

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»
ІМЕНІ Т. Г. ШЕВЧЕНКА
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ
ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітнього ступеня «бакалавр»

на тему:

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ
СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

Виконав: студент IV курсу, 41 групи
Костенецький Андрій Анатолійович

Науковий керівник: доцент,
канд.психол. наук, доцент кафедри
загальної, вікової та соціальної психології,
Ющенко Ірина Миколаївна

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів - 2024

Студент _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Науковий керівник _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри

загальної, вікової та соціальної психології

протокол № _____ від «____» _____ 2024 року. Студент
допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....	6
1.1. Поняття синдрому емоційного вигорання.....	6
1.2. Чинники формування синдрому емоційного вигорання.....	10
1.3. Особливості прояву емоційного вигорання у різних сферах життєдіяльності людини та його наслідки.....	13
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	16
2.1. Організація та методи дослідження.....	16
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження емоційного вигорання студентів.....	19
2.3. Висновки емпіричного дослідження.....	28
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	30
3.1. Особливості психопрофілактики емоційного вигорання.....	30
3.2. Практичні психологічні рекомендації для профілактики синдрому емоційного вигорання в умовах війни.....	32
ВИСНОВКИ.....	35
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	38

ВСТУП

Актуальність. Під емоційним вигоранням необхідно розуміти не короткочасну кризу, а довгострокову та глибоку реакцію на некерований стрес, який пов'язаний із відповідальністю при роботі з людьми, та викликає зміну поведінки, самоствавлення, сприйняття світу та супроводжується депресивними переживаннями.

Традиційно вважають, що синдром емоційного вигорання формується у професіоналів, рід діяльності яких пов'язаний з частою взаємодією з людьми. Це набутий стереотип емоційної, частіше професійної поведінки.

Але розвиток емоційного вигорання не обмежується лише професійним середовищем та може проявляється у різних життєвих ситуаціях.

Зокрема, як свідчать дослідження останніх років, формування даного синдрому можна виявити вже у студентів, які навчаються у закладах вищої освіти. Під час навчання студенти зазнають впливу постійно діючого стресу. Він виникає внаслідок значного академічного навантаження, тривалої втоми, емоційної спустошеності, сумнівів у вдалому професійному виборі тощо. Все це може стати причиною емоційного вигорання студентської молоді на ранньому етапі професіоналізації.

Студенти як найактивніша частина молоді, зайнята інтелектуальною працею, на думку сучасних авторів, схильна до емоційного вигорання, що заважає навчанню, викликає розчарування у професії та відчуття безнадійності. Від курсу до курсу всі складові процесу розвитку емоційного вигорання систематично посилюються. Значне посилення розвитку фаз синдрому відбувається на третьому курсі, що пов'язують із посиленням впливу факторів, які забезпечують перехід майбутнього фахівця від навчання до професійної сфери.

Вагомими чинниками виникнення емоційного вигорання у студентів є зміна соціально-економічних умов в суспільстві у зв'язку із скороченням робочих місць, конкуренцією за високооплачувану роботу, високою динамікою

змін на ринку праці, нестабільності соціального й матеріального становища молоді.

До стрес-чинників відносяться також напруженість у міжособистісних стосунках студентів, необхідність поєднання навчання та роботи, різні політичні погляди у сім'ї, тощо.

До величезної кількості стресових факторів, що впливають на українських студентів сьогодні, додалася нестабільна ситуація в країні та навколо неї, пов'язана із повномасштабною війною. Загальна нестабільність та невизначеність майбутнього, побоювання за життя та здоров'я близьких, посилює ризик розвитку емоційного вигорання у студентів.

Спостереження за студентами протягом всіх років навчання у ЗВО дозволяють виявити у багатьох з них ознаки емоційного виснаження. Це виражається у втраті інтересу до курсів, що вивчаються, формальне виконання завдань, спроби скоротити час перебування в навчальній установі (пропуски занять без причини, відмова від участі у різних навчальних та поза навчальних заходах тощо).

З вищевикладеного, можна дійти до висновку, що на сьогодні великий інтерес представляє вивчення особливостей емоційного вигорання у студентів закладів вищої освіти.

Мета дослідження: вивчення особливостей емоційного вигорання студентів ЗВО в умовах війни.

Об'єкт дослідження – феномен емоційного вигорання.

Предмет дослідження – емоційне вигорання студентів закладів вищої освіти.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання**:

1. На основі теоретичного аналізу наукових джерел охарактеризувати феномен емоційного вигорання.
2. Описати чинники та фактори розвитку емоційного вигорання.
3. Емпірично дослідити особливості емоційного вигорання у студентів ЗВО.

4. Надати практичні рекомендації щодо профілактики емоційного вигорання студентів.

Теоретико-методологічна основа: І. Аронсон, Т. Вашека, К. Гірняк, С. Джексон, Дж. Едельвіч, Г. Католик, Л. Карамушка, М. Лаврова, А. Ленгле, К. Масlach, М. Павлюк, Л. Помиткіна, А. Пайнс, Г. Фрейденбергер, Т. Чішій та ін. Українські дослідники, які вивчали питання профілактики емоційного вигорання: Л. Водянка, О. Льошенко, Т. Парфьонова, А. Цюприк тощо.

Методи дослідження:

а) теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, абстрагування, узагальнення, систематизація наукової літератури щодо вивчення резилієнтності);

б) емпіричні: опитування, тестування. Зокрема, для вивчення особливостей вираження симптоматики емоційного вигорання було використано методику «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко); з метою дослідження рівнів емоційного вигорання була застосована методика «Професійне (емоційне) вигорання» (адаптація Н. Водоп'янової, О. Старченкової на основі моделі К. Масlach та С. Джексон).

Практична значущість роботи. Результати дослідження можуть застосовуватися психологами та викладачами ЗВО з метою створення успішного середовища запобігання розвитку емоційного вигорання у студентів ЗВО.

Структура й обсяг роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел (21 найменування). Загальний обсяг роботи складає 40 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

1.1. Поняття синдрому емоційного вигорання

Однією з центральних проблем у галузі педагогіки та психології в останні роки стала проблема порушення психічної адаптації. Це пов'язано з витратами розвитку людського суспільства в цілому (зростання вимог до психологічних ресурсів людини) і, насамперед, із соціально-економічною, безпековою та політичною нестабільністю в масштабах країни.

Під вигоранням у психології розуміється стан фізичного і психічного виснаження, що є відповіддю на емоційну перенапругу під час роботи з людьми. Особливо схильні люди, чия трудова діяльність пов'язана з регулярним спілкуванням з іншими людьми, емоційними співпереживаннями, великою відповідальністю, які працюють в системі професії типу «людина – людина», оскільки саме вони схильні до постійної взаємодії та спілкування з людьми. Вигорання також розуміється як професійна криза, яка пов'язана не лише з міжособистісними стосунками, а й із роботою загалом [3].

Розгляд емоційного вигорання через призму таких психічних станів, як тривожність, моральне виснаження, стрес, комплекс неповноцінності та неуспішності, стало традиційним у психологічній науці. Найбільш поширеним у психології є переконання, що емоційне вигорання пов'язане з робочою діяльністю. У широкому значенні емоційне вигорання осмислюється як породження комунікації у емоційно навантаженій сфері [14].

Відповідно до Міжнародної класифікації хвороб (МКБ-10), емоційне вигорання кваліфікується як синдром і відноситься до групи проблем, пов'язаних з труднощами управління своїм життям (Z73). Складний характер феномена емоційного вигорання наголошується кваліфікацією «вигорання» як «інтегрального психічного утворення» [1]. Стає очевидним всебічне вивчення психологічної природи феномена емоційного вигорання. Під синдромом емоційного вигорання мається на увазі механізм психологічного захисту, який

виробляється особистістю, і набуває форми, коли емоції «виключаються» у відповідь на психотравмуючі впливи середовища.

Основною причиною розвитку емоційного вигорання можна вважати психологічну чи душевну перевтому. Виникає це явище тоді, коли зовнішні та внутрішні вимоги занадто довго мають перевагу над ресурсами особистості. Відбувається порушення стану рівноваги, що неминуче веде до емоційного вигорання. Термін «емоційне вигорання» вперше використав американський психолог Герберт Фрейденберг (він і знайшов взаємозв'язок між професійною діяльністю та емоційним виснаженням) [18].

Емоційне вигорання є синдромом, який розвивається на фоні хронічного стресу і веде до значного виснаження енергетичних ресурсів працюючої людини, торкаючись її емоційної та особистісної сфери. Особливо виділяють два професійні стреси, які сприяють розвитку синдрому емоційного вигорання. Насамперед – це необхідність працювати у строго встановленим режимом дня час, а також висока емоційна насиченість актів соціальної взаємодії [3].

У багатьох фахівців висока стресогенність пов'язана з постійним контактом, який часом триває годинами і повторюється роками, з людьми (реципієнтами), у яких досить важка доля та хвороба. Також це можуть бути неблагополучні діти, малолітні злочинці, люди, які постраждали від російського вторгнення, повномасштабної війни росії проти України. Робочий стрес, або невідповідність особистісних характеристик і вимогам до неї, є основним компонентом розвитку синдрому емоційного вигорання [6].

Притаманна емоційному вигоранню функція психологічного захисту, на якій концентрується у своїх роботах Г. Сельє, розглядається нами як ключовий аспект, що характеризує емоційне вигорання як психологічний феномен. У 1980-ті роки зі збільшенням академічних емпіричних досліджень сформувалася наукова парадигма, в якій уточнюється, що емоційне вигорання є психічним процесом, що динамічно розвивається у часі [15]. Значну роль у затвердженні цього підходу відіграла К. Масlach, яка дала визначення «вигоранню» як

тривалої відповіді (реакції) працівника на хронічні міжособистісні стресори на робочому місці [20].

