проти розвитку емоційного виснаження.

Деперсоналізація має найсильніші кореляції з особистісною тривожністю ($r = 0,43$, $p \leq 0,05$) та психологічним стресом ($r = 0,41$, $p \leq 0,05$),

але ці кореляції дещо слабші порівняно з емоційним виснаженням. Найсильніші негативні кореляції спостерігаються з позитивним переформулюванням та особистісним ростом ($r = -0,39, p \leq 0,05$) та активним подоланням ($r = -0,36, p \leq 0,05$).

Редукція професійних досягнень має найсильніші кореляції з позитивним переформулюванням та особистісним ростом ($r = -0,58, p \leq 0,05$), активним подоланням ($r = -0,52, p \leq 0,05$) та особистісною тривожністю ($r = 0,50, p \leq 0,05$). Такі результати підкреслюють особливу важливість копінг-стратегій у запобіганні розвитку редукції професійних досягнень. Здобувачі, які здатні позитивно переосмислювати стресові ситуації та активно вирішувати проблеми, зберігають позитивне ставлення до своїх професійних можливостей та досягнень.

На основі проведеного дослідження взаємозв'язку між особистісними характеристиками здобувачів освіти та емоційним вигоранням можна виділити групи здобувачів з різним ризиком розвитку емоційного вигорання (табл. 2.16).

Аналіз даних показує, що 18,5% здобувачів освіти входять до групи високого ризику розвитку емоційного вигорання, оскільки мають високу особистісну тривожність, використовують переважно неадаптивні копінг-стратегії та демонструють високий рівень психологічного стресу. Ця група потребує особливої уваги та спеціальних психопрофілактичних та психокорекційних заходів.

До групи підвищеного ризику входять 27,0% здобувачів, які мають високу особистісну тривожність або використовують неадаптивні копінг-стратегії, а також демонструють середній рівень психологічного стресу. Ця група також потребує психологічної підтримки та навчання адаптивним стратегіям подолання стресу.

Найбільша частка здобувачів (32,0%) входить до групи середнього ризику, яка характеризується середнім рівнем особистісної тривожності, використанням змішаних копінг-стратегій та середнім рівнем психологічного

стресу. Ця група має певні фактори ризику, але також і захисні фактори, що дозволяє рекомендувати загальні профілактичні заходи для запобігання розвитку емоційного вигорання.

Таблиця 2.16

Розподіл здобувачів освіти за групами ризику розвитку емоційного вигорання

Група ризику	Характеристики	Кількість (%)
Високий ризик	Висока особистісна тривожність, неадаптивні копінг-стратегії, високий рівень психологічного стресу	18,5
Підвищений ризик	Висока особистісна тривожність або неадаптивні копінг-стратегії, середній рівень психологічного стресу	27,0
Середній ризик	Середній рівень особистісної тривожності, змішані копінг-стратегії, середній рівень психологічного стресу	32,0
Низький ризик	Низький рівень особистісної тривожності, адаптивні копінг-стратегії, низький рівень психологічного стресу	22,5

До групи низького ризику входять 22,5% здобувачів, які мають низький рівень особистісної тривожності, використовують переважно адаптивні копінг-стратегії та демонструють низький рівень психологічного стресу. Ця група має високий рівень психологічного благополуччя та низький ризик розвитку емоційного вигорання.

Отримані результати дослідження створюють основу для розробки програми психопрофілактики та психокорекції емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти з урахуванням їхніх індивідуально-психологічних особливостей. Зокрема, програма має бути спрямована на зниження рівня

особистісної та ситуативної тривожності, навчання адаптивним копінг-стратегіям, розвиток навичок саморегуляції та управління стресом.

Висновки до розділу 2

Особистісними предикторами емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти заочної форми навчання є: висока особистісна та ситуативна тривожність, використання неадаптивних копінг-стратегій (заперечення, поведінкове та ментальне відсторонення, використання алкоголю/наркотиків) та високий рівень психологічного стресу.

Захисними особистісними факторами, які запобігають розвитку емоційного вигорання, є: низький рівень особистісної та ситуативної тривожності, використання адаптивних копінг-стратегій (активне подолання, планування, позитивне переформулювання, пошук соціальної підтримки) та низький рівень психологічного стресу.

Найбільш значущим предиктором емоційного вигорання є особистісна тривожність, яка має найсильніші кореляції з усіма компонентами та фазами емоційного вигорання. Здобувачі з високим рівнем особистісної тривожності мають значно вищі показники емоційного вигорання порівняно зі здобувачами із середнім та низьким рівнем тривожності.

Копінг-стратегії також є важливим фактором, що впливає на схильність до емоційного вигорання. Використання адаптивних, проблемно-орієнтованих копінг-стратегій, таких як активне подолання, планування, позитивне переформулювання, пошук соціальної підтримки, сприяє профілактиці емоційного вигорання, тоді як використання неадаптивних стратегій, таких як заперечення, ментальне та поведінкове відсторонення, використання алкоголю/наркотиків, підвищує ризик розвитку емоційного вигорання.

Рівень психологічного стресу також є значущим предиктором емоційного вигорання. Здобувачі з високим рівнем психологічного стресу

мають значно вищі показники емоційного вигорання порівняно зі здобувачами з низьким рівнем стресу.

Встановлено взаємозв'язок між особистісними характеристиками здобувачів та окремими компонентами емоційного вигорання. Емоційне виснаження найбільше пов'язане з особистісною тривожністю та психологічним стресом, деперсоналізація – з особистісною тривожністю та використанням неадаптивних копінг-стратегій, а редукція професійних досягнень – з копінг-стратегіями та особистісною тривожністю.

На основі особистісних характеристик виділено групи здобувачів з різним ризиком розвитку емоційного вигорання: високий ризик (18,5%), підвищений ризик (27,0%), середній ризик (32,0%) та низький ризик (22,5%). Це дозволяє диференційовано підходити до розробки та впровадження програм профілактики та корекції емоційного вигорання.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

3.1. Програма психологічної профілактики емоційного вигорання у здобувачів освіти

Теоретико-методологічний аналіз проблеми емоційного вигорання здобувачів освіти та особливостей його проявів [7; 8; 38; 52; 54; 59] дозволив розробити комплексну програму психологічної профілактики емоційного вигорання здобувачів освіти. Програма спрямована на підвищення психологічної резистентності до стресових чинників освітнього процесу, формування навичок емоційної саморегуляції та підтримку психологічного благополуччя студентів. Актуальність програми зумовлена зростанням рівня емоційного напруження серед студентів, пов'язаного з високими навчальними вимогами, адаптацією до нових умов навчання, соціальною взаємодією, та, у сучасних умовах, пристосуванням до цифрового формату освіти.

Мета програми полягає у профілактиці та корекції емоційного вигорання у здобувачів освіти шляхом розвитку їхніх копінг-стратегій, формування навичок стрес-менеджменту та підвищення рівня психологічної стійкості.

Завдання програми включають підвищення рівня усвідомлення здобувачами освіти проблеми емоційного вигорання та його наслідків, розвиток умінь діагностувати власний емоційний стан та розпізнавати ранні ознаки вигорання, формування навичок емоційної саморегуляції та стрес-менеджменту, розвиток адаптивних копінг-стратегій для подолання навчальних та життєвих труднощів, сприяння формуванню балансу між навчальною діяльністю та особистим життям, розвиток навичок

міжособистісної взаємодії та емоційної підтримки, а також підвищення мотивації до навчання та особистісного зростання [10].

Цільовою аудиторією програми є здобувачі вищої освіти усіх курсів навчання. Програма реалізується у формі групової роботи з оптимальною кількістю учасників 10-15 осіб. Тривалість програми становить 8 занять по 90 хвилин кожне, періодичність проведення - один раз на тиждень.

У ході реалізації програми використовуються різноманітні методи та техніки роботи, зокрема інформаційні презентації та міні-лекції, групові дискусії, психологічні тренінги, рольові ігри, методи арт-терапії, техніки релаксації та медитації, техніки усвідомленості (майндфулнес), практичні вправи з формування нових навичок, а також елементи когнітивно-поведінкової терапії.

Очікуваними результатами реалізації програми є зниження рівня психоемоційного напруження та стресу у студентів, підвищення рівня психологічної стійкості та здатності до саморегуляції, формування ефективних копінг-стратегій, покращення міжособистісної взаємодії у студентському колективі, підвищення академічної мотивації та успішності, а також формування навичок підтримки балансу між навчанням та відпочинком [16; 22].

Зміст програми

Заняття 1. "Феномен емоційного вигорання: розпізнати та попередити".

Мета першого заняття полягає в ознайомленні учасників з феноменом емоційного вигорання, його причинами та наслідками, а також у діагностиці наявного рівня емоційного вигорання. Для проведення заняття необхідне таке обладнання: проектор, фліпчарт, маркери, бланки діагностичних методик, ручки, папір А4.

Структура заняття включає вступ та знайомство, під час якого відбувається привітання та представлення ведучого, вправа "Коло знайомств", де учасники по черзі називають своє ім'я та одну особливість, яка

їх характеризує, обговорення правил групової роботи та очікувань учасників, а також вправа "Мої очікування", яка передбачає запис на стікерах особистих очікувань від програми.

Теоретичний блок присвячений розкриттю сутності емоційного вигорання, його симптомів та стадій розвитку. У ході міні-лекції обговорюється специфіка емоційного вигорання у здобувачів освіти, презентуються основні причини та фактори ризику емоційного вигорання в освітньому середовищі, відбувається групова дискусія на тему "Як я розпізнаю перевтому та стрес?".

Практичний блок включає діагностику рівня емоційного вигорання за методикою В.В. Бойко (адаптована версія для студентів), вправу "Карта моїх стресорів", під час якої учасники складають індивідуальні карти факторів, що викликають у них стрес та емоційне напруження в освітньому процесі, та групове обговорення результатів.

Завершальний блок містить вправу "Ресурсне коло", під час якої учасники діляться власними способами відновлення емоційного балансу, підведення підсумків заняття, а також отримання домашнього завдання: вести щоденник емоцій протягом тижня, фіксуючи ситуації, які викликають напруження, та власні реакції на них. Заняття завершується вправою "Побажання по колу", коли кожен учасник висловлює побажання групі.

Заняття 2. "Стрес-менеджмент: від теорії до практики"

Мета другого заняття полягає у формуванні у студентів базових навичок управління стресом та напруженням у навчальному процесі. Необхідне обладнання включає проєктор, аудіозаписи для релаксації, м'які килимки для вправ з релаксації, папір А4, кольорові олівці, маркери.

Вступна частина заняття передбачає привітання та рефлексію попереднього заняття, обговорення результатів виконання домашнього завдання, а також вправу "Мій настрій сьогодні", під час якої учасники обирають кольорову картку, що відповідає їхньому настрою, та коротко пояснюють свій вибір.

Теоретичний блок присвячений розкриттю механізмів стресу, його фізіологічних та психологічних проявів. Під час міні-лекції презентується модель стрес-реакції за Г. Сельє, надається інформація про вплив хронічного стресу на здоров'я та навчальну діяльність, відбувається групове обговорення на тему "Як я розумію, що перебуваю у стресі?".

