МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Психологічні особливості емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану

Здобувачки вищої освіти
другого (магістерського) рівня
ПСМз-24-1 групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія. Психологія
бізнесу»
Ширінян Марія Миколаївна

_____
підпис здобувача вищої освіти

Науковий керівник
_____
підпис керівника
Овдієнко Ірина Михайлівна, кандидат психологічних наук, доцент

Гарант освітньо-професійної програми
_____
підпис гаранта ОПП
Ткачук Таїсія Анатоліївна, доктор психологічних наук, професор

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін
протокол від «5» грудня 2025 №6

Завідувач кафедри
_____
підпис
Пєтухова Ірина Олексіївна, кандидат педагогічних наук, доцент

Ірпінь – 2026

Реєстрація № 14 06.02.2026
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результат перевірки _____ _____ _____
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 92 5 А 09.02.26
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: _____ А. Масенок
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії:

_____ Ткачук Т.А
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Львівська О.А.
(підпис) (ініціали, ПІБ)

_____ Коваленко Т.Е
(підпис) (ініціали, ПІБ)

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:
Завідувач кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін

_____ І.О. Пєтухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувачу вищої освіти
Ширінян Марії Миколаївни

1. Тема кваліфікаційної роботи: **Психологічні особливості емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану**

Затверджена наказом ректора №1761 від 25 листопада 2024 р.

2. Строк здачі закінченої роботи: 09.01.2026

3. Цільова установка: полягає у комплексному теоретичному аналізі та емпіричному дослідженні чинників, що зумовлюють виникнення емоційного вигорання здобувачів вищої освіти під час війни. Основна увага зосереджена на виявленні психологічних механізмів адаптації та розробці практичних рекомендацій для збереження ментального здоров'я здобувачів вищої освіти в екстремальних умовах сьогодення.

Мета роботи – теоретично та емпірично дослідити психологічні особливості емоційного вигорання здобувачів вищої освіти в умовах війни, розробити психокорекційну програму його попередження та подолання.

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційного вигорання здобувачів вищої освіти під час війни.

База дослідження: Ірпінський фаховий коледж економіки та права.

4. Вихідні дані до роботи: результати психодіагностичного дослідження, психокорекційна програма.

5. Перелік графічного матеріалу : 9 таблиць, 5 додатків.

6. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань за кожним розділом).

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Основні підходи до феномену «емоційне вигорання» у психологічній науці

1.2. Структурні компоненти та прояви емоційного вигорання особистості

1.3. Соціально-психологічні особливості освітнього середовища в сучасних умовах воєнного стану

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Методика та організація дослідження

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей емоційного вигорання здобувачів вищої освіти

РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПОПЕРЕДЖЕННЯ І ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1. Зміст психокорекційної програми попередження і подолання емоційного вигорання здобувачів вищої освіти

3.2. Аналіз ефективності психокорекційної програми попередження і подолання емоційного вигорання здобувачів вищої освіти

7. Календарний план виконання кваліфікаційної роботи

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання	
		За планом	Фактично
1	Вибір та затвердження теми кваліфікаційної роботи	до 30.11.2024	30.11.2024
1.1	Вивчення літературних джерел та складання плану роботи	до 30.12.2024	23.12.2024
2	Підготовка розділів кваліфікаційної роботи та подання їх на перевірку керівнику		
2.1	Підготовка першого розділу кваліфікаційної роботи	15.01.2025 – 20.03.2025	15.03.2025
2.2	Підготовка другого розділу кваліфікаційної роботи	01.04.2025 – 15.09.2025	14.07.2025
2.3	Підготовка третього розділу кваліфікаційної роботи	до 23.11.2025	20.11.2025
3	Попередній захист кваліфікаційної роботи	до 01.12.2025	05.12.2025
4	Подання роботи на перевірку наявності академічного плагіату	до 25.12.2025	13.01.2026
5	Отримання відгуку керівника кваліфікаційної роботи	до 18.01.2026	30.01.2026
6	Отримання зовнішньої рецензії	до 18.01.2026	16.01.2026
7	Допуск кваліфікаційної роботи завідувачем кафедри до захисту	до 30.01.2026	05.12.2025
8	Захист кваліфікаційної роботи	лютий 2026	11.02.2026

8. Дата видачі завдання «30» грудня 2025 р.

9. Керівник кваліфікаційної роботи _____ І.М. Овдієнко
(підпис)

10. Гарант освітньо-професійної програми _____ Т.А. Ткачук
(підпис)

11. Завдання до виконання отримала
здобувач вищої освіти _____ М.М. Ширінян
(підпис)

АНОТАЦІЯ

«Психологічні особливості емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану»

Мета роботи полягає в теоретичному та емпіричному дослідженні психологічних особливостей емоційного вигорання здобувачів вищої освіти в умовах війни, а також у розробленні психокорекційної програми його попередження та подолання.

Завданнями роботи є: теоретичний аналіз сучасних підходів до феномену «емоційне вигорання», його структурних компонентів та проявів; характеристика особливостей психоемоційного стану здобувачів вищої освіти у контексті сучасних соціальних викликів; емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного вигорання здобувачів вищої освіти; розроблення психокорекційної програми попередження і подолання емоційного вигорання здобувачів вищої освіти, визначення її ефективності.