У зв'язку з цим феномен «вигорання» було визначено як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистісних досягнень, що може виникати серед фахівців, що займаються різними видами допомагаючих професій. У цьому формулюванні акцентується увага на прояві симптомів емоційного вигорання у сфері професій, вкладених у соціальне благополуччя [20].

Концепція екзистенційних мотивацій А. Ленгле – найяскравішого представника екзистенційного підходу, який дає таке визначення емоційного вигорання: вид депресії (виснаження), що виникає без травматизації та органічних порушень, а лише через поступову втрату життєвих цінностей [1].

Можна констатувати, що основними причинами емоційного вигорання є тривале перебування у несприятливих соціальних умовах та екзистенційна криза особистості. Екзистенційні проблеми виникають як реакція на чужу та нав'язану мотивацію. У рамках професійної кар'єри ця криза, пов'язана з вимогами сторони начальства та корпоративної етики, не узгодженими зі світоглядними установками індивіда. Аналізуючи протиріччя, виникаючі між індивідом і професійним середовищем, А. Ленгле вводить поняття «внутрішньої згоди», що відображає, з одного боку, задоволену потребу працівника у отриманні схвалення від начальства та поваги колег, і з іншого – отримання позитивної відповіді на питання про вищу мету своєї діяльності, реалізацію права бути самим собою [18, с. 12].

Дослідник А. Ленгле з використанням антропологічної моделі В. Франкла описав симптоматику емоційного вигорання у трьох вимірюваннях: соматичному (фізична слабкість, безсоння, зниження імунітету), психічному (апатія, безрадісність, емоційне виснаження, дратівливість) та ноетичному (безвідповідальність, асоціальність, зниження самооцінки) [14].

Якщо в психологічній парадигмі емоційне вигорання розглядається як реакція психіки на травмуючі події, то в рамках медичного підходу емоційне

вигорання наділяється статусом синдрому з певною симптоматикою. Симптоматичний характер феномену емоційного вигорання фігурує в більшості наукових праць, присвячених аналізу причин виникнення та профілактики «вигорання». Більшість авторських формулювань феномена емоційного вигорання зводиться до того, що це синдром фізичної втоми та розчарованості, сформований внаслідок негативного впливу професійної діяльності на особистість [16].

Перші згадки щодо симптомів «вигорання» містяться у наукових працях середини ХХ ст., коли поняття емоційного вигорання ще не мало термінологічного значення. У клінічному досвіді на той час психологічний стан емоційного вигорання визначався з урахуванням соціального контексту та виявлявся за допомогою несистематизованих та нестандартизованих спостережень [15].

У дослідженні природи емоційного вигорання низка авторів звертають увагу на захисну реакцію організму, схильного до стресу. Канадський вчений Г. Сельє стверджує, що вплив стресора на психіку спричиняє клінічну стрес-реакцію, що включає в себе поступовий перехід від мобілізації захисних сил організму до стадії резистентності. Відповідно до даної концепції, найбільш підходящим позначенням симптомів емоційного вигорання у науковому обігу слід вважати термін «виснаження». В оцінці стресу необхідно мати на увазі не тільки його травмуючий вплив, а й позитивну роль в процесі адаптації за умов використання стресу для вироблення та коригування філософії життя. Уникнення стресу осмислюється як непродуктивна реакція, що не дозволяє активізувати адаптаційну функцію. Переживання стресу з метою адаптації, навпаки, кваліфікується як ознака здорової психіки та необхідною умовою профілактики емоційного виснаження [3].

Отже, можна зробити висновок, що синдром емоційного вигорання виражається поєднанням різних симптомів порушення у психічній, соціальній та соматичній сферах. Емоційне вигорання залежить від умов праці людини, від стану системи управління, якості контролю в компанії, високої різноманітності

виконуваних спеціалістом робіт, низької можливості підвищення кваліфікації, напружених відносин з керівником та несприятливих взаємовідносинах в колективі, що підвищує ризик розвитку «вигорання» та, в останню чергу, від персональних характеристик людини. Якщо говорити про індивідуальні характеристики, то з вигоранням найбільше пов'язана здатність або нездатність об'єктивно оцінювати ситуацію. Зазвичай ті люди, які схильні принижувати свої здібності та віддаватися до рук долі, схильні до емоційного вигорання більше.

1.2. Чинники формування синдрому емоційного вигорання

Природа емоційного вигорання розглядається у психологічній науці у парадигмах психічного стану та психологічного процесу. Найбільш важливими аспектами у вивченні феномена емоційного вигорання є чинники формування, симптоматика та функціональні особливості.

Досі точно не з'ясовано, що саме є основною причиною емоційного вигорання. Це можуть бути як особистісні властивості людини, так і організаційні. Серед останніх можна виокремити загальну робочу атмосферу.

Головною причиною називають стресові стани, що виникають у процесі виконання професійних обов'язків.

Не виключається емоційно перевантажена ситуація за межами професії. Обставини робочого середовища як чинник «вигорання» впливають на поведінку в широкому спектрі життєдіяльності та процес реалізації різних соціальних ролей. Вирізняють наступні об'єктивні чинники виникнення вигорання:

- несприятливий соціально-психологічний клімат колективу, що виникає внаслідок складного процесу взаємовідносин, що відбивається у певному емоційному настрої колективу;

- постійні конфлікти, висока напруженість у відносинах з керівництвом та колективом, відсутність взаємовиручки та згуртованості колективу досить негативно позначається на емоційному стані кожного його члена. Усе це створює досить тяжке переживання, що може призвести до розвитку емоційного вигорання;

- недоліки організації умов праці співробітників. Сюди належить надмірна регламентація, висока трудова інтенсивність, погане трудове стимулювання, складнощі, пов'язані з можливим кар'єрним зростанням або його повна відсутність [5].

У процесі аналізу зарубіжних досліджень було виявлено три актуальні напрями у вивченні чинників емоційного вигорання. Перший напрямок пов'язаний з вивченням емоційного інтелекту як чинника емоційного вигорання [17].

Підкреслюється особлива роль розуміння емоцій інших людей при взаємодії із ними. Визначено значиму роль якості розуміння своїх та чужих емоцій у процесі вибудовування відносин із іншими людьми. При цьому одним із можливих чинників вигорання є надмірне ототожнення людини з негативними емоціями іншої людини.

Дослідження демонструють високу значущість вміння контролювати свої емоції та розуміти емоції інших людей. Зауважимо, що вивчення зв'язку даних чинників не випадково. Зважаючи на те, що емоційне вигорання визначається в тому числі як результат перенапруги емоційного та психічного середовища людини, особлива увага приділяється саме порушенням емоційного сприйняття зовнішнього світу. Почасти тому увага дослідників стала все більше приділятися чинникам емоційного інтелекту та вмінню розуміти свої та чужі емоції [17].

Другим актуальним напрямом вивчення теми емоційного вигорання є роботи з дослідження емоційної сфери особистості як чинника вигорання. Варто зазначити, що у цих дослідженнях у центрі уваги, насамперед, здатність людини контролювати свої емоції та емоційну поведінку за допомогою різних стратегій – від вираження природних емоцій, що переживаються, до їх повного придушення [19].

Окрема увага дослідників приділяється наслідкам придушення емоцій в людини. Важливо відзначити, що обидва напрями (емоційний інтелект та емоційна праця) тісно пов'язані між собою через взаємозв'язок двох факторів.

Проте сучасні дослідження переважно розглядають їх окремо та демонструють те, що відмінності між ними можуть бути виявлені саме у напрямі впливу на емоційне вигорання людини. Підкреслюється різниця між такими параметрами, як розуміння емоцій та поведінка з емоціями [19].

Третій напрямок показує важливість продовження прикладного вивчення феномену ідентичності людини та різноманіття її форм. Зазначимо, що напрямок хоч і є затребуваним і включає в себе багато сучасних робіт у галузі вивчення феномена вигорання, кількість досліджень виявляється порівняно менше, ніж у галузі емоційного інтелекту та емоційної праці. Можливо, що таке становище може бути викликане складністю вивчення ідентичності людини, оскільки вона може бути досліджена у різних аспектах.

Так, у наведеному нами огляді найбільше уваги дослідників приділяється соціальній ідентичності, яка у частині робіт вивчається у вигляді професійної ідентичності. Незважаючи на існуючі методологічні складності визначення ідентичності, сучасні дослідження найбільше уваги приділяють проблемі співвідношення людини та групи як фактора емоційного вигорання людини [5].

Відзначається висока значущість відчуття приналежності людини до групи, визначаються чинники як особистої значущості людини перебування у групі, так і виявляється опосередкована роль соціальної ідентичності людини у настанні емоційного вигорання. Водночас визначається висока значимість та актуальність теми ідентичності людини та її самовизначення для продовження вивчення феномена у рамках нових досліджень [2].

Вивчення всіх трьох напрямів феномена емоційного вигорання не просто доповнює існуючі підходи до дослідження вигорання, а й створює можливість адаптації даних підходів і методик з урахуванням нових викликів довкілля та змін, які відбуваються у світі. Нові актуальні запити людей, у тому числі робота з емоційним вигоранням у період змін, невизначеності та війни, потребують не простого використання фундаментальних теоретичних та методологічних основ та підходів для роботи, а також обліку змінних характеристик середовища.

Також виділяють три чинники, які є основними у розвитку емоційного вигорання: це соціальний (взаємодія з людьми, які перебувають у важкій життєвій ситуації), особистісний (в основі якого лежить початкова значущість професії для особистості) та фактор середовища (де ключовим є взаємини з колегами) [2].