Практичний блок включає навчання базовим технікам діафрагмального дихання (вправа "Дихання діафрагмою"), опанування технікою прогресивної м'язової релаксації за Джекобсоном, яка передбачає послідовне напруження та розслаблення груп м'язів, оволодіння технікою "Сканування тіла", що полягає в усвідомленому спостереженні за відчуттями в різних частинах тіла, а також вправу "Безпечне місце", яка включає візуалізацію для швидкого зняття напруги. Завершується практичний блок обговоренням того, які техніки здалися учасникам найбільш ефективними.

У завершальному блоці відбувається ознайомлення з експрес-техніками для екстремальних ситуацій, демонструються швидкі способи зняття напруги (дихання "квадрат", "5-4-3-2-1", самомасаж точок на долонях), підводяться підсумки заняття, надається домашнє завдання: практикувати вивчені техніки релаксації щоденно, фіксуючи результати в щоденнику емоцій. Заняття завершується вправою "Слово дня", під час якої кожен учасник озвучує одне слово, що відображає його враження від заняття.

Заняття 3. "Емоційна грамотність та регуляція емоцій"

Мета третього заняття полягає у розвитку навичок розпізнавання, розуміння та регуляції власних емоцій як основи профілактики емоційного вигорання. Необхідне обладнання включає проєктор, картки з назвами емоцій, фліпчарт, маркери, папір А4, кольорові олівці, м'яч.

Вступна частина заняття передбачає привітання та рефлексію щодо практики технік релаксації, вправу "Емоційна температура", під час якої учасники оцінюють свій емоційний стан за шкалою від 1 до 10, а також обговорення на тему "Які емоції я відчував/відчувала протягом тижня і як з ними справлявся/справлялася?".

Теоретичний блок присвячений розкриттю сутності емоційного інтелекту та емоційної грамотності. Під час міні-лекції презентується структура емоційного інтелекту за моделлю Майера-Саловея-Карузо, надається інформація про базові та складні емоції, їх функції та адаптивне значення, розкривається зв'язок між нерозпізнаними емоціями та психосоматичними проявами, відбувається групова дискусія на тему "Які емоції нам важко розпізнавати та виражати?".

Практичний блок включає вправу "Словник емоцій", спрямовану на розширення емоційного словника учасників, вправу "Емоційний термометр", яка передбачає навчання визначенню інтенсивності емоційних переживань, ознайомлення зі структурованою формою для відстеження та аналізу емоційних реакцій "Щоденник емоцій", вправу "Трансформація емоцій", яка включає техніки перетворення негативних емоцій на нейтральні або позитивні, а також вправу "Емоційна карта тіла", спрямовану на визначення тілесних проявів різних емоцій.

Завершальний блок містить групову вправу "Колесо емоцій", яка передбачає роботу з моделлю емоцій Р. Плутчика, підведення підсумків заняття, а також отримання домашнього завдання: вести розширений щоденник емоцій з аналізом ситуацій, думок та тілесних відчуттів. Заняття завершується вправою "М'яч вдячності", під час якої учасники передають м'яч один одному, висловлюючи вдячність за щось конкретне.

Заняття 4. "Когнітивні стратегії подолання вигорання"

Мета четвертого заняття полягає в ознайомленні з роллю когнітивних факторів у виникненні емоційного вигорання та формуванні навичок когнітивної регуляції. Необхідне обладнання включає проєктор, робочі зошити для учасників, фліпчарт, маркери, стікери, ручки.

Вступна частина заняття передбачає привітання та обговорення результатів домашнього завдання, вправу "Мій настрій - моя метафора", під час якої учасники описують свій стан через метафору або образ, а також групове обговорення зв'язку між думками та емоційними станами.

Теоретичний блок присвячений розкриттю когнітивної моделі емоційних реакцій. Під час міні-лекції обговорюється зв'язок між думками, емоціями та поведінкою (модель ABC), презентуються типові когнітивні спотворення (катастрофізація, надмірне узагальнення, тунельне мислення тощо), надається інформація про "студентські" когнітивні пастки: перфекціонізм, прокрастинацію, страх невдачі, відбувається групова дискусія на тему "Які когнітивні пастки найчастіше трапляються у моєму житті?".

Практичний блок включає вправу "Полювання на думки", спрямовану на ідентифікацію деструктивних думок у стресових ситуаціях, техніку "Відстеження автоматичних думок", яка передбачає роботу з формуляром для аналізу автоматичних думок, вправу "Докази за і проти", спрямовану на перевірку обґрунтованості переконань, техніку "Децентрація", яка полягає у виході за межі суб'єктивного сприйняття ситуації, а також вправу "Альтернативна інтерпретація", яка включає пошук інших способів тлумачення подій.

У завершальному блоці відбувається вправа "Мої нові переконання", яка передбачає формулювання конструктивних когнітивних установок, підводяться підсумки заняття, надається домашнє завдання: відстежувати автоматичні думки та застосовувати техніки їх реструктуризації. Заняття завершується вправою "Комплімент собі", під час якої учасники формулюють позитивне твердження про себе або свої досягнення.

Заняття 5. "Тайм-менеджмент та організація навчального процесу"

Мета п'ятого заняття полягає у формуванні навичок ефективного планування часу та організації навчальної діяльності для запобігання перевантаження та вигорання. Необхідне обладнання включає проєктор, шаблони планування часу, кольорові стікери, маркери, годинник або таймер, щоденники або блокноти для планування.

Вступна частина заняття передбачає привітання та обговорення досвіду застосування когнітивних технік, вправу "Моя продуктивність", під час якої учасники оцінюють свою продуктивність за останній тиждень за шкалою від

1 до 10, а також дискусію на тему "Які фактори впливають на мою продуктивність та енергію?".

Теоретичний блок присвячений розкриттю принципів ефективного тайм-менеджменту. Під час міні-лекції обговорюються біологічні ритми та індивідуальні особливості продуктивності, презентується модель "Матриця Ейзенхауера" та техніка "Помодоро", надається інформація про енергетичний підхід до планування (управління не часом, а енергією), відбувається групове обговорення на тему "Мої основні поглиначі часу та енергії".

Практичний блок включає вправу "Аудит часу", яка передбачає аналіз власного розподілу часу протягом типового навчального тижня, техніку "Розстановка пріоритетів", спрямовану на ранжування завдань за важливістю та терміновістю, вправу "Дроблення слона", яка полягає у розбитті великих завдань на менші кроки, техніку "Планування з буферами", яка передбачає врахування непередбачуваних обставин, а також вправу "Тайм-боксинг", спрямовану на виділення фіксованого часу на виконання завдань.

У завершальному блоці відбувається вправа "Мій ідеальний тиждень", яка передбачає створення збалансованого розкладу з урахуванням навчання, відпочинку та саморозвитку, підводяться підсумки заняття, надається домашнє завдання: вести тайм-трекер протягом тижня та застосовувати вивчені техніки планування. Заняття завершується вправою "Одна зміна", під час якої кожен учасник озвучує одну конкретну зміну у плануванні часу, яку він впровадить з наступного дня.

Заняття 6. "Баланс навчання та відпочинку: мистецтво відновлення"

Мета шостого заняття полягає у формуванні навичок підтримки балансу між навчальною діяльністю та особистим життям, розвитку здатності до повноцінного відпочинку та відновлення. Необхідне обладнання включає проєктор, кольорові картки, маркери, папір А4, фломастери, м'які килимки для релаксації, аудіозаписи для медитації.

Вступна частина заняття передбачає привітання та обговорення результатів впровадження технік тайм-менеджменту, вправу "Колесо

життєвого балансу", під час якої учасники оцінюють різні сфери свого життя за ступенем розвитку та уваги, а також дискусію на тему "Чому важко підтримувати баланс між навчанням та іншими сферами життя?".

Теоретичний блок присвячений розкриттю концепції work-life balance у студентському житті. Під час міні-лекції обговорюється важливість збалансованого способу життя для профілактики вигорання, презентуються різні види відпочинку (активний/пасивний, соціальний/самотній, творчий/споживацький), надається інформація про концепцію якісного дозвілля та його вплив на психологічне благополуччя, відбувається групове обговорення на тему "Що для мене є справжнім відпочинком?".

Практичний блок включає вправу "Банк ресурсів", яка передбачає створення індивідуального переліку джерел енергії та задоволення, техніку "Усвідомлений відпочинок", спрямовану на практику повної присутності під час відпочинку, вправу "Межі та відмови", яка полягає у формуванні навичок встановлення здорових особистих кордонів, техніку "Мікровідновлення", яка включає короткі практики відновлення протягом навчального дня, а також вправу "Сон та енергія", спрямовану на розробку індивідуальної стратегії для покращення якості сну.

У завершальному блоці відбувається вправа "План збалансованого тижня", яка передбачає створення режиму дня з урахуванням балансу між навчанням, відпочинком та іншими сферами життя, підводяться підсумки заняття, надається домашнє завдання: практикувати щоденні мікровідновлення та техніки усвідомленого відпочинку. Заняття завершується вправою "Подарунок для себе", під час якої учасники планують приємний відпочинок на вихідні.

Заняття 7. "Соціальна підтримка та ефективна комунікація"

Мета сьомого заняття полягає у розвитку навичок ефективної комунікації та формуванні мережі соціальної підтримки як ресурсу для подолання емоційного вигорання. Необхідне обладнання включає проєктор,

картки з описом комунікативних ситуацій, фліпчарт, маркери, папір А4, ручки.

Вступна частина заняття передбачає привітання та обговорення досвіду практикування усвідомленого відпочинку, вправу "Соціометрія", під час якої учасники розташовуються в просторі залежно від їхніх комунікативних характеристик, а також дискусію на тему "Яку роль відіграють соціальні зв'язки у профілактиці вигорання?".

Теоретичний блок присвячений розкриттю ролі соціальної підтримки як ресурсу для подолання емоційного вигорання. Під час міні-лекції обговорюються типи соціальної підтримки (емоційна, інструментальна, інформаційна), презентуються принципи ненасильницької комунікації за М. Розенбергом, надається інформація про техніки активного слухання та емпатійного відгуку, відбувається групове обговорення на тему "Які труднощі я відчуваю при зверненні за підтримкою?".

Практичний блок включає вправу "Карта моєї соціальної підтримки", яка передбачає аналіз наявної мережі підтримки, техніку "Я-повідомлення", спрямовану на практику конструктивного вираження своїх почуттів та потреб, рольову гру "Складна розмова", яка полягає у практиці ведення складних діалогів, вправу "Запит про допомогу", спрямовану на формулювання конкретних запитів про підтримку, а також техніку "Емпатійне слухання", яка включає практику уважного слухання та емпатійної присутності.

У завершальному блоці відбувається вправа "Коло підтримки", під час якої учасники висловлюють підтримку один одному, підводяться підсумки заняття, надається домашнє завдання: практикувати техніки ефективної комунікації, звернутися за підтримкою у складній ситуації. Заняття завершується вправою "Вдячність", яка передбачає висловлення подяки учасникам групи за отриманий досвід.

Заняття 8. "Мотивація, цілі та особистісне зростання"

Мета восьмого заняття полягає у посиленні внутрішньої мотивації до навчання, формуванні навичок постановки цілей та плануванні особистісного зростання як профілактики емоційного вигорання. Необхідне обладнання включає проєктор, шаблони для роботи з цілями, кольорові стікери, маркери, фліпчарт, папір А4, ручки, сертифікати про проходження програми.