Предметом дослідження є психологічні особливості емоційного вигорання здобувачів вищої освіти під час війни.

Об’єктом дослідження виступає емоційне вигорання здобувачів вищої освіти.

Базою дослідження виступає Ірпінський фаховий коледж економіки та права.

За результатами дослідження сформульовані висновки щодо суттєвого впливу військового стану на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти, що призвів до появи ознак тривоги, стресу, і як наслідок, сприяв формуванню емоційного вигорання, що має неабиякий вплив на процес навчання, а також ментальне здоров’я здобувачів вищої.

Одержані результати можуть бути використані в практичній діяльності психологів і фахівців психологічної служби закладів вищої освіти для діагностики, профілактики та подолання емоційного вигорання здобувачів вищої освіти, а також для впровадження ефективних психокорекційних програм і подальших наукових досліджень.

Кваліфікаційна робота містить 74 сторінки, 9 таблиць, список використаних джерел з 77 найменувань, 5 додатків.

Ключові слова: феномен «емоційного вигорання», моделі синдрому «емоційне вигорання», емоційне виснаження, деперсоналізація, редукція досягнень,

Рік виконання кваліфікаційної роботи: 2025

Рік захисту роботи: 2026

ABSTRACT

Psychological Characteristics of Emotional Burnout among Higher Education Students under Martial Law

The purpose of the study is to theoretically and empirically investigate the psychological characteristics of emotional burnout among higher education students under conditions of war, as well as to develop a psychocorrective program for its prevention and overcoming.

The objectives of the study include: a theoretical analysis of modern approaches to the phenomenon of emotional burnout, its structural components and manifestations; characterization of the psycho-emotional state of higher education students in the context of contemporary social challenges; an empirical study of the psychological characteristics of emotional burnout among higher education students; development of a psychocorrective program for the prevention and overcoming of emotional burnout among higher education students and determination of its effectiveness.

The subject of the research is the psychological characteristics of emotional burnout among higher education students during wartime.

The object of the research is emotional burnout among higher education students. The research base is the Irpin Professional College of Economics and Law.

The results of the study led to conclusions about the significant impact of martial law on the psycho-emotional state of higher education students, which resulted in the emergence of anxiety and stress and, consequently, contributed to the development of emotional burnout. Emotional burnout, in turn, has a considerable effect on the learning process and the mental health of higher education students.

The obtained results can be used in the practical activities of psychologists and psychological service specialists of higher education institutions for the diagnosis, prevention, and overcoming of emotional burnout among higher education students, as well as for the implementation of effective psychocorrective programs and further scientific research.

The qualification paper consists of 74 pages, 9 tables, a list of references containing 77 sources, and 5 appendices.

Keywords: emotional burnout phenomenon, emotional exhaustion, depersonalization, reduced personal accomplishment, symptoms of emotional burnout.

Year of completion of the qualification paper: 2025

Year of defense: 2026

ЗМІСТ

ВСТУП …… 8

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ ……... 13

1.1. Основні підходи до феномену «емоційне вигорання» у психологічній науці……. 13

1.2. Структурні компоненти та прояви емоційного вигорання особистості……..……. 19

1.3. Соціально-психологічні особливості освітнього середовища в сучасних умовах воєнного стану…….….. 23

Висновки до першого розділу……... 26

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ……. 29

2.1. Методика та організація дослідження …… 29

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей емоційного вигорання здобувачів вищої освіти……. 31

Висновки до другого розділу…… 42

РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПОПЕРЕДЖЕННЯ І ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ…… 45

3.1. Зміст психокорекційної програми попередження і подолання емоційного вигорання здобувачів вищої освіти…….……... 45

3.2. Аналіз ефективності психокорекційної програми попередження і подолання емоційного вигорання здобувачів вищої освіти…….. 47

Висновки до третього розділу……... 49

ВИСНОВКИ…….. 51

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…… 54

ДОДАТКИ……..……..…… 63

ВСТУП

Актуальність теми. Сьогодні в умовах війни громадяни України перебувають в постійному стресі та тривозі, це також неабияк стосується молоді, а саме студентів. Адже вони навчаються під час тривог, вимкнення світла, бомбардування, розлучення з рідними, зміни місця проживання, всі ці фактори суттєво впливають на якість навчання та емоційний стан, що призводить до емоційного вигорання.

Емоційне вигорання стає перешкодою для успішного навчання, втрачається мотивація до навчання, погіршуються відносини з оточуючими та загалом страждає психічне здоров'я студентів, що ускладнює їх особистісне зростання. Важливо звернути увагу на потенційно довгострокові наслідках емоційного вигорання в молодому віці, а саме: низька успішність, складність у професійній діяльності в майбутньому, розвиток психосоматичних розладів, підвищення рівня тривожності та депресії. Вивчення психологічних аспектів емоційного вигорання та пошук ефективних шляхів його профілактики та корекції сприятиме розробці рекомендацій для здобувачів вищої освіти, що дозволить не лише емоційну стабільність, мотивацію до навчання та розвитку.