В результаті проведеного дослідження можна зробити висновок, що синдром емоційного вигорання – складний психофізіологічний феномен, який визначається як емоційне, розумове та фізичне виснаження через тривале емоційне навантаження, що виражається в депресивному стані, почутті втоми та спустошеності, нестачі енергії та ентузіазму, втрати здібностей бачити позитивні результати своєї праці, негативній установці щодо роботи та життя взагалі.

1.3. Особливості прояву емоційного вигорання у різних сферах життєдіяльності людини та його наслідки

У сучасній науці синдром емоційного вигорання розглядають як складний психофізіологічний феномен, що визначається як емоційне, розумове та фізичне виснаження, що виникає через тривале емоційне перенапруження.

Незважаючи на численні дослідження, проблемним залишається питання факторів, які провокують синдром [2]. Найчастіше вказують: соціально-демографічні (вік, стать, стаж роботи, сімейний стан, рівень освіти), особистісні (витривалість, індивідуальні стратегії опору, схильність до емоційного вигорання, самооцінка, професійна мотивація), організаційні (умови роботи, зміст праці), соціально-психологічні (підтримка від адміністрації організації, недостатня винагорода, рольовий конфлікт та рольова двоїстість) [2].

Тривалий час вважали, що термін «емоційне вигорання» застосовується лише стосовно «допомагаючих» професій, проте пізніше з'ясували, що синдром емоційного вигорання може виявлятися не лише в професіях, що належать до типу «людина-людина», але і в інших професіях [7].

Вигорання відрізняється від інших форм емоційної ригідності, результату прояви особливостей нервової системи, ступеня рухливості емоцій чи психосоматичних порушень. Виникнення синдрому негативно позначається на виконанні професійної діяльності та відносинах з партнерами [9].

Дане явище може бути розглянуте як своєрідна інтегративна реакція на дезадаптацію суб'єкта до його середовища. Найважливішим орієнтиром емоційних оцінок та можливостей подолання критичних ситуацій є переживання безпеки як специфічного заходу оцінки стабільності психічного стану людини, що обумовлює та коригує особливості реакції людей [6].

Феномен емоційного вигорання привертає увагу не тільки психологів, а й медиків через те, що має специфіку «безповоротності», труднощів надання допомоги та займає значне місце в сучасних наукових дослідженнях на рівні з такими важкими соціально-психічними явищами як суїцид [3, 6]. Провідні міжнародні компанії розглядають синдром емоційного вигорання як потенційну загрозу ефективності організації, особливо за умов обмеженості кваліфікованого людського ресурсу.

Розвиток синдрому емоційного вигорання розглядається як тривалий процес, що має чотири стадії:

- 1) перша стадія – відбувається ідеалізація свого місця роботи, її цілей, що в результаті призводить до виникнення надмірних вимог особистості до себе;
- 2) на другій стадії настає емоційне та психічне виснаження;
- 3) для третьої стадії характерним є прояв дегуманізації, який виникає як засіб захисту від стресу;
- 4) на четвертій стадії у людини з'являється і проявляється в поведінці відраза до навколишнього світу та себе [2].

Дослідники виділяють такі характеристики наслідків емоційного вигорання: емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція персональних досягнень та симптом «вітальної нестабільності», що характеризується почуттями легкої збудливості, тривожності, занепокоєння, безнадійності, подразнення та депресії [21].

Відаючи належне особистісним факторам, як основну причину вигорання називають систематичне переживання стресу, пов'язаного з виконанням навчальної діяльності та її оцінкою з боку батьків та педагогів. Наявність позитивної або негативної оцінки є основним стресоутворюючим фактором, який наводить до формування позитивної чи негативної самооцінки у особистості, що викликає стан тривоги [7, 12].

Виокремлюють наступні об'єктивні фактори виникнення вигорання:

- недостатньо сприятливий соціально-психологічний клімат колективу, який виникає в результаті складного процесу взаємин, який знаходить свій відбиток у певному емоційному настрої колективу. Постійні конфлікти, висока напруженість у відносинах з керівництвом та колективом, відсутність взаємовиручки та згуртованості колективу досить негативно позначається на емоційному стані кожного його члена. Все це створює досить тяжке переживання, що тягне за собою за собою можливе емоційне вигорання;

- недоліки організації умов праці співробітників. Сюди відноситься надмірна регламентація, висока трудова інтенсивність, погане трудове стимулювання, складності, що пов'язані з можливим кар'єрним зростанням чи повна його відсутність [11].

Отже, під емоційним вигоранням слід розуміти вироблені механізми психологічного захисту, які формуються поетапно з вираженою динамікою, спрямованою на часткову, а потім і повну втрату позитивних емоцій та почуттів.

Вигорання розцінюється як реакція особистості на дію постійного тривалого стресу. Зазвичай цей стан пов'язують із професійною діяльністю. Втім розвиток емоційного вигорання не обмежується лише професійним середовищем та проявляється у різних життєвих ситуаціях людини [10].

Синдром емоційного виснаження – це процес поступової втрати особою емоційної, когнітивної та фізичної енергії, настання розумового виснаження, фізичної втоми та зниження навчальної мотивації.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація та методи дослідження

Для емпіричного дослідження емоційного вигорання студентів було підібрано такі психодіагностичні методики:

- 1) «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. Бойко);
- 2) Методика «Професійне (емоційне) вигорання» (розроблена Н. Водоп'яною, О. Старченковою на основі моделі К. Масlach та С. Джексона).

Отже, діагностичний матеріал до емпіричного дослідження містив дві методики, одна з яких спрямована на діагностику симптомів емоційного вигорання, а друга – вивчення «емоційного виснаження», «деперсоналізації» та «професійних досягнень», що є рівнями емоційного вигорання.

У дослідженні взяли участь 60 студентів, які навчаються на третій та четвертій курсах університетів: Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка, Національний університет «Чернігівська політехніка», зокрема: 30 студентів, які навчаються та не мають додаткової роботи чи підробітку (далі – студенти), та 30 студентів, які окрім навчання ще й працюють (далі – працюючі студенти).

Методика діагностики рівня емоційного вигорання (В. Бойко). Опитувальник містить у собі 84 судження, що дозволяють діагностувати три симптоми емоційного вигорання: напруження, резистенція та виснаження.

Методика В. Бойко заснована на виявленні симптомів та ознак, які є характерними для емоційного вигорання. Методика дає змогу виявити, наскільки сильно виражено стан емоційного вигорання і на яких рівнях воно проявляється.

На основі результатів діагностики за методикою В. Бойко є можливість проаналізувати чинники такого емоційного стану як вигорання. Діагностика емоційного вигорання враховує різноманітні чинники. Важливими є фізичний і емоційний стан людини, її поведінка, наявність симптомів вигорання, а також

особливості роботи та зовнішні фактори, в яких людина знаходиться. Всі ці чинники допомагають визначити, наскільки емоційне вигорання є вираженим.

Перша фаза вигорання – фаза «напруження» – «запускає механізм» формування симптомокомплексу емоційного вигорання, відрізняється динамікою, сталістю та посиленням впливу психотравмуючих факторів. Дана фаза виявляється у наступних симптомах:

- 1) переживання психотравмуючих обставин – процес, коли події, пов'язані з навчанням/роботою, мають на студента психотравмуючий вплив;
- 2) незадоволеність собою – симптом, що виявляється у почутті власної неспроможності, у почутті невдоволення своєю спеціальністю, займаною посадою, роботою, що виконується;
- 3) «загнаність у клітку» – відчуття безвиході у студентів, стан «інтелектуально-емоційного глухого кута»;
- 4) тривога та депресія, викликані навчальною або професійною діяльністю.

Друга фаза – «резистенції», тобто опора наростаючих впливів психотравмуючих факторів. На цій фазі, на думку В. Бойко, виявляються такі симптоми:

- 1) вибіркове та неадекватне емоційне реагування (коли у індивіда знижується здатність між адекватним проявом емоцій та неадекватним емоційним реагуванням);
- 2) емоційно-моральна дезорієнтація (нездатність студента вчасно виявляти свої емоції або виявляти їх у достатній мірі, що проявляється у певній відстороненості, грубості та холодності щодо людей, пов'язаних з навчанням/роботою);
- 3) «розширення сфери економії емоцій» (розширення сфери емоційної байдужості за межі професійної) або навчальної діяльності на особисті відносини (сім'ю, друзів і т.д.);
- 4) «редукція професійних обов'язків», тобто усунення обов'язків, що потребують емоційних витрат.

Третя фаза – фаза «виснаження» – є заключною ланкою у формуванні синдрому емоційного вигорання. Ця фаза пов'язана з занепадом фізичних та моральних сил у студента, а також з ослабленням нервової системи та характеризується симптомами:

1) «емоційним дефіцитом» – відсутністю почуття співчуття, співпереживання та співучасті до інших людей (особливо пов'язаних із навчанням або роботою), рідкістю отримання позитивних емоцій, а також неможливістю емоційно підтримати інших;

2) «емоційною відстороненістю» – практично повне усунення емоцій від навчальної/професійної діяльності;

3) «особистісною відстороненістю (деперсоналізацією)» – дегуманізацією, повною або частковою відсутністю інтересу до проблем або прохань інших людей;

4) «психосоматичними та психоемоційними порушеннями» – симптомами, які негативно позначаються на психіці та фізичному стані студента.

Опитувальник Професійне (емоційне) вигорання був розроблений на основі трифакторної моделі К. Масlach та С. Джексона та адаптований Н. Водоп'яною, О. Старченковою. Методика призначена для діагностики «емоційного виснаження», «деперсоналізації» та «професійних досягнень». Тест містить 22 твердження про почуття та переживання, пов'язані з виконанням робочої діяльності.