Вступна частина заняття передбачає привітання та обговорення досвіду застосування комунікативних технік, вправу "Мої досягнення", під час якої учасники називають одне досягнення за час проходження програми, а також дискусію на тему "Що допомагає мені зберігати мотивацію та інтерес до навчання?".

Теоретичний блок присвячений розкриттю питань мотивації та постановки цілей. Під час міні-лекції обговорюються зовнішня та внутрішня мотивація в освітньому процесі, презентується техніка SMART-цілей та концепція "потoku" за М. Чіксентміхаї, надається інформація про стратегії підтримки внутрішньої мотивації, відбувається групове обговорення на тему "Що надає сенс моєму навчанню?".

Практичний блок включає вправу "Моя місія та цінності", яка передбачає визначення особистих цінностей та їх зв'язку з освітніми цілями, техніку "Візуалізація майбутнього", спрямовану на уявлення бажаних довгострокових результатів, вправу "SMART-цілі", яка полягає у формулюванні конкретних цілей за технікою SMART, техніку "Декомпозиція цілей", спрямовану на розбиття великих цілей на проміжні етапи, а також вправу "План особистісного зростання", яка включає створення індивідуального плану розвитку на найближчий рік.

У завершальному блоці відбувається підведення підсумків всієї програми, вправа "Лист собі у майбутнє", яка передбачає написання листа собі з рекомендаціями щодо профілактики вигорання, збір зворотного зв'язку від учасників щодо того, що було найбільш корисним у програмі, вручення

сертифікатів про проходження програми, а також завершальний ритуал "Коло єдності та підтримки".

Рекомендації щодо впровадження програми.

Підготовчий етап впровадження програми передбачає проведення попередньої діагностики рівня емоційного вигорання серед здобувачів освіти, формування груп з урахуванням результатів діагностики, підготовку необхідних матеріалів та обладнання, а також створення комфортного та безпечного простору для роботи.

Етап реалізації програми включає забезпечення регулярності проведення занять, створення атмосфери довіри та підтримки, заохочення активної участі всіх учасників, моніторинг динаміки стану учасників, а також надання індивідуальних консультацій за потреби.

Завершальний етап впровадження програми передбачає проведення повторної діагностики рівня емоційного вигорання, аналіз ефективності програми, формування рекомендацій для учасників щодо подальшої самостійної роботи, а також організацію групи підтримки для бажаючих продовжити спільну роботу.

Програма може бути адаптована для різних категорій здобувачів освіти, зокрема для першокурсників з акцентом на адаптацію до нових умов навчання, для випускників з фокусом на підготовку до державних іспитів та працевлаштування, а також для магістрантів з урахуванням специфіки їхньої навчальної та наукової діяльності. Крім того, програма може бути модифікована для онлайн-формату проведення з використанням інтерактивних цифрових інструментів та платформ для дистанційної групової роботи.

3.2. Практичні рекомендації щодо подолання та попередження емоційного вигорання

На основі проведеного теоретичного аналізу наукової літератури [1; 2; 49; 63] та результатів емпіричного дослідження можна сформулювати ряд практичних рекомендацій щодо подолання та попередження емоційного вигорання у здобувачів освіти. Дані рекомендації призначені для психологів закладів освіти, кураторів академічних груп, викладачів, а також для самих здобувачів освіти з метою формування комплексного підходу до профілактики емоційного вигорання в освітньому середовищі.

Вирішальне значення у профілактиці емоційного вигорання має усвідомлення самим здобувачем освіти наявності проблеми та розуміння механізмів розвитку емоційного вигорання, його симптомів та наслідків. Психоедукація щодо феномену емоційного вигорання включає надання інформації про природу стресу, механізми його впливу на організм та психіку, основні прояви емоційного вигорання, а також про способи його профілактики та подолання. Інформування може здійснюватися через проведення тематичних лекцій, семінарів, тренінгів, розповсюдження інформаційних матеріалів, а також через індивідуальні консультації.

Важливим аспектом профілактики емоційного вигорання є розвиток здатності до емоційної саморегуляції та управління стресом. Для цього рекомендується навчати здобувачів освіти різним технікам емоційної саморегуляції, таким як діафрагмальне дихання, прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном, аутогенне тренування, медитативні практики, техніки усвідомленості (майндфулнес). Регулярне застосування цих технік дозволяє знизити рівень психоемоційного напруження, покращити емоційний стан та підвищити стресостійкість [67].

Формування адаптивних когнітивних стратегій та розвиток позитивного мислення відіграють ключову роль у профілактиці емоційного вигорання. Для цього рекомендується застосовувати методи когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на ідентифікацію та корекцію

деструктивних думок та переконань, які підтримують емоційне вигорання. Зокрема, ефективними є техніки відстеження автоматичних думок, когнітивної реструктуризації, децентрації, пошуку альтернативних інтерпретацій подій. Також важливим є розвиток навичок позитивного мислення, формування оптимістичного атрибутивного стилю та адекватної самооцінки [73; 81].

Ефективне управління часом та організація навчального процесу є важливими факторами профілактики емоційного вигорання. Для цього рекомендується навчати здобувачів освіти методам тайм-менеджменту, таким як планування задач з урахуванням їх пріоритетності (матриця Ейзенхауера), техніка "Помодоро" для підвищення концентрації уваги, розподіл великих завдань на менші та більш керовані частини, встановлення чітких термінів виконання задач, делегування повноважень, коли це можливо, а також ведення щоденника або електронного календаря для відстеження завдань та дедлайнів.

Підтримка балансу між навчальною діяльністю та особистим життям є критично важливою для профілактики емоційного вигорання. Рекомендується заохочувати здобувачів освіти до встановлення чітких меж між навчанням та відпочинком, планування часу для відновлення та приємних активностей, розвитку різноманітних інтересів та хобі, які не пов'язані з навчанням, регулярних фізичних вправ та прогулянок на свіжому повітрі, а також до забезпечення достатнього часу для сну та відпочинку. Важливим є також навчання навичкам усвідомленого відпочинку, який передбачає повну присутність у момент та відключення від навчальних думок та тривог [76].

Розвиток навичок ефективної комунікації та формування системи соціальної підтримки є важливими факторами профілактики емоційного вигорання. Рекомендується сприяти формуванню у здобувачів освіти навичок асертивності, ненасильницької комунікації, активного слухання, конструктивного вирішення конфліктів, а також вміння звертатися за

допомогою та підтримкою у складних ситуаціях. Також важливим є створення в освітньому закладі атмосфери взаємодопомоги та підтримки, організація груп взаємодопомоги та менторських програм, у яких студенти старших курсів можуть підтримувати молодших колег.

Підвищення внутрішньої мотивації до навчання та формування чітких професійних цілей також сприяють профілактиці емоційного вигорання. Рекомендується допомагати здобувачам освіти у визначенні їхніх професійних інтересів та цілей, формуванні чіткого бачення свого професійного майбутнього, усвідомленні зв'язку між навчальною діяльністю та майбутньою професією, а також у пошуку особистого сенсу у навчанні. Важливим є також заохочення студентів до постановки реалістичних та досяжних цілей, визнання та святкування своїх досягнень, а також до фокусування на процесі навчання, а не лише на його результатах [24; 47].

Створення сприятливого фізичного середовища для навчання та відпочинку є важливим аспектом профілактики емоційного вигорання. Рекомендується забезпечувати в освітньому закладі комфортні та ергономічні умови для навчання, належне освітлення, вентиляцію та температурний режим, а також створювати простори для відпочинку та релаксації, де студенти можуть відновити сили між заняттями. Також важливим є заохочення здобувачів освіти до організації свого робочого місця вдома таким чином, щоб воно сприяло концентрації уваги та ефективному навчанню.

Розвиток навичок здорового способу життя є невід'ємною частиною профілактики емоційного вигорання. Рекомендується інформувати здобувачів освіти про важливість збалансованого харчування, регулярної фізичної активності, достатнього сну, обмеження вживання психоактивних речовин (включаючи кофеїн, алкоголь, нікотин), а також про негативний вплив надмірного використання цифрових пристроїв та соціальних мереж на психічне здоров'я. Також важливим є створення в освітньому закладі умов

для ведення здорового способу життя, таких як наявність спортивних секцій, доступність здорового харчування, проведення оздоровчих заходів тощо [39].

Організація системи психологічної підтримки та консультування для здобувачів освіти є важливим аспектом профілактики емоційного вигорання. Рекомендується забезпечувати доступність кваліфікованої психологічної допомоги в освітньому закладі, проводити скринінг емоційного вигорання та психологічного дистресу серед студентів, організовувати групи психологічної підтримки та тренінги з розвитку стресостійкості, а також розробляти індивідуальні програми профілактики та корекції емоційного вигорання для студентів з високим рівнем його проявів. Також важливим є зниження стигматизації звернення за психологічною допомогою через проведення просвітницьких заходів та створення атмосфери, в якій турбота про своє психічне здоров'я є нормою.

Адаптація освітнього процесу з урахуванням психологічного благополуччя здобувачів освіти є важливим фактором профілактики емоційного вигорання. Рекомендується впроваджувати гнучкі форми навчання, які враховують індивідуальні особливості та потреби студентів, забезпечувати збалансованість навчального навантаження та рівномірний розподіл завдань протягом семестру, уникати надмірної кількості одночасних дедлайнів, впроваджувати інтерактивні та особистісно-орієнтовані методи навчання, які сприяють залученості та внутрішній мотивації студентів, а також забезпечувати чіткість та прозорість вимог до навчальних завдань та критеріїв оцінювання [48].

Розвиток навичок рефлексії та самоаналізу у здобувачів освіти сприяє ранньому виявленню ознак емоційного вигорання та своєчасному реагуванню на них. Рекомендується заохочувати студентів до регулярного моніторингу свого психоемоційного стану, ведення щоденника емоцій та стресу, усвідомлення своїх особистих тригерів стресу та ранніх ознак емоційного вигорання, а також до розвитку здатності розпізнавати свої емоційні та фізичні потреби та адекватно на них реагувати. Також важливим

є формування у студентів розуміння того, що звернення за допомогою при перших ознаках емоційного вигорання є проявом сили, а не слабкості.

Формування культури піклування про психологічне благополуччя в освітньому закладі є важливим системним фактором профілактики емоційного вигорання. Рекомендується включати питання психологічного благополуччя та профілактики емоційного вигорання до стратегічних планів розвитку освітнього закладу, проводити регулярні заходи з підвищення обізнаності щодо важливості психічного здоров'я, впроваджувати політики та практики, які сприяють зниженню стресу та профілактиці вигорання, а також залучати всіх учасників освітнього процесу до створення підтримуючого та психологічно безпечного освітнього середовища [67; 85].

Підвищення кваліфікації викладачів та адміністративного персоналу освітнього закладу щодо питань профілактики емоційного вигорання у здобувачів освіти є важливим аспектом системної роботи у цьому напрямку. Рекомендується проводити для викладачів та персоналу тренінги та семінари з психологічних аспектів взаємодії зі студентами, розпізнавання ознак емоційного вигорання та надання первинної психологічної підтримки, а також з методів навчання, які сприяють психологічному благополуччю студентів. Також важливим є створення системи підтримки для самих викладачів, які також можуть страждати від емоційного вигорання.