У психологічній науці зустрічаються поняття «професійне вигорання» та «емоційне вигорання», що частково пов'язано з особливостями перекладу цього терміну з англійської. Так, Н. Водоп'янова та О. Старченкова вважають, що дані поняття є синонімами і ми дотримувалися такого підходу в нашому дослідженні.

Опитування проходило за допомогою онлайн-ресурсу Google Forms. Дослідження проводилось добровільно. Багато випробуваних були зацікавлені дослідженням та власними отриманими результатами. Була гарантована

конфіденційність результатів та зворотний зв'язок після закінчення інтерпретаційної роботи.

Обробка результатів емпіричного дослідження здійснювалася у комп'ютерних програмах MicroSoft Excel та SPSS 21.0 шляхом застосування описового, порівняльного та кореляційного аналізу.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження емоційного вигорання студентів

В результаті проведеного обстеження з вищезазначених методик було отримано наступні результати.

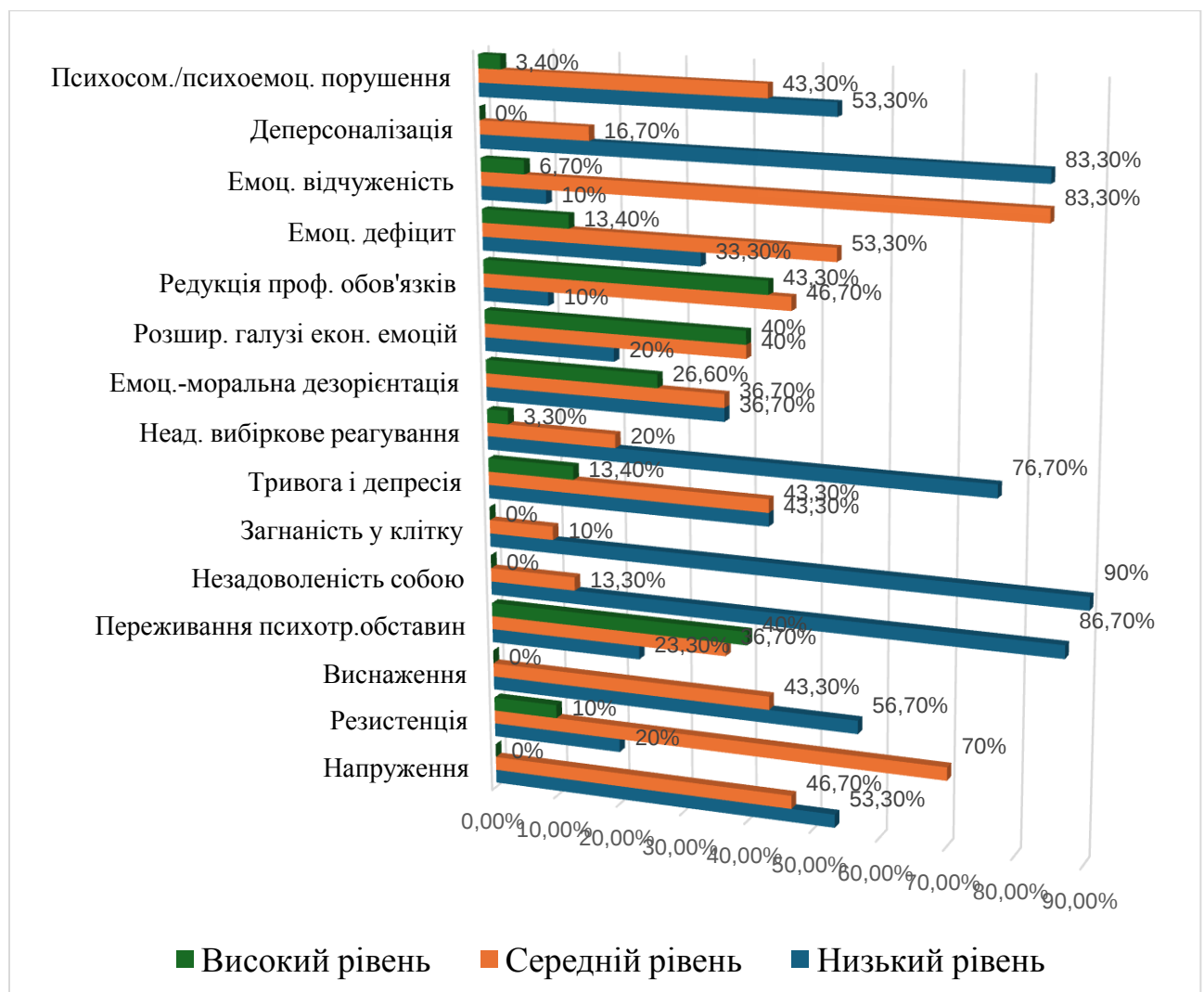


Рис. 2.1. Загальні результати дослідження симптомів емоційного вигорання студентів, у %

Переважаючою стадією в розвитку стресу серед досліджуваних з вираженим рівнем емоційного вигорання є резистенція, що є свідомим чи несвідомим прагненням до психологічного комфорту, зниження тиску зовнішніх обставин за допомогою засобів, які людина має у своєму розпорядженні (Рис. 2.1.).

Варто відзначити, що фаза резистенції переважно знаходиться в зоні формування (у 70 % студентів) та у 10 % вона вже є сформованою. Це говорить про те, що в цілому у студентів спостерігається формування захисту від психотравмуючих умов з участю емоційного вигорання, хоча напруга від виконання своїх обов'язків виражена не сильно і виснаження психічних і фізичних ресурсів поки не проявляються.

Методика дослідження емоційного вигорання дає можливість побачити нам детальну картину синдрому емоційного вигорання. Тому важливо звернути увагу і на окремі симптоми.

Кількісний аналіз середніх значень симптомів емоційного вигорання за методикою В. Бойко показав, що такі симптоми, як незадоволеність собою, «загнаність у кут», неадекватне вибіркове емоційне реагування, деперсоналізація входять в коло симптома, який не описує емоційне вигорання в нашому випадку.

Переживання психотравмуючих обставин, розширення галузі економії емоцій, редукція професійних обов'язків – є симптомами, які описують чинники емоційного вигорання студентів. Сюди також входять і емоційний дефіцит, і емоційне відчуження.

В результаті високих та середніх показників симптомів: розширення галузі економії емоцій, емоційно-моральної дезорієнтації і редукції професійних обов'язків в досліджуваній групі студентів, фаза резистенції, яка знаходиться у стадії формування, є дуже близькою до кордонів формування фази.

Як бачимо на Рис. 2.2., такі симптоми, як незадоволеність собою, розширення сфери економії емоцій, емоційний дефіцит та емоційна

відчуженість входять в коло симптома, який не описує емоційне вигорання у групі працюючих студентів.

«Загнаність у кут», емоційно-моральна дезорієнтація, редукція професійних обов'язків – є симптомами, які описують чинники емоційного вигорання працюючих студентів. Емоційно-моральна дезорієнтація може проявлятися в неадекватній реакції у відносинах з колективом. Нерідко виникає потреба у самовиправданні.

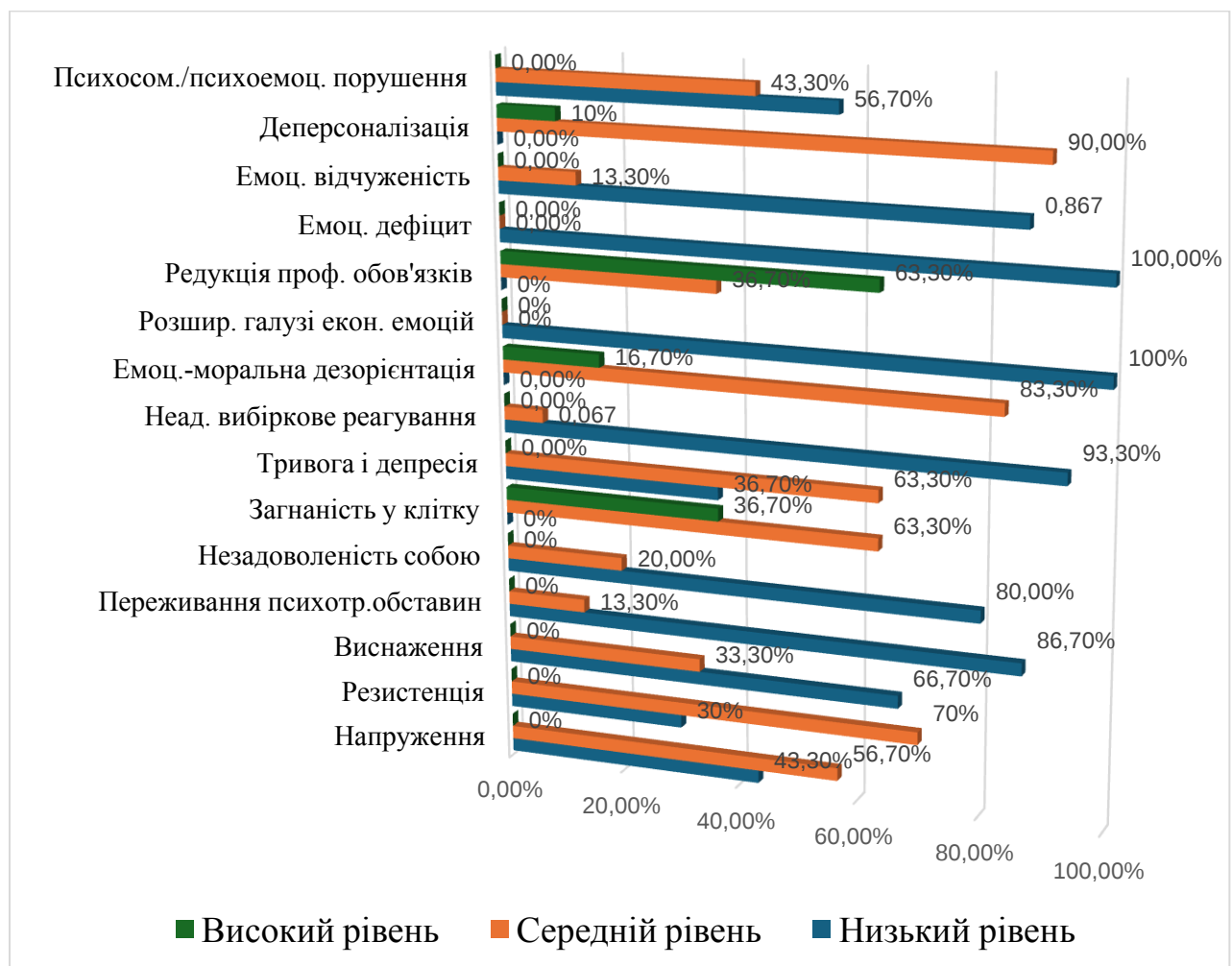


Рис. 2.2. Загальні результати дослідження симптомів емоційного вигорання у групі працюючих студентів, у %

Далі у таблиці 2.1. представляємо показники середніх значень симптомів емоційного вигорання у обох досліджуваних групах.

Таблиця 2.1.

**Середні значення симптомів емоційного вигорання
у досліджуваних групах**

	Середні показники симптомів у групах	
	Студенти	Працюючі студенти
Напруження	33,4	37,2
Переживання психотравмуючих обставин	14,1	5,5
Незадоволеність собою	4,3	7,1
«Загнаність у клітку»	3,4	13,7
Тривога і депресія	10,7	10,5
Резистенція	44,7	40,4
Неадекватне вибіркове емоційне реагування	6,3	5,7
Емоційно-моральна дезорієнтація	10,9	12,7
Розширення галузі економії емоцій	12,6	4,8
Редукція професійних обов'язків	14,9	16,9
Виснаження	36,7	34,7
Емоційний дефіцит	10,8	5
Емоційна відчуженість	12	7,6
Деперсоналізація	4,8	12,7
Психосоматичні та психоемоційні порушення	9,3	9,4

В цілому, друга фаза синдрому емоційного вигорання резистенція є більш вираженою у двох досліджуваних групах (на середньому рівні).

Встановлено, що в середньому по вибірці жоден симптом, який діагностується методикою, у студентів обох груп не сформувався. Однак, тенденції до формування фази виявлені за наступними симптомами:

1) У групі студентів – переживання психотравмуючих обставин (14,1 середній показник), розширення галузі економії емоцій (12,6 середній показник), редукція професійних обов’язків (14,9 середнє значення).

2) У групі працюючих студентів – «загнаність у клітку» (13,7 середній показник), емоційно-моральна дезорієнтація (12,7 середній показник), редукція професійних обов’язків (16,9 середнє значення), деперсоналізація (12,7 середній показник).

Результати можна інтерпретувати наявністю у студентів ознак посиленого переживання психотравмуючих чинників, на нашу думку, такими чинниками може бути війна росії проти України, постійна загроза життю чи здоров’ю через ракетні обстріли противниками об’єктів цивільної та соціальної інфраструктури зокрема. У групі працюючих студентів симптомами емоційного вигорання, які мають тенденцію до високого є: загнаність у кут та редукція професійних обов’язків.

Отже, працюючі студенти відчують зниження власної продуктивності, вважають, що вони знаходяться в стані безвиході. На нашу думку, це також можна пояснити воєнним станом в країні, оскільки працюючі студенти можуть не відчувати себе у безпеці, мати постійну тривогу за своє життя та здоров’я тощо.

Згідно опитувальника Професійного (емоційного) вигорання, усі показники рівнів вигорання (емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень) у групі студентів знаходяться переважно на низькому рівні. У групі працюючих студентів емоційне виснаження переважає на середньому рівні, деперсоналізація та редукція особистих досягнень – на високому (Рис. 2.3.).

Таблиця 2.2.

Середні показники рівнів професійного (емоційного) вигорання

	Студенти	Працюючі студенти
Емоційне виснаження	10,8	16,03
Деперсоналізація	6,6	12,3
Редукція особистих	39,06	30,0

досягнень		
-----------	--	--

Представимо і загальні результати дослідження рівнів вигорання.

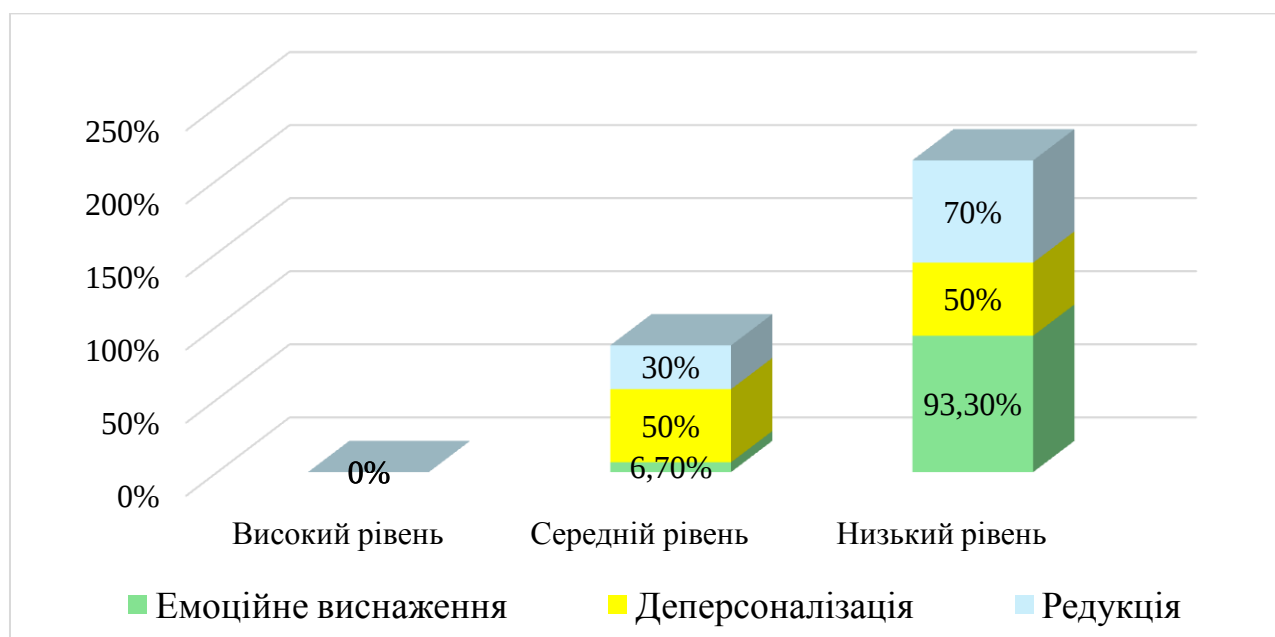


Рис. 2.3. Загальні результати діагностики професійного (емоційного) вигорання у студентів, що лише навчаються

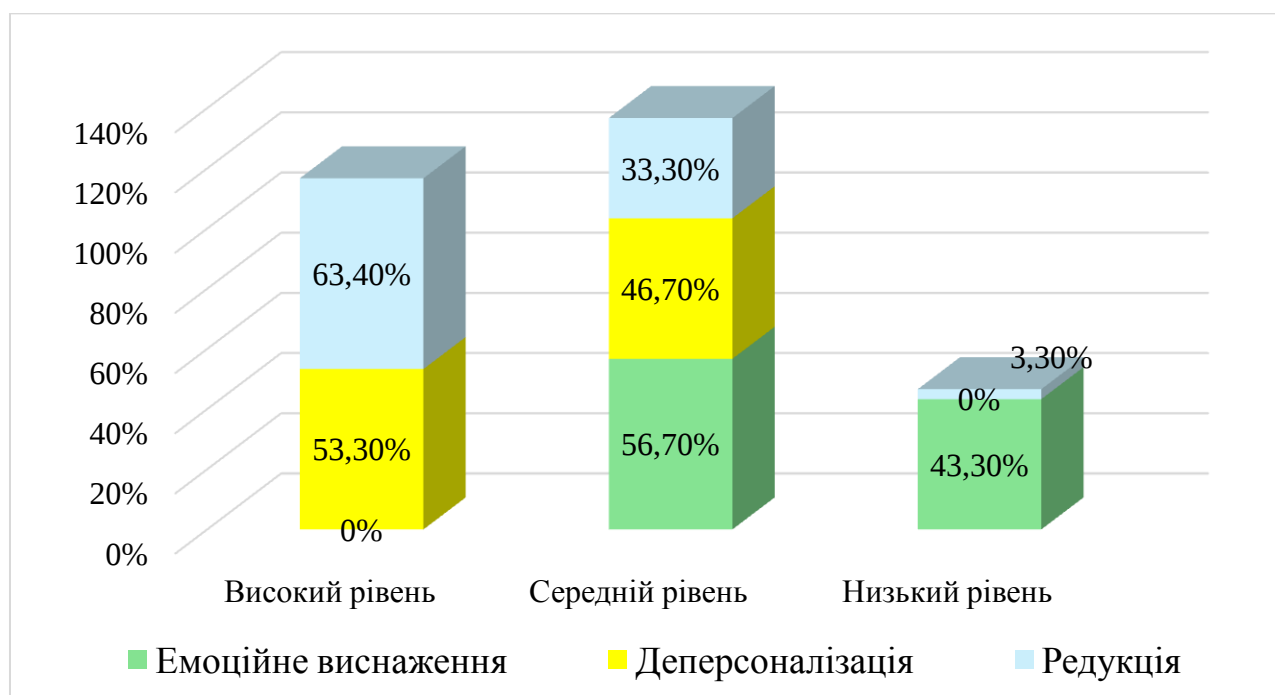


Рис. 2.4. Загальні результати діагностики професійного (емоційного) вигорання у працюючих студентів

За показником емоційного виснаження більше половини опитаних працюючих студентів (56, 7%) мають середній рівень, і трохи менше половини

мають низький рівень цього параметра. Емоційне виснаження проявляється в зниженні емоційного тону, підвищенні психічної виснажливості та афективної лабільності, нездатністю відчувати сильні емоції, втраті інтересу та позитивних почуттів до оточуючих. Ймовірно, респондентам забракло адаптаційних ресурсів для швидкого орієнтування у нових умовах (в умовах воєнного стану, наприклад).