Впровадження спеціалізованих програм профілактики емоційного вигорання, таких як представлена у попередньому підрозділі програма психологічної профілактики емоційного вигорання у здобувачів освіти, є ефективним засобом системної роботи у цьому напрямку. Рекомендується включати такі програми до навчальних планів як факультативні курси або інтегрувати їх елементи до існуючих навчальних дисциплін, а також проводити їх у форматі тренінгів та практичних семінарів. Особливу увагу слід приділяти адаптації цих програм до специфіки конкретного освітнього закладу та особливостей цільової аудиторії [71].

Використання цифрових технологій та дистанційних форматів для профілактики емоційного вигорання дозволяє збільшити доступність психологічної підтримки для здобувачів освіти. Рекомендується розробляти та впроваджувати мобільні додатки та онлайн-платформи для самомоніторингу психоемоційного стану, навчання технікам емоційної саморегуляції та стрес-менеджменту, проводити вебінари та онлайн-тренінги з профілактики емоційного вигорання, забезпечувати доступність онлайн-консультування з психологом, а також створювати віртуальні спільноти підтримки для здобувачів освіти.

Важливим аспектом профілактики емоційного вигорання є також адаптація рекомендацій до індивідуальних особливостей та потреб кожного здобувача освіти. Універсальні рекомендації можуть бути недостатньо ефективними для конкретної людини, тому важливим є індивідуальний підхід, який враховує особистісні характеристики, життєві обставини, рівень розвитку навичок саморегуляції, наявність соціальної підтримки та інші фактори, які можуть впливати на вразливість до емоційного вигорання та на ефективність різних стратегій його профілактики [85].

Також важливо враховувати специфіку різних етапів навчання при розробці рекомендацій щодо профілактики емоційного вигорання. Для студентів першого курсу особливо актуальними є рекомендації щодо адаптації до нових умов навчання, формування ефективних навчальних стратегій, налагодження соціальних зв'язків у новому середовищі. Для студентів випускних курсів більш актуальними можуть бути рекомендації щодо підготовки до державних іспитів та захисту кваліфікаційних робіт, планування професійного майбутнього, подолання тривоги щодо працевлаштування. Для магістрантів та аспірантів важливими є рекомендації щодо балансування навчальної, дослідницької та, можливо, викладацької діяльності, а також щодо подолання специфічних стресорів, пов'язаних з науковою роботою [88].

Особливу увагу слід приділяти профілактиці емоційного вигорання у здобувачів освіти, які належать до вразливих груп, таких як студенти з інвалідністю, іноземні студенти, студенти з малозабезпечених сімей, студенти, які поєднують навчання з роботою або доглядом за членами родини, а також студенти, які мають психічні розлади або хронічні соматичні захворювання. Для цих груп студентів рекомендується розробляти спеціалізовані програми підтримки, які враховують їхні специфічні потреби та обставини, забезпечувати додаткові ресурси та сервіси, такі як фінансова допомога, гнучкий графік навчання, консультації з соціальним працівником, а також створювати інклюзивне та підтримуюче освітнє середовище, в якому ці студенти почуватимуться прийнятими та цінними.

Також важливо враховувати гендерні особливості прояву та переживання емоційного вигорання при розробці рекомендацій щодо його профілактики. Дослідження показують, що жінки та чоловіки можуть по-різному реагувати на стрес та емоційне вигорання, мати різні копінг-стратегії та різну готовність звертатися за психологічною допомогою. Зокрема, чоловіки частіше використовують уникаючі стратегії подолання стресу та рідше звертаються за психологічною підтримкою через стигматизацію та гендерні стереотипи. Врахування цих особливостей при розробці рекомендацій та програм профілактики дозволяє підвищити їхню ефективність для різних груп здобувачів освіти [91].

Для ефективної реалізації рекомендацій щодо профілактики емоційного вигорання важливим є також забезпечення їхньої системності та послідовності. Одноразові заходи або короткострокові інтервенції можуть мати обмежений ефект, тоді як системна та довготривала робота з профілактики емоційного вигорання, інтегрована в освітній процес та організаційну культуру освітнього закладу, дозволяє досягти більш стійких результатів. Для цього рекомендується розробляти комплексні програми профілактики емоційного вигорання, які охоплюють різні аспекти цієї

проблеми та передбачають взаємодію різних структурних підрозділів освітнього закладу.

Важливим аспектом ефективної профілактики емоційного вигорання є також регулярна оцінка її ефективності та внесення необхідних корективів. Рекомендується проводити моніторинг рівня емоційного вигорання у здобувачів освіти за допомогою стандартизованих методик, збирати зворотний зв'язок від учасників профілактичних програм та заходів, аналізувати динаміку академічної успішності та соціальної активності студентів, а також відстежувати зміни в організаційній культурі та психологічному кліматі освітнього закладу. На основі результатів такого моніторингу можна вносити корективи до рекомендацій та програм профілактики, щоб підвищити їхню ефективність та адаптувати їх до змінних умов та потреб.

Таким чином, ефективна профілактика емоційного вигорання у здобувачів освіти потребує комплексного підходу, який включає психоедукацію, розвиток навичок емоційної саморегуляції та стрес-менеджменту, формування адаптивних когнітивних стратегій, навчання ефективному управлінню часом, підтримку балансу між навчанням та особистим життям, розвиток комунікативних навичок та системи соціальної підтримки, підвищення внутрішньої мотивації до навчання, створення сприятливого фізичного та психологічного середовища, розвиток навичок здорового способу життя, організацію системи психологічної підтримки, адаптацію освітнього процесу, розвиток навичок рефлексії та самоаналізу, формування культури піклування про психологічне благополуччя в освітньому закладі, підвищення кваліфікації викладачів та персоналу, впровадження спеціалізованих програм профілактики емоційного вигорання, використання цифрових технологій та дистанційних форматів, а також врахування індивідуальних особливостей, етапу навчання, вразливості, гендерних особливостей та забезпечення системності, послідовності та оцінки ефективності профілактичної роботи. Впровадження цих

рекомендацій дозволить знизити рівень емоційного вигорання у здобувачів освіти, підвищити їхню психологічну стійкість до стресових чинників освітнього процесу, покращити їхнє психологічне благополуччя та академічну успішність, а також створити більш здорове та підтримуюче освітнє середовище.

3.3. Оцінка ефективності програми психологічної профілактики емоційного вигорання у здобувачів освіти

Для оцінки ефективності розробленої та впровадженої програми психологічної профілактики емоційного вигорання у здобувачів освіти було проведено емпіричне дослідження з використанням комплексу психодіагностичних методик, спрямованих на визначення динаміки показників емоційного вигорання, психологічного стресу та тривожності учасників програми. У дослідженні взяли участь 60 здобувачів освіти віком від 18 до 25 років, які були розподілені на експериментальну (30 осіб) та контрольну (30 осіб) групи. Учасники експериментальної групи пройшли повний курс програми профілактики емоційного вигорання (8 занять), тоді як учасники контрольної групи не брали участі у програмі.

Дослідження проводилося у три етапи. На першому етапі було здійснено первинну діагностику рівня емоційного вигорання, психологічного стресу та тривожності у всіх учасників дослідження. На другому етапі було реалізовано програму психологічної профілактики емоційного вигорання у експериментальній групі. На третьому етапі було проведено повторну діагностику та здійснено аналіз отриманих результатів.

За результатами первинної діагностики рівня емоційного вигорання (В. В. Бойко) було виявлено, що у учасників обох груп найбільш вираженою була фаза "резистенції", що відображає опір зростаючому стресу і характеризується надмірною емоційною економією, розширенням сфери

економії емоцій, редукцією професійних обов'язків та емоційно-моральною дезорієнтацією. Зокрема, у експериментальній групі середнє значення показника фази "резистенції" становило $58,2 \pm 12,4$ бали, що відповідає стадії формування фази, а у контрольній групі – $56,9 \pm 11,8$ бали, що також відповідає стадії формування фази. Статистично значущих відмінностей між групами за цим показником виявлено не було ($p > 0,05$), що свідчить про однорідність груп до початку експерименту.

Після проведення програми психологічної профілактики емоційного вигорання у експериментальній групі спостерігалася позитивна динаміка показників за методикою В. В. Бойка. Зокрема, середнє значення показника фази "резистенції" у експериментальній групі знизилося до $42,1 \pm 10,5$ бали, що відповідає стадії формування фази, але з нижчим рівнем вираженості ($p < 0,01$). У контрольній групі даний показник залишився практично без змін – $55,7 \pm 12,0$ бали ($p > 0,05$).

Особливо помітною була позитивна динаміка у експериментальній групі за симптомом "емоційна відстороненість" (фаза "виснаження"), середнє значення якого знизилося з $18,3 \pm 6,2$ до $12,4 \pm 5,0$ бали ($p < 0,01$), тобто з рівня сформованого симптому до рівня симптому на стадії формування. Цей результат свідчить про розвиток у учасників експериментальної групи навичок емоційної саморегуляції та підвищення їхньої здатності до емоційного включення у навчальну діяльність та міжособистісну взаємодію.

Також значуще знизилися показники за симптомом "переживання психотравмуючих обставин" (фаза "напруження") – з $16,5 \pm 5,8$ до $11,7 \pm 4,5$ бали ($p < 0,01$) та за симптомом "редукція професійних обов'язків" (фаза "резистенція") – з $17,2 \pm 5,4$ до $13,1 \pm 4,9$ бали ($p < 0,01$). Ці результати свідчать про розвиток у учасників експериментальної групи більш адаптивних способів реагування на стресові ситуації у навчальному процесі та підвищення їхньої мотивації до навчальної діяльності.

Загалом, за результатами методики В. В. Бойка, у 73,3% учасників експериментальної групи після проходження програми спостерігалася

зниження загального рівня емоційного вигорання, тоді як у контрольній групі таке зниження спостерігалось лише у 16,7% учасників, що свідчить про ефективність розробленої програми для профілактики емоційного вигорання у здобувачів освіти.

За результатами первинної діагностики опитувальника вигорання Масlach (MBI) (адаптація Н. Є. Водоп'янової) було виявлено, що у учасників обох груп найбільш вираженим компонентом вигорання було емоційне виснаження. Зокрема, у експериментальній групі середнє значення показника емоційного виснаження становило $25,6 \pm 5,8$ бали, що відповідає високому рівню, а у контрольній групі – $26,1 \pm 6,0$ бали, що також відповідає високому рівню. Статистично значущих відмінностей між групами за цим показником виявлено не було ($p > 0,05$), що підтверджує однорідність груп до початку експерименту.

Після проведення програми психологічної профілактики емоційного вигорання у експериментальній групі спостерігалась позитивна динаміка за всіма компонентами вигорання. Зокрема, середнє значення показника емоційного виснаження у експериментальній групі знизилось до $18,3 \pm 4,7$ бали, що відповідає середньому рівню ($p < 0,01$). У контрольній групі даний показник залишився практично без змін – $25,8 \pm 5,9$ бали ($p > 0,05$), що відповідає високому рівню.

Також у експериментальній групі спостерігалось значуще зниження показника деперсоналізації (цинізму) – з $15,2 \pm 4,3$ до $11,5 \pm 3,8$ бали ($p < 0,01$), тобто з високого до середнього рівня, та підвищення показника професійної ефективності (редукція професійних досягнень) – з $28,7 \pm 5,5$ до $33,4 \pm 4,9$ бали ($p < 0,01$), тобто з низького до середнього рівня. У контрольній групі значущих змін за цими показниками не спостерігалось ($p > 0,05$).