За ступенем деперсоналізації респонденти розподілилися наступним чином: студенти у рівній кількості (по 50 %) мають низький та середній рівень. У групі працюючих студентів 53,3% мають високий рівень за шкалою деперсоналізації, 46,7 % – середній рівень.

Отже, половина працюючих студентів демонструють емоційне усунення та байдужість, формально виконують професійні обов'язки без особистісної включеності та співпереживання.

Аналіз шкали редукції особистих досягнень показав, що значна більшість студентів, які не працюють мають низький рівень даного показника (70%), середній рівень відзначений у 30% випадків. Переважання середнього рівня можна оцінювати як відносно нормальний результат у нових умовах, оскільки студенти намагаються виконувати обов'язки та зберегти адекватну самооцінку. Переважна більшість студентів змогли повністю зберегти впевненість у собі та своїх здібностях, адаптуватися до нових обов'язків.

У досліджуваній групі працюючих студентів за шкалою редукції особистих досягнень переважаючим є високий рівень (63,4 %). Такі працюючі студенти дають негативну оцінку результатам своєї праці та можливостей для професійного розвитку. У результатах даних випробувань можуть спостерігатися зниження професійної мотивації, наростання негативізму щодо службових обов'язків, прагнення до ізоляції від оточуючих, уникнення роботи тощо.

Отже, за всіма показниками емоційного вигорання, воно більше виражене саме у працюючих студентів.

З урахуванням поставленої мети дослідження було виявлено взаємозв'язки між симптомами емоційного вигорання (за методикою В. Бойко) та показниками професійного (емоційного) вигорання (за методикою К. Масlach в адаптації Н. Водоп'янової) та визначено на цій основі особливості емоційного вигорання студентів в умовах війни.

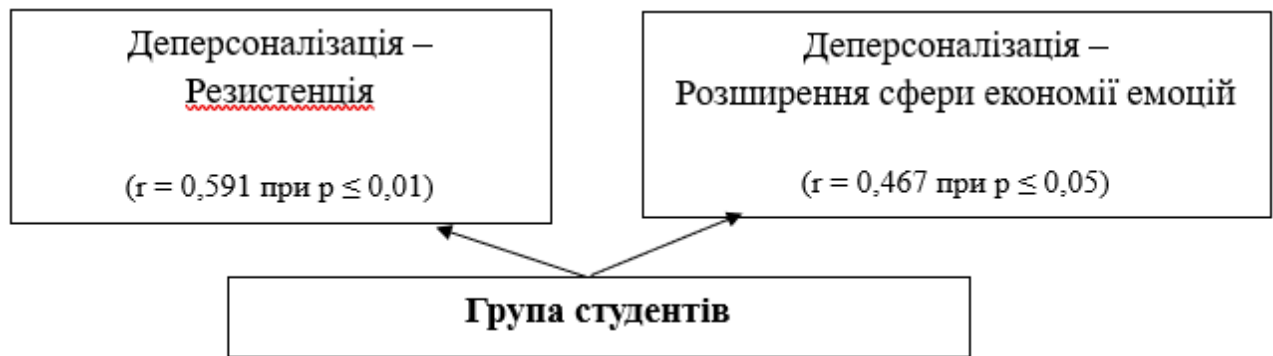


Рис. 2.5. Змістовні кореляційні взаємозв'язки у непрацюючих студентів

Згідно результатам кореляційного аналізу у групі студентів, які не працюють виявлено три значимі кореляції симптомів емоційного вигорання та його рівнів. Так, виявлено прямий взаємозв'язок між деперсоналізацією та резистенцією (при $p \leq 0,01$). Це означає, що чим вище має прояв деперсоналізація, тим вищим є прояв резистенції. А отже, студент, який знаходиться в стані повної втрати відчувати будь-що при усвідомленні наявності тривожної напруги прагне уникати дії емоційних факторів за допомогою обмеження емоційного реагування (розширення сфери економії емоцій, редукція професійних обов'язків тощо).

Між деперсоналізацією та розширенням сфери економії емоцій було виявлено прямий взаємозв'язок (при $p \leq 0,05$). Загалом, це підтверджує інший виявлений взаємозв'язок, тому чим вище рівень деперсоналізації у студента – тим більше він прагне уникати дії емоційних факторів, тому і обмежується емоційне реагування, «вмикається» економія емоцій.

Дослідження змістовних взаємозв'язків досліджуваних показників у групі працюючих студентів мають наступні результати:

Виявлено прямий взаємозв'язок між незадоволеністю собою та редукцією особистих досягнень (при $p \leq 0,01$). Отже, чим більше працюючий студент

незадоволений собою, тим більше вони незадоволені собою та своєю роботою, мають схильність до почуття не компетентності у роботі, негативно саможприймають себе у роботі або навчанні.

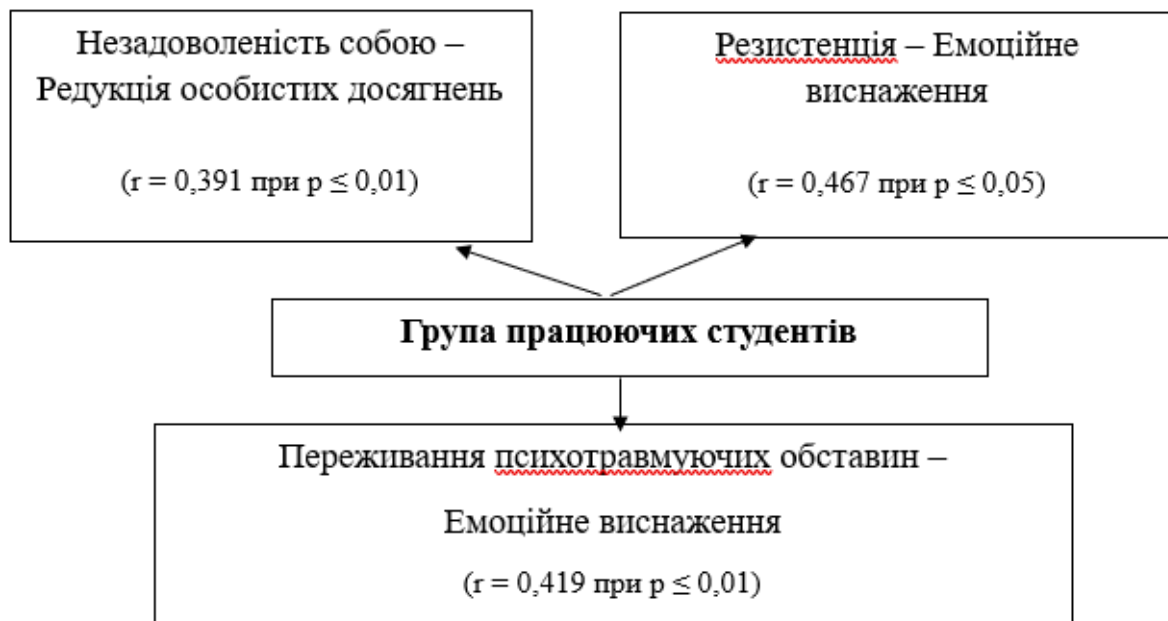


Рис. 2.6. Змістовні кореляційні взаємозв'язки у групі працюючих студентів

Між резистенцією та емоційним виснаженням було виявлено прямий взаємозв'язок (при $p \leq 0,05$) у групі працюючих студентів. Це означає, що працюючі студенти з високим рівнем резистенції, які намагаються уникати дії на них емоційних чинників за допомогою обмеження емоційного реагування, мають високий рівень емоційного виснаження – страждають від дефіциту емоцій, спустошені через накопичений на роботі або навчанні стрес.

Переживання психотравмуючих обставин прямо корелює з емоційним виснаженням (при $p \leq 0,01$). Отже, чим вищий рівень переживання психотравмуючих обставин, тим більш студент буде схильний до емоційного виснаження.

Загалом, можна сказати, що розвиток емоційного вигорання у групі студентів пов'язаний із явищами деперсоналізації, резистенції, розширення сфери економії емоцій. У групі працюючих студентів вплив на розвиток

емоційного вигорання мають: редукція особистих досягнень, незадоволеність собою, резистенція, емоційне виснаження.

2.3. Висновки емпіричного дослідження

Вищевикладене дозволяє зробити наступні висновки:

Більш вираженою фазою емоційного вигорання серед досліджуваних є друга фаза синдрому емоційного вигорання – резистенція (переважно на середньому рівні).

В середньому по вибірці жоден симптом емоційного вигорання у студентів обох груп не сформувався. Однак, тенденції до формування фази виявлені за наступними симптомами: у групі студентів, які не працюють – переживання психотравмуючих обставин, розширення галузі економії емоцій, редукція професійних обов'язків. У групі працюючих студентів – «загнаність у клітку», емоційно-моральна дезорієнтація, редукція професійних обов'язків, деперсоналізація.

Результати також можна інтерпретувати наявністю у студентів ознак посиленого переживання психотравмуючих чинників, на нашу думку, такими чинниками може бути війна росії проти України, постійна загроза життю чи здоров'ю через ракетні обстріли противниками об'єктів цивільної та соціальної інфраструктури зокрема.

За результатами дослідження нами було встановлено, що його ознаки більше виражені саме у працюючих студентів, порівняно з непрацюючими.

Усі показники вигорання (емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень) у групі непрацюючих студентів знаходяться переважно на низькому рівні. У групі працюючих студентів емоційне виснаження переважає середній рівень, деперсоналізації та високий рівень редукції особистих досягнень.

За показником емоційного виснаження більше половини опитаних працюючих студентів потрапили до середнього рівня, і трохи більше третини мали низький рівень цього параметра. Ймовірно, респондентам забракло

адаптаційних ресурсів для швидкого орієнтування у нових умовах (в умовах воєнного стану, наприклад).

За ступенем деперсоналізації респонденти розподілилися наступним чином: половина студентів мають низький рівень та половина має середній рівень, високого рівня деперсоналізації у групі студентів не виявлено. У групі працюючих студентів трохи більше половини мають високий рівень за шкалою деперсоналізації, інша половина – середній рівень, низького рівня не виявлено.

Аналіз шкали редукції особистих досягнень показав, що значна більшість студентів, які не працюють мають низький рівень даного показника. Переважання середнього рівня можна оцінювати як відносно нормальний результат у нових умовах, оскільки студенти намагаються виконувати обов'язки та зберегти адекватну самооцінку. У досліджуваній групі працюючих студентів за шкалою редукції особистих досягнень переважаючим є високий рівень. У результатах даних випробуваних можуть спостерігатися зниження професійної мотивації, наростання негативізму щодо службових обов'язків, прагнення до ізоляції від оточуючих, уникнення роботи тощо.

Отже, емоційне вигорання серед студентів ЗВО в умовах війни є серйозною проблемою, яка потребує комплексного підходу до вирішення. Психологічна підтримка, соціальна підтримка та ефективні психосоціальні інтервенції можуть допомогти знизити ризик емоційного вигорання та покращити психічне благополуччя студентів у цих складних умовах.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПРОФІЛАКТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Особливості психопрофілактики емоційного вигорання

У сучасних умовах не тільки в Україні, але і в усьому світі, все більш гостро постає питання емоційного вигорання та стресу співробітників у професійній сфері загалом. Даний емоційний стан особистості розвивається як на тлі негативних зовнішніх чинників соціального, економічного середовища, організаційної культури, і має властивість взаємопроекції структури особистісного ресурсу, так і залежить від моделі психологічної поведінки. Наслідки цього явища мають властивість багатозначності і мають яскраво виражені негативні форми: знижуються працездатність, інтерес до професійної діяльності; рівень відповідальності; підвищуються психологічна нестабільність, агресія, байдужість до дій; втрачається справжнє уявлення про моральне розуміння професії.

Актуальність проблеми емоційного вигорання визначається тим, що синдром емоційного вигорання носить складний характер, що вимагає складання певного інструментарію для його запобігання та корекції. В рамках дослідження наведено рекомендації щодо зняття емоційного вигорання студентів в умовах війни.

Заходи щодо зняття емоційного вигорання виражаються у цих напрямках діяльності:

1. Діагностичний напрямок – індивідуальна та групова діагностика на виявлення симптомів емоційного вигорання у студентів.

2. Корекційний напрямок – застосування тренінгів, що включають релаксаційні вправи для корекції симптомів емоційного вигорання, згуртування колективу, розвиток творчого потенціалу студентів: тренінг для студентів на знайомство у групі тренінг з метою об'єднання колективу; тренінг з метою розвитку творчого потенціалу студентів тощо.

3. Профілактичний напрямок – проведення акцій, що запобігають появі та розвитку емоційного вигорання, що покращують емоційний фон, розвивають толерантність, доброту, створюють позитивний психологічний клімат у групі студентів, наприклад: акція «Подаруй собі настрій», акція «Тасмний подарунок», акція «Скринька побажань» і т.п. [13].

Для запобігання та профілактики синдрому емоційного вигорання рекомендується:

- включати в роботу перерви для підтримки психічного та фізичного благополуччя;
- проводити релаксацію, ставити собі за мету, вести позитивну внутрішню мову – все це знижує рівень стресу, що призводить до вигорання;
- розвивати свій професіоналізм та самовдосконалюватись, трансляція накопиченого професійного досвіду може бути одним із способів, що захищають від синдрому емоційного вигорання;
- більше спілкуватися емоційно, аналізувати та ділитися власними почуттями: за рахунок цього відбувається значне зниження ймовірності вигорання, або процес проявляється не настільки виражено [8].

Власне, слід констатувати, що емоційному вигоранню схильна більшість працюючих людей, особливо тих, хто має численні комунікації та ненормований робочий день. Саме тому профілактика емоційного як негативного стану має бути одним із пріоритетних напрямів у діяльності будь-якої організації. Психічно та фізично здоровий працівник досягне набагато більших успіхів і покращить показники свого підприємства, установи, організації тощо. Формування стресостійкості у студентів, а також рання діагностика емоційного вигорання збереже максимальну ефективність студентів у будь-якій діяльності.

3.2. Практичні психологічні рекомендації для профілактики синдрому емоційного вигорання в умовах війни

Аналізуючи психологічну літературу відзначимо, що багато психологів зазначають, важливість розробки стратегій, засобів і методів психологічної профілактики та корекції ознак емоційного вигорання у професіоналів. У науковій літературі представлені різні форми та засоби профілактичної діяльності психологів у вирішенні цієї проблеми.

Одним з найбільш ефективних є арт-терапія: арт-терапевтичні вправи, творчі завдання, що дозволяють людині усвідомити свої переживання, зрозуміти саму себе, свій внутрішній світ, свої здібності та можливості, свої внутрішні ресурси. Арт-терапія дозволяє людині відреагувати соціально прийнятним способом на різні накопичені негативні почуття та емоції, психічне та емоційне напруження.

Малювання різними технічними засобами, живопис, ліплення, аплікація – є безпечними способами розрядки нервово-психічної напруги. З цією метою психолог може запропонувати фахівцям різні арт-терапевтичні завдання: малювання на мокрому шарі, створення картин за допомогою пластиліну, орігамі за задумом, аплікація з рваного паперу, колаж, нейрографіка, картини за номерами, декупаж, вітраж, екопринти.

Найважливішою технікою арт-терапевтичного впливу на особистість є техніка уяви, спрямована на те, щоб зіштовхнути свідоме та несвідоме і примирити їх за допомогою афективної взаємодії.

Основна мета арт-терапії – дати можливість виразити себе, а також дослідити внутрішню рефлексію м'яким, творчим способом через художню форму, делікатно підійти до вирішення складних психологічних проблем, оминаючи «цензуру свідомості». В арт-терапії відсутні судження, немає гарного чи потворного, хорошого чи поганого, оскільки людина висловлює накопичені особисті емоційні прояви. Будь-яке самовираження людини через техніку арт-терапії є об'єктивним свідченням настроїв та думок людини, що дозволяє використовувати їх для діагностики динаміки змін.

Проводячи діагностику за допомогою арт-терапії можна виявити будь-які ознаки психологічного та емоційного вигорання фахівців, наприклад, такі як міжособистісні взаємовідносини в колективі, індивідуальні особливості сприйняття загальнолюдських цінностей, ставлення до своєї професійної діяльності, відповідність між особистими та професійними якостями [8].

Наприклад, для оптимізації та стабілізації емоційного стану особистості, можна використовувати створення арт-об'єкта фахівцями під назвою «Робота на успіх», яка виконується у техніці «живопис мазками». Ця техніка спрямована на медитативне розслаблення, занурення в себе і сприяє опрацюванню різних установок особистості, навіть найглибших. У цій роботі учасники прописують позитивні афірмації та установки на удачу, успіх, любов, креативність, опрацьовують свої негативні переживання.

Щоб запобігти виникненню у фахівців негативного ставлення до себе, знецінення своїх професійних здібностей, розчарування та песимістичну налаштованість по відношенню до своїх особистісним якостям, своїми можливостями психологи можуть використовувати малюнкову арт-терапію: «Мій портрет», «Мій внутрішній світ», «Я-дитина, Я-дорослий, Я-батько», «Маски»; прослуховування притч, психотерапевтичних казок; активізувати словотворчість фахівців: творити тематичних історій («Моя мрія», «Я та інші»...), казок, віршів та інше.

Для зняття негативного психоемоційного стану, розрядки нервово-психічної напруги, дратівливості та гніву по відношенню до колег та клієнтів психологи можуть успішно використовувати на профілактичних тренінгах музико-терапію, танцювальну терапію. Подібні техніки дозволяють не лише адекватним способом «виплеснути» емоції, що накопилися, напругу, але і ближче познайомитися зі своїми колегами, згуртуватися в єдину команду [13].

Отже, арт-терапія допомагає висловити свої переживання, почуття, знизити нервово-психічну напругу, тривогу, зняти негативні стресові стани. Арт-терапія є ефективним засобом психологічної профілактики емоційного вигорання особистості.