Особливо помітною була позитивна динаміка у експериментальній групі за показником емоційного виснаження, що свідчить про ефективність програми у розвитку навичок емоційної саморегуляції та відновлення психоемоційних ресурсів у здобувачів освіти. Також важливим результатом є

підвищення показника професійної ефективності, що відображає зростання самооцінки учасників експериментальної групи щодо своїх навчальних досягнень та підвищення їхньої мотивації до навчальної діяльності.

Загалом, за результатами опитувальника Маслач, у 76,7% учасників експериментальної групи після проходження програми спостерігалось зниження загального рівня вигорання, тоді як у контрольній групі таке зниження спостерігалось лише у 20,0% учасників, що підтверджує ефективність розробленої програми для профілактики емоційного вигорання у здобувачів освіти.

Шкала психологічного стресу PSM-25 в адаптації Н. С. Водоп'янової дозволяє оцінити рівень психологічного стресу за останній тиждень. За результатами первинної діагностики було виявлено, що у учасників обох груп переважав середній рівень психологічного стресу. Зокрема, у експериментальній групі середнє значення показника психологічного стресу становило $125,3 \pm 22,7$ бали, а у контрольній групі – $128,6 \pm 23,4$ бали. Статистично значущих відмінностей між групами за цим показником виявлено не було ($p > 0,05$), що свідчить про однорідність груп до початку експерименту.

Після проведення програми психологічної профілактики емоційного вигорання у експериментальній групі спостерігалось значуще зниження рівня психологічного стресу. Зокрема, середнє значення показника психологічного стресу у експериментальній групі знизилось до $92,4 \pm 19,5$ бали ($p < 0,01$), що відповідає низькому рівню стресу. У контрольній групі даний показник залишився практично без змін – $125,1 \pm 22,8$ бали ($p > 0,05$), що відповідає середньому рівню стресу.

Особливо помітним у експериментальній групі було зниження показників за такими проявами психологічного стресу, як відчуття напруженості та неспокою, труднощі із зосередженням, порушення сну, підвищена дратівливість. Це свідчить про розвиток у учасників

експериментальної групи навичок ефективного подолання стресу та саморегуляції психоемоційного стану.

Загалом, за результатами шкали PSM-25, у 80,0% учасників експериментальної групи після проходження програми спостерігалось зниження рівня психологічного стресу, тоді як у контрольній групі таке зниження спостерігалось лише у 23,3% учасників, що підтверджує ефективність розробленої програми для профілактики психологічного стресу у здобувачів освіти.

дозволяє оцінити рівень тривожності у даний момент (ситуативна тривожність) та рівень тривожності як стійкої характеристики особистості (особистісна тривожність). Шкала включає 40 тверджень: 20 для оцінки ситуативної тривожності та 20 для оцінки особистісної тривожності. Рівень тривожності оцінюється за наступними критеріями: до 30 балів – низький; 31–45 балів – середній; 46 балів і більше – високий.

За результатами первинної діагностики методики діагностики особистісної та ситуативної тривожності Ч. Д. Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна) було виявлено, що у учасників обох груп переважав середній рівень ситуативної тривожності та високий рівень особистісної тривожності. Зокрема, у експериментальній групі середнє значення показника ситуативної тривожності становило $42,8 \pm 7,5$ бали, а у контрольній групі – $43,2 \pm 7,8$ бали. Середнє значення показника особистісної тривожності у експериментальній групі становило $48,6 \pm 6,9$ бали, а у контрольній групі – $47,9 \pm 7,1$ бали. Статистично значущих відмінностей між групами за цими показниками виявлено не було ($p > 0,05$), що свідчить про однорідність груп до початку експерименту.

Після проведення програми психологічної профілактики емоційного вигорання у експериментальній групі спостерігалася позитивна динаміка як за показником ситуативної, так і за показником особистісної тривожності. Зокрема, середнє значення показника ситуативної тривожності у експериментальній групі знизилось до $34,5 \pm 6,2$ бали ($p < 0,01$), що відповідає

середньому рівню, але з нижчим рівнем вираженості. Середнє значення показника особистісної тривожності у експериментальній групі знизилося до $43,1 \pm 6,5$ бали ($p < 0,01$), що відповідає середньому рівню. У контрольній групі значущих змін за цими показниками не спостерігалось ($p > 0,05$).

Особливо помітним у експериментальній групі було зниження показника ситуативної тривожності, що свідчить про розвиток у учасників експериментальної групи навичок ефективного подолання тривожних станів у конкретних ситуаціях. Також важливим результатом є зниження показника особистісної тривожності, що відображає позитивні зміни у структурі особистості учасників експериментальної групи та розвиток у них більш адаптивних способів реагування на потенційно тривожні ситуації.

Загалом, за результатами методики у 70,0% учасників експериментальної групи після проходження програми спостерігалось зниження рівня ситуативної тривожності, та у 63,3% – зниження рівня особистісної тривожності, тоді як у контрольній групі таке зниження спостерігалось лише у 26,7% та 20,0% учасників відповідно, що підтверджує ефективність розробленої програми для профілактики тривожних станів у здобувачів освіти.

Для інтегральної оцінки ефективності програми психологічної профілактики емоційного вигорання у здобувачів освіти було проведено комплексний аналіз результатів, отриманих за всіма використаними методиками. Для цього було здійснено розрахунок узагальненого показника емоційного вигорання, який включав стандартизовані значення показників емоційного вигорання за методикою В. В. Бойка, показників емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції професійних досягнень за методикою Масlach, показника психологічного стресу за шкалою PSM-25, а також показників ситуативної та особистісної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна.

За результатами інтегрального аналізу було виявлено, що у експериментальній групі після проходження програми спостерігалось

статистично значуще зниження узагальненого показника емоційного вигорання ($p < 0,01$), тоді як у контрольній групі значущих змін за цим показником не спостерігалось ($p > 0,05$). Зокрема, у експериментальній групі узагальнений показник емоційного вигорання знизився з $0,68 \pm 0,15$ до $0,42 \pm 0,12$, тобто на 38,2%, тоді як у контрольній групі даний показник змінився лише з $0,70 \pm 0,16$ до $0,68 \pm 0,15$, тобто на 2,9%.

Також було проведено порівняльний аналіз розподілу учасників експериментальної та контрольної груп за рівнями емоційного вигорання до та після експерименту. За результатами цього аналізу було виявлено, що у експериментальній групі частка учасників з високим рівнем емоційного вигорання знизилася з 36,7% до 10,0%, частка учасників з середнім рівнем емоційного вигорання зменшилася з 53,3% до 46,7%, а частка учасників з низьким рівнем емоційного вигорання збільшилася з 10,0% до 43,3%. У контрольній групі значущих змін у розподілі учасників за рівнями емоційного вигорання не спостерігалось.

Для оцінки статистичної значущості змін, що відбулися у експериментальній та контрольній групах, було використано t-критерій Стьюдента для залежних та незалежних вибірок. За результатами статистичного аналізу було виявлено, що у експериментальній групі після проходження програми спостерігалися статистично значущі позитивні зміни за всіма досліджуваними показниками ($p < 0,01$), тоді як у контрольній групі значущих змін не спостерігалось ($p > 0,05$). Також було встановлено, що після експерименту між експериментальною та контрольною групами існували статистично значущі відмінності за всіма досліджуваними показниками ($p < 0,01$), тоді як до експерименту таких відмінностей не було ($p > 0,05$).

Для визначення взаємозв'язків між різними аспектами емоційного вигорання та їх динамікою у процесі реалізації програми було проведено кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. За результатами кореляційного аналізу було виявлено сильні позитивні кореляції між показниками емоційного виснаження за методикою Масlach та

фазою "виснаження" за методикою В. В. Бойка ($r=0,78$, $p<0,01$), між показником психологічного стресу за шкалою PSM-25 та ситуативною тривожністю за методикою Спілбергера-Ханіна ($r=0,73$, $p<0,01$), а також між показником деперсоналізації за методикою Масlach та симптомом "емоційна відстороненість" за методикою В. В. Бойка ($r=0,69$, $p<0,01$).

Також було виявлено, що найбільш сильний взаємозв'язок із загальним рівнем емоційного вигорання мали показники емоційного виснаження за методикою Масlach ($r=0,82$, $p<0,01$) та показник психологічного стресу за шкалою PSM-25 ($r=0,79$, $p<0,01$). Це свідчить про те, що саме ці аспекти емоційного вигорання є найбільш важливими для його профілактики та корекції.

Аналіз динаміки показників у експериментальній групі дозволив виявити, що найбільш виражені позитивні зміни спостерігалися за показниками психологічного стресу за шкалою PSM-25 (зниження на 26,3%), емоційного виснаження за методикою Масlach (зниження на 28,5%) та ситуативної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна (зниження на 19,4%). Це свідчить про те, що програма психологічної профілактики емоційного вигорання найбільш ефективно впливає саме на ці аспекти психоемоційного стану здобувачів освіти.

Крім того, було проведено якісний аналіз зворотного зв'язку від учасників експериментальної групи щодо їхнього суб'єктивного сприйняття ефективності програми. За результатами цього аналізу було виявлено, що найбільш корисними учасники вважали заняття, присвячені розвитку навичок емоційної саморегуляції (83,3% учасників), техніки релаксації та управління стресом (76,7% учасників), а також методи когнітивної реструктуризації (70,0% учасників). Також учасники відзначали високу практичну цінність занять, присвячених тайм-менеджменту та організації навчального процесу (66,7% учасників) та підтримці балансу між навчанням та відпочинком (63,3% учасників).

Серед найбільш ефективних технік та вправ учасники виділили діафрагмальне дихання та прогресивну м'язову релаксацію (80,0% учасників), техніки відстеження та реструктуризації автоматичних думок (73,3% учасників), практики усвідомленості (майндфулнес) (70,0% учасників), а також техніки ефективного планування часу та розстановки пріоритетів (66,7% учасників).

Загалом, 90,0% учасників експериментальної групи відзначили, що програма психологічної профілактики емоційного вигорання була для них корисною та ефективною, 83,3% учасників зазначили, що будуть використовувати отримані знання та навички у своєму повсякденному житті, а 76,7% учасників рекомендували б цю програму іншим здобувачам освіти.

Розроблена програма психологічної профілактики емоційного вигорання демонструє високу ефективність, що підтверджується статистично значущим зниженням показників емоційного вигорання, психологічного стресу та тривожності у учасників експериментальної групи порівняно з контрольною групою.

Програма найбільш ефективно впливає на такі аспекти емоційного вигорання, як емоційне виснаження, психологічний стрес та ситуативна тривожність, що свідчить про її високу ефективність у розвитку навичок емоційної саморегуляції та стрес-менеджменту у здобувачів освіти.

Комплексний підхід, який поєднує різні методи та техніки роботи (інформаційні, когнітивно-поведінкові, релаксаційні, комунікативні тощо), забезпечує всебічний вплив на різні аспекти емоційного вигорання та сприяє формуванню у здобувачів освіти системи навичок для його профілактики.

Найбільш ефективними компонентами програми є заняття, присвячені розвитку навичок емоційної саморегуляції, технік релаксації та управління стресом, а також методів когнітивної реструктуризації, що свідчить про важливість цих аспектів для профілактики емоційного вигорання у здобувачів освіти.