Загалом, профілактика синдрому емоційного вигорання в умовах війни вимагає комплексного підходу, який включає в себе як індивідуальні, так і загальні стратегії. Ось декілька практичних психологічних рекомендацій:

Самопізнання: Зверніть увагу на власні емоції та фізичні ознаки стресу. Розуміння власного стану допомагає вчасно реагувати на стрес та підтримувати своє психічне здоров'я.

Створення розкладу та режиму: Намагайтеся створити стабільний розклад дня, включаючи час для відпочинку, розваг і фізичної активності. Регулярний режим допомагає знизити рівень стресу та підтримує психічне здоров'я.

Практика стресових стратегій копіngu: Вивчіть та використовуйте стратегії копіngu зі стресом, такі як глибоке дихання, медитація, йога або релаксаційні вправи. Ці методи можуть допомогти знизити рівень стресу та покращити самопочуття.

Соціальна підтримка: Шукайте підтримку в родині, друзях або колегах. Розмова з кимось, хто розуміє вашу ситуацію, може допомогти вам впоратися з емоційними труднощами та відчуттям самотності.

Обмеження медіа-експозиції: Спробуйте обмежити свій час, проведений перед екраном телевізора, комп'ютера чи смартфона, особливо якщо зміст може поглибити ваше відчуття тривоги та безпорадності.

Пошук професійної підтримки: Якщо ви відчуваєте, що не можете впоратися зі стресом самотійно, зверніться до психолога або психіатра для професійної допомоги та консультації.

Створення позитивних звичок: Регулярна фізична активність, збалансована харчова дієта, здоровий сон і хобі можуть сприяти збереженню психічного здоров'я та зниженню рівня стресу [4].

Загалом, важливо пам'ятати, що профілактика синдрому емоційного вигорання в умовах війни - це постійний процес самозахисту та самопідтримки, який вимагає уваги, свідомості та дії.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дає змогу зробити наступні висновки:

З'ясовано, що емоційне вигорання є синдромом, який розвивається на фоні хронічного стресу і веде до значного виснаження енергетичних ресурсів працюючої людини, торкаючись її емоційної та особистісної сфери.

Чинники формування синдрому емоційного вигорання можна розділити на декілька категорій, які взаємодіють між собою: навчальне середовище (наприклад, високий обсяг завдань, недостатня підготовка), соціальні (низький рівень соціальної підтримки тощо) та внутрішні фактори (наприклад, низька самооцінка, схильність до самокритики), фактори зовнішнього середовища (економічні труднощі, конфлікти, війна тощо).

Емпірично встановлено, що більш вираженою фазою емоційного вигорання серед досліджуваних є друга фаза синдрому емоційного вигорання – резистенція (переважно на середньому рівні).

Загалом по вибірці жоден симптом емоційного вигорання у студентів обох груп не сформувався. Однак, тенденції до формування фази виявлені за наступними симптомами: у групі непрацюючих студентів – переживання психотравмуючих обставин, розширення галузі економії емоцій, редукція професійних обов'язків. У групі працюючих студентів – «загнаність у клітку», емоційно-моральна дезорієнтація, редукція професійних обов'язків (чи досягнень), деперсоналізація.

За результатами дослідження нами було встановлено, що усі показники рівнів вигорання (емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція особистих досягнень) у групі непрацюючих студентів знаходяться переважно на низькому рівні.

За показником емоційного виснаження більше половини опитаних працюючих студентів мають середній рівень, інші демонструють низький рівень цього параметра. Водночас встановлено, що у більшості працюючих студентів показник емоційно виснаження знаходиться переважно на середньому

рівні, деперсоналізація та редукція особистих досягнень – на високому. Це свідчить про те, що у значної частини працюючих студентів спостерігається зниження емоційного тону, підвищення психічного виснаження та емоційної лабільності, нездатність відчувати сильні емоції, та позитивні почуття.

За ступенем деперсоналізації респонденти розподілилися наступним чином: половина непрацюючих студентів мають низький рівень та половина має середній рівень, високого рівня деперсоналізації у групі студентів не виявлено. У групі ж працюючих студентів трохи більше половини мають високий рівень за шкалою деперсоналізації, інша половина – середній рівень, низького рівня взагалі не виявлено. Це говорить про емоційне усунення та байдужість, формальне ставлення до обов'язків без особистісної залученості у більшості працюючих студентів.

Аналіз шкали редукції особистих досягнень показав, що значна більшість студентів, які не працюють, мають низький та середній рівень даного показника. Водночас, у досліджуваній групі працюючих студентів за шкалою редукції особистих досягнень переважає високий рівень даного показника, що свідчить про зниження у них професійної мотивації, наростання негативізму щодо службових обов'язків, прагнення до ізоляції від оточуючих, уникнення роботи тощо.

Отже, за результатами дослідження нами було встановлено, що всі ознаки емоційного вигорання більше виражені саме у працюючих студентів, порівняно з непрацюючими. Працюючі студенти можуть стикатися зі стресом, пов'язаним з балансуванням між навчанням та роботою. Це, можливо, збільшує стрес від браку часу для відпочинку, великого обсягу роботи та відчуття відповідальності як за навчання, так і перед роботодавцем.

Дослідження показало, що емоційне вигорання серед студентів ЗВО в умовах війни є серйозною проблемою, яка потребує комплексного підходу до вирішення. Психологічна та соціальна підтримка, ефективні психосоціальні інтервенції можуть допомогти знизити ризик емоційного вигорання та покращити психічне благополуччя студентів у цих складних умовах.

Майбутні дослідження в галузі емоційного вигорання серед студентів можуть розширювати наше розуміння цього явища та спрямовувати нас на покращення практичних методів управління ним. Тому, майбутні пошуки вбачаємо у дослідженні, спрямованому на розуміння впливу соціального середовища (включаючи сім'ю, друзів, співробітників та спільноту) на емоційне вигорання, що допоможуть нам розробити ефективні методи соціальної підтримки для студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Водянка Л. Д., Суховерхівка Д. А., Занюк А. А. Поняття емоційного вигорання та його профілактика. *Інвестиції: практика та досвід*. 2022. № 3. С. 49-53.
2. Гірняк К. М. Причини емоційного вигорання особистості: теоретичний аспект управління. *Науковий вісник Львівського національного університету ветеринарної медицини та біотехнологій імені Гжицького*. 2015. Том 17. № 1 (4). С.183-188.
3. Емоційне вигорання або синдром двадцять першого століття. URL: <https://delta-med.com.ua/emotsijne-vygorannya-abo-syndrom-dvadtsyat-pershogo-stolittya> (дата звернення: 18.04.2024).
4. Ефективні поради від емоційного вигорання під час війни. 2022. URL: <https://mon.gov.ua/ua/news/efektivni-poradi-vid-emocijnogo-vygorannya-pid-chasvijni> (дата звернення: 15.03.2024).
5. Івасюк А. Генеза емоційного вигорання особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 78 (2) С. 71-80.
6. Католик Г., Калька Н., Легка А. Емоційне вигорання в час війни: pro і contra (психоаналітичний контекст). *Збірник тез II Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки»*. 2022. С. 11-13.
7. Коць М., Цвігун О. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. № 14. С. 125-129.
8. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. № 10. С. 105-112.
9. Павлюк М. М. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. *Актуальні проблеми психології*. Київ, 2018. Т. XI. Вип. 18. С. 226-244.

10. Паламар Б., Грузєва Т., Паламар С., Тукаєв С. Risk of emotional burnout syndrome in students in terms of public health. *Клінічна та профілактична медицина*. 2020. № 3 (13). С. 12-21.
11. П'янківська Л. В. Чинники прояву синдрому «емоційного вигорання» у курсантів спеціалізованих вищих навчальних закладів МВС України. Тенденції розвитку психології та педагогіки: Матеріали міжнародної науковопрактичної конференції (м. Київ, Україна, 45 листопада 2016 року). Київ: ГО «Київська наукова організація педагогіки та психології». 2016. С. 104-107.
12. Хижняк А., Мирошніченко В., Костенко М. (2023). Вплив стресогених факторів на психологічний стан та продуктивність навчальної діяльності студентів спеціальності фізична культура і спорт в умовах війни. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2023. № 3 (161). С. 149-154.
13. Цюприк А., Федорович С. Профілактика емоційного вигорання студентів-психологів. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2019. № 1. С. 160-170.
14. Шевчук В. В. Сучасні підходи до визначення категорії «емоційне вигорання». *Науковий журнал «Габітус»*. 2020. Випуск 17. С. 141-145.
15. Шкраб'юк В., Білик Д. Емоційне вигорання особистості: психологічний аналіз проблеми. *Молодий вчений*. 2020. № 10 (86). С. 293-296.
16. Якимчук Б. Відчуження від навчання та емоційне вигорання студентів в умовах off-line навчання. *Scientific Journal «Psychology Travelogs*. 2023. Issue3. С. 72-81.
17. Elin Lindsäter. Cognitive Behavioral Therapy for Stress-Related Disorders. Stockholm. 2020. 65 p.
18. Freundberger H. J. Staff burnout. *Social Scienses*. 1974. P. 159-166.

19. Madigan D., Curran T. Does Burnout Affect Academic Achievement? A Meta-Analysis of over 100,000 Students. *Educational Psychology Review*. 2021. Vol. 33 (2). P. 387-405.
20. Maslach C. Burnout: The Cost of Caring. *Engelwood Cliffs: Prentice Hall*. 1982. 192 p.
21. Morochylo N. M. Дослідження та профілактика емоційного вигорання у студентів університету. *Вісник студентського наукового товариства ДонНУ імені Василя Стуса*. 2020. № 1.12. P. 237-241.