Високий рівень суб'єктивної задоволеності учасників програмою та їхня готовність використовувати отримані знання та навички у повсякденному житті свідчать про практичну цінність та доступність програми для здобувачів освіти.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують ефективність розробленої програми психологічної профілактики емоційного вигорання у здобувачів освіти та доцільність її впровадження в освітній процес з метою підвищення психологічної стійкості студентів до стресових чинників освітнього середовища, формування навичок емоційної саморегуляції та стрес-менеджменту, а також підтримки їхнього психологічного благополуччя та академічної успішності.

Висновки до розділу 3

Розроблено та обґрунтовано програму психологічної профілактики емоційного вигорання у здобувачів освіти, спрямовану на підвищення психологічної резистентності до стресових чинників освітнього процесу, формування навичок емоційної саморегуляції та стрес-менеджменту. Програма складається з восьми тематичних занять, які охоплюють різні аспекти профілактики емоційного вигорання: розуміння феномену вигорання, розвиток навичок стрес-менеджменту, формування емоційної грамотності, когнітивні стратегії подолання вигорання, ефективний тайм-менеджмент, баланс навчання та відпочинку, розвиток навичок ефективної комунікації, підвищення внутрішньої мотивації до навчання та особистісного зростання.

Сформульовано практичні рекомендації щодо подолання та попередження емоційного вигорання у здобувачів освіти. Рекомендації охоплюють різні аспекти проблеми та адресовані різним учасникам освітнього процесу: психологам закладів освіти, кураторам академічних груп, викладачам, адміністрації освітніх закладів, а також самим здобувачам

освіти. Запропоновано заходи щодо психоедукації, розвитку навичок емоційної саморегуляції, формування адаптивних когнітивних стратегій, ефективного управління часом, підтримки балансу між навчанням та особистим життям, розвитку навичок ефективної комунікації, створення сприятливого освітнього середовища.

Проведено емпіричне дослідження ефективності розробленої програми психологічної профілактики емоційного вигорання у здобувачів освіти. Експериментально доведено, що програма демонструє високу ефективність, що підтверджується статистично значущим зниженням показників емоційного вигорання, психологічного стресу та тривожності у учасників експериментальної групи порівняно з контрольною групою. Встановлено, що програма найбільш ефективно впливає на такі аспекти емоційного вигорання, як емоційне виснаження, психологічний стрес та ситуативна тривожність.

Визначено найбільш ефективні компоненти програми профілактики емоційного вигорання. Виявлено, що найвищу ефективність демонструють заняття, присвячені розвитку навичок емоційної саморегуляції, технік релаксації та управління стресом, а також методів когнітивної реструктуризації. Зафіксовано високий рівень суб'єктивної задоволеності учасників програмою та їхню готовність використовувати отримані знання та навички у повсякденному житті, що свідчить про практичну цінність та доступність програми для здобувачів освіти.

Обґрунтовано необхідність комплексного підходу до профілактики та корекції емоційного вигорання у здобувачів освіти. Доведено, що для досягнення стійких результатів необхідним є системний підхід, який поєднує спеціалізовані психологічні програми з комплексом організаційних, педагогічних та індивідуальних заходів, враховує специфіку різних категорій здобувачів освіти та етапів навчання, а також передбачає створення загального сприятливого психологічного клімату в освітньому закладі.

ВИСНОВКИ

Проаналізовано та узагальнено теоретико-методологічні підходи до вивчення феномену емоційного вигорання. Встановлено, що емоційне вигорання є складним багатокомпонентним психологічним феноменом, який формується як захисна реакція на тривалі стресові впливи та супроводжується поступовим виснаженням психоемоційних ресурсів особистості. Розкрито основні концептуальні моделі емоційного вигорання (однофакторна, двофакторна, трифакторна та процесуальна) та виявлено, що найбільш обґрунтованою є трифакторна модель, яка включає емоційне виснаження, деперсоналізацію (цинізм) та редукцію професійних досягнень.

Виявлено специфіку емоційного вигорання у здобувачів освіти та чинники, що його зумовлюють. З'ясовано, що основними зовнішніми факторами формування вигорання у студентів є інформаційне перевантаження, висока інтенсивність навчання, соціальна конкуренція, невизначеність майбутнього працевлаштування, а внутрішніми – перфекціонізм, тривожність, низька самоефективність та нерозвиненість навичок саморегуляції. Встановлено взаємозв'язок між рівнем емоційного вигорання та академічною успішністю, мотивацією до навчання, психологічним благополуччям студентів.

Систематизовано підходи до діагностики емоційного вигорання у здобувачів освіти. Відзначено необхідність комплексного та систематичного підходу до діагностики емоційного вигорання, який дозволяє відстежувати динаміку його розвитку та ефективність профілактичних заходів.

Визначено базові принципи профілактики та корекції емоційного вигорання у здобувачів освіти: системність, комплексність, індивідуальний підхід, превентивність, активність суб'єкта, розвиток ресурсів, моніторинг ефективності.

Доведено, що ефективна програма профілактики повинна включати когнітивний (формування знань про емоційне вигорання), емоційно-

регулятивний (розвиток навичок емоційної саморегуляції), поведінковий (формування адаптивних копінг-стратегій) та мотиваційно-ціннісний (підвищення внутрішньої мотивації) компоненти.

Розроблено, теоретично обґрунтовано та апробовано програму психологічної профілактики емоційного вигорання у здобувачів освіти. Структуровано програму у вигляді восьми тематичних занять, які охоплюють ключові аспекти профілактики вигорання: розуміння феномену вигорання та його проявів, стрес-менеджмент, емоційна грамотність, когнітивні стратегії, тайм-менеджмент, баланс навчання та відпочинку, комунікативні навички, мотивація та особистісне зростання. Визначено оптимальні методи та техніки роботи для кожного заняття, які забезпечують високу ефективність програми.

Проведено емпіричне дослідження ефективності розробленої програми та виявлено статистично значущі позитивні зміни у експериментальній групі за всіма досліджуваними показниками після проходження програми.

Встановлено фактори, що впливають на ефективність програми профілактики емоційного вигорання. Виявлено, що ключовими факторами є регулярність проведення занять, системність та комплексність підходу, створення психологічно безпечного середовища, індивідуальний підхід до учасників, практична спрямованість занять, а також підтримка мотивації учасників до змін. Підтверджено, що найбільшу ефективність демонструють заняття, присвячені розвитку навичок емоційної саморегуляції, технік релаксації та методів когнітивної реструктуризації.

Сформульовано практичні рекомендації щодо профілактики та корекції емоційного вигорання у здобувачів освіти для різних категорій учасників освітнього процесу. Розроблено рекомендації для психологів закладів освіти щодо організації системної профілактичної роботи, для викладачів – щодо створення підтримуючого освітнього середовища, для кураторів академічних груп – щодо моніторингу психоемоційного стану студентів, для адміністрації закладів освіти – щодо формування організаційної культури, спрямованої на

підтримку психологічного благополуччя, та для самих здобувачів освіти – щодо розвитку навичок самодопомоги та самоменеджменту.

Доведено необхідність комплексного підходу до профілактики емоційного вигорання, який поєднує індивідуальні, групові та організаційні заходи. Обґрунтовано, що для досягнення стійких результатів профілактичні заходи повинні бути інтегровані в освітній процес, а не реалізовуватися як окремі події. Встановлено, що формування системи цінностей, яка включає турботу про психологічне благополуччя, є важливим компонентом ефективної профілактики емоційного вигорання в освітньому середовищі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрух І.В. Психологічні умови запобігання емоційного вигорання оперативними співробітниками Служби безпеки України. Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.06; Національна академія Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Хмельницький, 2016. 196 с.
2. Арефнія С.В. Психологічні засоби профілактики та корекції професійного вигорання державних службовців законодавчого органу влади. Автореф. дис... на здобуття наукового ступеню кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.10 організаційна психологія; економічна психологія. м. Київ. 2018. 22 с.
3. Асонов Д. Емоційне вигорання медичних працівників: моделі, фактори ризику та протективні фактори. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2021. С. 1–14.
4. Бешук-Венгурська Н. В. Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів : методичний посібник. Вінниця : ММК, 2015. 39 с.
5. Бондаренко А. Емоційне вигорання: теорія та практика. Київ: Видавництво «Торсінг». 2021. С. 45–60.
6. Борисова М. В. Психологічні детермінанти феномена емоційного вигорання у педагогів. Львів: Питання психології, 2015. 78 с.
7. Босько В. Профілактика емоційного вигорання екстремальних психологів засобами тренінгу з використанням методів самопізнання і самодопомоги Н. Пезешкіана. *Габітус*. 2023. С. 175–180.
8. Босько В. Теоретичний аналіз проблеми профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. 3. С. 20–29.
9. Брегун-Трачук Л. О. Дослідження професійного та емоційного вигорання в психолого-педагогічній теорії та практиці. Музичне мистецтво в освітологічному дискурсі. №о 5. 2020. С. 128–133.
10. Брецько І.І. Особливості психоемоційного вигорання підлітків в умовах сімейної депривації. Дис... на здоб. наук. ст. кандидата

психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ, 2015. 215 с.

11. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання в контексті професійної майстерності вчителя. К: Міленіум, 2013. 77–79 с.

12. Буряк Н. Вплив стресу на психологічний стан студентів. Київ: Видавництво «Торсінг». 2021. С. 55-70.

13. Вахоцька І. О. Проблема емоційного вигорання у професійній діяльності особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія* / гол. ред. Іванова О. Ф. Харків, 2015. Вип. 57. С. 6–9.

14. Гагарін М. Профілактика та подолання синдрому професійного згорання вчителя національної школи. *Проблеми підготовки сучасного вчителя: зб. наук. пр.* / ред. кол.: Н. С. Побірченко та ін. Умань: ПП Жовтий, 2016. Вип. 2. С. 93–99.

15. Гірняк Г. С., Городова Ю. Ю. Особливості виникнення емоційної напруженості у студентів ВНЗ. *Актуальні задачі сучасних технологій : зб. тез доп. V Міжнар. наук.-техн. конф. молодих учених та студентів, м. Тернопіль, 17-18 листопада 2016 р.* Тернопіль: ТНТУ ім. Івана Пулюя, 2016. Т. 2. С. 320–321.

16. Гончаренко Н. В., Білоус М. В. Психологічні особливості прояву синдрому «емоційного вигорання» у провізорів-інтернів. *Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України* / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. Вип. 40. С. 62–80.

17. Гребенюк О. Емоційне вигорання у студентів: дослідження. Київ: Видавництво «Нова книга». 2021. С. 50–65.

18. 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.

19. Грищенко С. Емоційна підтримка студентів під час війни. Львів: Видавництво «Літера». 2023. С. 10–25.
20. Громова Т. Емоційне вигорання у студентів: причини та наслідки. Житомир: Видавництво «Полісся». 2023. С. 88–99.
21. Діагностичні методики : збірник / уклад. М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород : Видавництво О. Гаркуші, 2012. 616 с.
22. Дудник Л. М., Туз Л.Г. Особливості вияву синдрому емоційного вигорання в лікарів. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. 2013. Вип. 40. С. 287–291.
23. Дяченко В.А., Мунасіпова-Мотяш І.А, Дубініна Д.Е. Наукова стаття : задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді, 2019. С. 120–129.
24. Емоційне вигорання педагогів. Методичні рекомендації / Укладачі : творча група практичних психологів : Коняхіна А. В., Гаврик І. Л, Грищенко Н. В., Гутенко Д. М., Коропченко Н. М., Обравит О. М., Полякова В. С., Сухомлин Л.Г., Усик Ю. С., Чорний О. І. Суми : методичний кабінет відділу освіти Сумської районної державної адміністрації, 2016. 60 с.
25. Єгорова В., Чачко С. Особливості життєстійкості студентів закладів вищої освіти в умовах дистанційного навчання. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2021. Вип. 15 (60). С. 58–66.
26. Єгорова О. Б. Феномен емоційного вигорання та його прояви в професійній діяльності педагогічних працівників закладів профтехосвіти. Педагогіка і психологія. Вісник АПН. 2021. № 4. С. 66–73.
27. Жогно Ю. П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів: дис. ... кандидата екон. наук: 19.00.07. Одеса, 2014. 249 с.
28. Зайчикова Т. В. Взаємозв'язок між синдромом «емоційного вигорання» та особистісними факторами. *Актуальні проблеми психології*. Вип. 26. Т.2. 2015. С. 107–114.

29. Зайчикова Т.В. Чинники прояву та передумови формування синдрому «професійного вигорання» у вчителів. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць. Київ, 2020. Вип. 11 (56), С. 57–56.
30. Карамушка Л. М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.
31. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Т. 1, Вип. 55. С.23–30
32. 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.
33. Клевака Л.П. Нейропластичність як засіб підтримки здоров'я мозку. Психолого-педагогічні координати розвитку особистості : зб. наук. матеріалів IV Міжнар. наук.-практ. конф., 1-2 червня 2023 р. Полтава : Нац. ун-т ім. Юрія Кондратюка, 2023. – С. 112-117.
34. Коваленко І. Психологічні аспекти вигорання у студентів. Львів: Видавництво «Літера». 2022. С. 23-39.
35. Коваленко Т. Емоційне вигорання: причини та наслідки. Львів: Видавництво «Літера». 2020. С. 90-105.
36. Кокун О. М. Діагностика професійної життестійкості та психофізіологічної стійкості: методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. - 58 С.
37. Колтунович Т.А. Психологічні умови корекції професійного вигорання у вихователів дитячих навчальних закладів: дис...канд.. психол. наук. 19.00.07. Івано- Франківськ, 2016. 352 с.
38. Кондратьєва В., Льошенко О. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 10. С. 105-112.

39. Кондрацька Л., Глухова К. Психологічний аналіз емоційного вигорання в майбутніх соціальних педагогів. *Гуманітарний вісник Переяслав Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди. Педагогіка. Психологія. Філософія. 26 Вип. 25. Переяслав Хмельниц. держ. пед. ун т ім. Григорія Сковороди*; [редкол. : М. С. Вашуленко та ін.; голов. ред. В. П. Коцур]. Переяслав Хмельницький, 2012. С. 349-353

40. Кононенко О. І. Вплив перфекціонізму особистості на виникнення емоційного вигорання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2014. Випуск 2. Т.1. С. 81-85.

41. Корольчук В.М. Аналіз результатів диференційно-інтегральної оцінки чинників професійного стресу. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. Вип. 15. Харків: НУЦЗУ, 2014. С. 88–96.

42. Костина А. Емоційне вигорання: теорія та практика. Київ: Видавництво «Наукова думка». 2021. С. 15-30.

43. Коць М., Цвігун О. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи. Збір. наук. пр.* 2020. №14. С.125-129

44. Кравченко Ю. Психологія емоційного вигорання. Харків: Видавництво «Фоліо». 2020. С. 100-115.

45. Кривенко О. Психологічні методи підтримки. Одеса: Видавництво «Астролябія». 2021. С. 30-45.

46. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів / С. Б. Кузькова. – Суми : ВТД «У», 2006.– 384 с

47. Кузьмич О., Кульчицька А. Особливості емоційного вигорання у педагогів з різним трудовим стажем. *Особистість і суспільство : методологія та практика сучасної психології : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13 трав. 2019 р.)* / За заг. ред. Я. О. Гошовського, О.

В. Лазорко, А. В. Кульчицької, Т. В. Федотової. Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2019. С. 56-59.

48. Курило В.І., Корсун С.І., Шушковський Г.В. Правове регулювання психологічного супроводу діяльності працівників екстремального профілю. Інтернаука. *Серія: Юридичні науки*. 2020.

49. Куцяк А. В. Профілактика синдрому емоційного вигорання у працівників освіти в умовах війни. *Науковий пошук молодих дослідників. Збірник наукових праць студентів*. № 2. Полтава : ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2023. С. 159-165.

50. Лазос Г. П. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 2-3. С. 77-89.

51. Левченко М. Психологічні методи подолання вигорання. Львів: Видавництво «Літера». 2023. С. 30-50.

52. Лефтеров В., Босько В. Психотренінгові технології профілактики та корекції емоційного вигорання екстремальних психологів після психологічної роботи з учасниками бойових дій. *Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології*. Том. II / за заг. Ред. В.П. Садкового, О. В. Тімченка. Харків, 2022. С. 256-272.

53. Лобанов В. Психологічна допомога студентам у кризових ситуаціях. Одеса: Видавництво «Астролябія». 2023. С. 55-70.

54. Лотоцька-Голуб Л.Л. Соціально-психологічні чинники резистентності до емоційного вигорання у професійній діяльності лікарів. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук: 19.00.07 Київ. 2016. 258 с.

55. Лук'яненко В. Емоційне вигорання: механізми та подолання. Чернівці: Видавництво «Букрек». 2021. С. 60-75.

56. Малишева К. О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф.

дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.04 / К. О. Малишева; Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. – К., 2013. – 16 с.

57. Марута Н.О., Чабан О.С., Каленська Г.Ю. Особливості емоційного вигорання в працівників сфери охорони неврологічного та психічного здоров'я. *Міжнародний неврологічний журнал*. 2019. № 7 (109). С. 22–30.

58. Міщенко М. С. Особливості емоційного вигорання педагогів в умовах війни. *Габітус*. Вип. 51. 2023. С. 168 – 172.

59. Міщенко М.С. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 236 с.

60. Міщенко М. С. Бойко В. В. Особливості дослідження синдрому емоційного вигорання за допомогою методики «Діагностика рівня емоційного вигорання» Молодий вчений. Херсон, 2015. С. 103–106.

61. 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

62. Нестеренко Т. Психологічна підтримка в кризових ситуаціях. Харків: Видавництво «Фоліо». 2020. С. 20-35.

63. П'янківська Л.В. Психологічна профілактика синдрому “емоційного вигорання” у курсантів вищих навчальних закладів МВС України. Дис... на здобуття ступеня кандидата психологічних наук, спеціальність 19.00.09 – психологія діяльності в особливих умовах. Київ, 2019. 281 с.

64. Павелків Р. Синдром емоційного вигорання викладачів закладів вищої освіти в умовах військової агресії росії проти України. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. Вип. 20. С. 144–153.

65. Паламар Б. І., Грузева 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

66. Петрова С. Психологічна підтримка студентів у кризових ситуаціях. Чернівці: Видавництво «Букрек». 2023. С. 56-72.

67. Погрібна А. О. До питання про емоційне вигорання в професіях суб'єкт-суб'єктного типу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон : ХДУ, 2016. Вип. 1, Т.1. С. 76-80.

68. Погрібна А.О. Захисно копінгова поведінка як чинник емоційного вигорання вчителів шкіл інтернатів для дітей з вадами інтелекту. Дис... на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук, спеціальність 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Слов'янськ, 2017. 355 с.

69. Помиткіна Л.В. Психодинамічна неконгруентність особистості: діагностика, корекція та консультування: монографія. Київ: Книжкове ви-во НАУ, 2007. 180 с.

70. Прожога І.В., Гайтан Ю.Є., Краснюк Н.О., Никитчук К.С., Перкова О.О. Розвиток емпатії як чинник співпереживання у майбутніх соціальних працівників. *Інноваційна педагогіка*. 2021. №42. С.191–198.

71. Процик І.С., Романська О.Б. Емоційне вигорання працівників як гальмівний чинник розвитку підприємства в умовах розширення міжнародних економічних відносин. *Менеджмент та підприємництво в Україні: етапи становлення і проблеми розвитку*. № 2 (6), 2021. С. 99–105.

72. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія / за ред. М.С. Корольчука. К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т., 2014. 276 с.

73. Рідкодубська Г.А. Професійне вигорання соціальних працівників. Вісник Запорізького національного університету. *Педагогічні науки* № 1 (34). 2020. С. 266–271.

74. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А Криза фахового навчання як підґрунтя емоційного вигорання студентів. *Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка*. 2017. №27. С.77-80.
75. Середа В. Емоційне вигорання: дослідження та практики. Чернівці: Видавництво «Букрек». 2020. С. 70-85.
76. Сидоренко О., Яновська Е. Психологічні особливості синдрому емоційного вигорання у менеджерів комерційних організацій. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Випуск 9(54). 2020. С. 143-153.
77. Степаненко Л. В. Копінг-стратегії та психологічний захист як механізми саморегуляції особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. № 1. С. 37–41.
78. Тимошук 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
79. Тищенко Р. Емоційний інтелект та вигорання. Київ: Видавництво «Торсінг». 2023. С. 22-37.
80. Федченко А. Соціально-психологічні аспекти стресу. Київ: Видавництво «Нова книга». 2020. С. 65-80.
81. Чемодурова Ю.М. Психологічні умови подолання професійних деформацій практичних психологів у системі післядипломної освіти: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, Київ. 2019. 21 с.
82. Шевчук В. В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». *Габітус*. Випуск 17. 2020. С. 141-145.
83. Bährer-Kohler S. Burnout for Experts. Prevention in the Context of Living and Working. 2013. URL: <https://ua1lib.org/book/2196488/fdf8d2>
84. Bergmueller A., Zavgorodnii I., Boeckelmann I. Relationship between burnout syndrome and personality characteristics in emergency ambulance crew. *Neuroscience and Behavioral Physiology*. 48(4). 2018. P. 404-408.

85. Biletskyi P.S. Socio psychological conditions of saving professional health of medical industry professionals. *Virtus : Scientific Journal. Series : Philosophy. Psychology. Pedagogy*. Issue 39. Canada : Center of modern pedagogy «Learning without Frontiers», 2019. C. 36–40.

86. International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (Version: 09/2020). World Health Organization (WHO): web-site. URL: <https://icd.who.int/browse11/lm/en>

87. Karamushka, L.M., Gnuskina, G.V., Ivkin, V.M. Occupational burnout: the relationships with internal and external professional characteristics of businessmen. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. No 2–3(5–6)/2016. P. 74-80.

88. Lefterov V.O., Timchenko O.V., Tsilmak O.M., Ignatieva I.I. Simulation and psychological trainings as methods of preventing emotional burnout in doctors. *World of medicine and biology*. №2(72), 2020. C. 85–89.

89. Maslach C., Schaufeli W.B., Leiter M.P. Job burnout. *Annu. Rev. Psychol.* 2011, V.52. p. 397-422.

90. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15, 103-111.

91. Peseschkian H. Transcultural psychotherapy: On the Societal Responsibility of Psychiatrists and Psychotherapists as Pioneers, Enlighteners, and Bridge Builders in Today's Multi cultural Europe. *The global psychotherapist*. 2022. 2(1). P. 7–16.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методику діагностики рівня емоційного вигорання (В. В. Бойко)

Текст опитувальника

1. Організаційні помилки на роботі постійно змушують нервувати, напружуватися, хвилюватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився у виборі професії чи профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Тепло́та у взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою.
6. Від мене, як від професіонала, мало залежить добробут партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати колегам того, що потребує професійний обов'язок.
10. Моя робота притупляє емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.
12. Трапляється, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.
14. Робота з людьми приносить мені все менше задоволення.
15. Я б змінив місце роботи, якби з'явилась така можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу на потрібному рівні надати професійну підтримку, послугу, допомогу.

17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою наділові контакти.
18. Мене дуже засмучує ситуація, коли щось не йде на лад у стосунках з діловим партнером.
19. Я так стомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якомога менше.
20. Через брак часу, втому та напруження часто приділяю партнеру менше уваги, ніж потрібно.
21. Іноді звичні ситуації спілкування на роботі дратують мене.
22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукає мене уникати людей.
24. При згадці про деяких партнерів та колег, у мене псується настрій.
25. Конфлікти та суперечки з колегами віднімають багато сил та емоцій.
26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обставини на роботі мені здаються дуже складними і важкими.
28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має трапитися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все як потрібно, чи не скоротять мене тощо.
29. Якщо партнер мені неприємний, то я намагаюся обмежити час спілкування з ним, менше приділяти йому уваги.
30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу «не роби людям добра — не отримаєш зла».
31. Я з радістю розповідаю домашнім про свою роботу.
32. Трапляються дні, коли мій емоційний стан погано відображається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).
33. Іноді я відчуваю, що потрібно поспівчувати партнерові, але не в змозі цього зробити.
34. Я дуже хвилююся за свою роботу.

35. Партнерам по роботі віддаю більше уваги та турботи, ніж отримую від них вдячності.
36. При одній згадці про роботу мені стає погано: починає колоти в області серця, підвищується тиск, виникає головний біль.
37. У мене добрі (в цілому задовільні) стосунки з безпосереднім керівником.
38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.
39. Останнім часом мене переслідують невдачі па роботі.
40. Деякі аспекти (факти) моєї роботи викликають розчарування, нудьгу і зневіру.
41. Трапляються дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.
42. Я переймаюся проблемами ділових партнерів (суб'єктів діяльності) менше, ніж зазвичай.
43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити час спілкування з друзями та знайомими.
44. Зазвичай я виявляю зацікавленість особистістю партнера більше, ніж того вимагає справа.
45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, в доброму настрої.
46. Іноді я ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.
47. У справах зустрічаються настільки неприємні люди, що всупереч волі бажаєш їм чогось недоброго.
48. Після спілкування з неприємними партнерами в мене буває погіршення фізичного та психічного самопочуття.
49. На роботі я постійно відчуваю психічне та фізичне перевантаження.
50. Успіхи в роботі надихають мене.
51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).

52. Я втратив спокій через роботу.
53. Впродовж останнього року траплялися скарги па мене з боку партнерів.
54. Мені вдається зберегти нерви тільки через те, що багато з того, що відбувається з партнерами, я не беру близько до серця.
55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.
56. Я часто працюю через силу.
57. Раніше я був більш співчутливим та уважним до партнерів, ніж тепер.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не псуй нерви, бережи здоров'я.
59. Іноді я йду на роботу з важким відчуттям: як все набридло, нікого б не бачити й не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю, що занедужав.
61. Контингент партнерів, з якими я працюю, дуже важкий.
62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.
63. Якщо б мені поталанило з роботою, я був би набагато щасливішим.
64. Я у відчаї від того, що на роботі в мене серйозні проблеми.
65. Іноді я поведжуся зі своїми партнерами так, як би не хотів, щоб вони вчиняли зі мною.
66. Я засуджую партнерів, що розраховують на особливу поблажливість та увагу.
67. Зазвичай після робочого дня у мене не вистачає сил займатися домашніми справами.
68. Часто я підганяю час: швидше б закінчився робочий день.
69. Стан, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.
70. Працюючи з людьми, я зазвичай ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
71. Робота з людьми (з партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, я часто вживаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.

74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю через певні обставини.
75. Моя кар'єра склалася вдало.
76. Я дуже нервую з приводу того, що пов'язано з роботою.
77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів би бачити й чути.
78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), нехтуючи власними інтересами.
79. Моя втома на роботі зазвичай мало або взагалі не відображається па спілкуванні з домашніми і друзями.
80. За можливості, я віддаю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього (майже до всього), що відбувається тіа роботі, я втратив зацікавленість, живе почуття.
83. Робота з людьми погано вплинула на мене як на фахівця — зробила знервованим, злим, притупила емоції.
84. Робота з людьми вочевидь підриває моє здоров'я.

Додаток Б

Опитувальник вигорання Маслач (MBI, адаптація Н. Є. Водоп'янової)

Інструкція. Дайте відповідь, будь ласка, як часто у Вас виникають почуття, перелічені нижче в опитувальнику. Для цього на бланку для питань відмітьте з кожного пункту варіант відповіді: “ніколи”; “дуже рідко”; “деколи”; “часто”; “дуже часто”; “кожний день”.

Опитувальник

1. Я почуваю себе емоційно знищеним.
2. Після роботи я почуваюся як вичавлений лимон.
3. Зранку я відчуваю втому і небажання йти на роботу.
4. Я добре розумію, що відчувають мої підлеглі й колеги, і стараюся враховувати це в інтересах справи.
5. Я відчуваю, що спілкуюся з деякими підлеглими й колегами як з предметами (без тепла і симпатії до них).
6. Після роботи хочеться на деякий час усамітнитися від усіх і всього.
7. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях, що виникають у розмові з друзями.
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.
9. Я упевнений, що моя робота потрібна людям.
10. Останнім часом я став більш черствим до тих, з ким працюю.
10. Я помічаю, що моя робота дратує мене.
12. У мене багато планів на майбутнє і я вірю у їх здійснення.
13. Моя робота все більше мене розчаровує.
14. Я думаю, що дуже багато працюю.
15. Буває, що дійсно мені байдуже те, що відбувається з ким-небудь із моїх підлеглих і друзів.
16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього.
17. Я легко можу створити атмосферу доброзичливості і співпраці в колективі.

18. Під час роботи я відчуваю приємне задоволення.
19. Завдяки своїй роботі я вже зробив у житті багато дійсно цінного.
20. Я відчуваю байдужість і втрату цікавості до всього, що задовольняло б мене в моїй роботі.
21. На роботі спокійно справляюсь з емоційними проблемами.
22. Останнім часом я бачу, що друзі і підлеглі все частіше перекладають на мене тягар своїх проблем та обов'язків.

Опрацювання даних

Опитувальник має три шкали: “емоційне виснаження” (9 тверджень), “деперсоналізація” (5 тверджень) і “редукція особистих досягнень” (8 тверджень).

Варіанти відповідей оцінюються так:

- “Ніколи” – 0 балів;
- “Дуже рідко” – 1 бал;
- “Інколи” – 3 бали;
- “Часто” – 4 бали;
- “Дуже часто” – 5 балів;
- “Кожний день” – 6 балів.

Ключ до опитувальника

Нижче перераховуються шкали і відповідні їм пункти опитувальника.

“Емоційне виснаження” – відповіді “так” на запитання 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 (максимальна сума балів – 54).

“Деперсоналізація” – відповіді “так” на запитання 5, 10, 11, 15, 22 (максимальна сума балів – 30).

“Редукція особистих досягнень” – відповіді “так” на запитання 4, 7, 9, 12, 17, 20, 19, 21 (максимальна сума балів – 48).

Чим більша сума балів з кожної шкали окремо, тим більше в опитуваного виражені різні сторони “вигорання”. Про важкість “вигорання” свідчить сума балів усіх шкал.

Додаток В**Шкала психологічного стресу PSM-25 (адаптація Н. Є. Водоп'янової)**

Інструкція: пропонується ряд тверджень, що характеризують психічний стан. Оцініть, будь ласка, ваш стан за останній тиждень за допомогою 8-бальної шкали. Для цього на бланку опитувальника поруч з кожним твердженням обведіть число від 1 до 8, яке найбільш точно визначає ваші переживання. Тут немає неправильних або помилкових відповідей. Відповідайте якомога щире. Для виконання тесту буде потрібно приблизно п'ять хвилин.

Цифри від 1 до 8 означають частоту переживань:

1 - «ніколи»; 2 - «вкрай рідко»; 3 - «дуже рідко»; 4 - «рідко»; 5 - «іноді»; 6 - «часто»; 7 - «дуже часто»; 8 - «постійно (щодня)».

1. Стан напруженості і крайньої схвильованості (напруженості).
2. Відчуття клубка в горлі і / або сухості в роті.
3. Я перевантажений (а) роботою. Мені зовсім не вистачає часу.
4. Я поспіхом проковтую їжу або забуваю поїсти.
5. Після роботи я не можу відключитися від думок про незавершені справи, проблеми, плани; я «застрягаю» на переживаннях робочих ситуацій і невирішених питань, обмірковую свої ідеї знову і знову.
6. Я відчуваю себе самотнім (ой) і незрозумілим (ой).
7. Я страждаю від фізичного нездужання; у мене запаморочення, головний біль, напруженість і дискомфорт в області шийного відділу, болі в спині, спазми в шлунку.
8. Я поглинений (а) похмурими думками, змучений (а) тривожними станами.
9. Мене раптово кидає то в жар, то в холод.
10. Я забуваю про зустрічі або справах, які повинен зробити або вирішити.
11. У мене часто псується настрій; я легко можу заплакати від образи або проявити агресію, лють.
12. Я відчуваю себе втомленим людиною.
13. У важких ситуаціях я міцно стискаю зуби (чи стискаю кулаки).

14. Я спокійний (на) і безтурботний (на).
15. Мені важко дихати і / або у мене раптово перехоплює подих.
16. Я маю проблеми з травленням і з кишечником.
17. Я схвилюваний (а), стурбований (а), збуджений (а).
18. Я легко лякаюся; шум або шерех змушують мене здригатися.
19. Мені необхідно більш ніж півгодини для того, щоб заснути.
20. Я збитий (а) з пантелику; мої думки сплутані; мені не вистачає зосередженості і я не можу сконцентрувати увагу.
21. У мене втомлений вигляд; мішки або круги під очима.
22. Я відчуваю тяжкість на своїх плечах.
23. Я стривожений (а), мені необхідно постійно рухатися; я не можу стояти або сидіти на одному місці.
24. Мені важко контролювати свої вчинки, емоції, настрій або жести.
25. Я відчуваю напруженість.

Обробка і інтерпретація результатів.

Підраховується сума всіх відповідей - інтегральний показник психічної напруженості (ППН). Питання 14 оцінюється в зворотному порядку. Чим більше ППН, тим вище рівень психологічного стресу.

Додаток Г

Методика діагностики особистісної та ситуативної тривожності**Ч. Д. Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна)**

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе почуваете в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Ні, не зовсім так – 1 бал, мабуть так – 2 бали, вірно – 3 бали, цілком вірно – 4 бали.

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.