Варто додати, що студенти є вразливою групою, оскільки перебувають у періоді формування професійної ідентичності, активно адаптуються до освітнього середовища, іноді поєднують навчання з роботою чи волонтерською діяльністю. Всі ці фактори факторів в умовах війни значно підвищують імовірність розвитку психологічного виснаження.

Попри зростання інтересу до проблеми ментального здоров’я в умовах війни, питання емоційного вигорання саме студентської молоді досі вивчене недостатньо. Адже бракує комплексних досліджень, які б аналізували специфіку проявів вигорання, чинники ризику та можливі шляхи профілактики в умовах тривалої кризової ситуації.

Отже, емоційне вигорання є однією з основних проблем, з якими стикаються здобувачі вищої освіти сьогодні, і вивчення цієї теми є надзвичайно

актуальним, особливо в умовах військового конфлікту. Це й обґрунтовує вибір теми нашої кваліфікаційної роботи: «Психологічні особливості емоційного вигорання здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану».

Ступінь розробленості проблеми дослідження. Проблема емоційного вигорання вперше почала досліджуватися у наукових роботах у кінці XX століття в США на прикладі професійної діяльності лікарів. Термін «емоційне вигорання» з'явився 1974 році, коли його вперше використав американський психіатр H. J. Freudenberger та описував як розлад невизначеної природи притаманний працівникам, які стикаються з кризовими, стресогенними ситуаціями на роботі. Описане вченим явище викликало неабиякий інтерес у науковому співтоваристві та стало предметом ретельної дослідницької роботи.

Як наукова проблема, емоційне вигорання отримало широке визнання у наукових дослідженнях таких закордонних учених, як M. Burisch, J. Freudenberger, S. Jackson, J. Edelwich, A. Lange, C. Maslach, A. Pines, C. Spielberger, та інші .

Дослідниця C. Maslach, характеризує емоційне вигорання як психологічний стан здорових людей, які знаходяться в емоційно напруженій атмосфері в процесі виконання професійної діяльності. Наразі, найбільшою популярністю серед дослідників користується трьохфакторна модель емоційного вигорання, яка була розроблена саме К. Маслач та С. Джексон. Дослідниці створили опитувальник Maslach Burnout Inventory (MBI), який став найпоширенішою методикою діагностики у світовій практиці.). C. Maslach підкреслює, що вигорання виникає внаслідок реакції на хронічний стрес у міжособистісно насичених видах діяльності.

Щодо вітчизняних науковців, які займались питанням емоційного питання, можна виділити таких вчених як: В. Бойко, Т. Зайчикова, Л. Карамушка, О. Кокун, С. Максименко, О. Микитенко, В. Орел, В. Панок, Н. Пов'якель , Н. Чепелєва та ін .

Дослідженню емоційного вигорання серед студентської спільноти приділяли увагу зарубіжні та вітчизняні психологи, а саме: S. Jacobs і D. Dodd

(визначення факторів розвитку синдрому емоційного вигорання у студентів), J. Newman і A. Rachel (детермінанти та наслідки вигорання студентів в університетах), О. Тимощук (дослідження синдрому емоційного вигорання на базі сучасних ЗВО), А. Картузова (вивчення феномену вигорання серед студентів різних курсів навчання).

Але попри значну зацікавленність даною темою серед науковців, частина зазначеної проблеми залишається недостатньо вивченою та потребує подальшого висвітлення. Цим обумовлений вибір теми даного дослідження: *«Психологічні особливості емоційного вигорання здобувачів вищої освіти під час війни».*

Об'єкт дослідження – емоційне вигорання здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційного вигорання здобувачів вищої освіти під час війни.

Мета роботи – теоретично та емпірично дослідити психологічні особливості емоційного вигорання здобувачів вищої освіти в умовах війни, розробити психокорекційну програму його попередження та подолання.

Завдання дослідження:

1) теоретично проаналізувати сучасні підходи до феномену «емоційне вигорання» його структурні компоненти та прояви; охарактеризувати особливості психоемоційного стану здобувачів вищої освіти у контексті сучасних соціальних викликів;

2) емпірично дослідити психологічні особливості емоційного вигорання здобувачів вищої освіти;

3) розробити психокорекційну програму попередження і подолання емоційного вигорання здобувачів вищої освіти, визначити її ефективність.

Для досягнення мети й вирішення поставлених завдань було розроблено програму дослідження, реалізація якої передбачала застосування *комплексу методів*, серед яких:

- *теоретичні* – аналіз і синтез психологічної літератури з проблеми дослідження; порівняння, систематизація, узагальнення й інтерпретація теоретичних положень та отриманих експериментальних даних;
- *емпіричні* – спостереження, бесіда, *психодіагностичні методики*, зокрема, методика «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач (адаптація Н. Е. Водоп'янова), методика «Шкала тривожності» Ч. Спілбергера, методика «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг), методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойко.
- *методи статистичної обробки даних* – t-критерій Стьюдента, коефіцієнт кореляції.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота здійснювалася на базі Ірпінського фахового коледжу економіки та права. Вибірку досліджуваних склали 50 студентів 1 курсу Ірпінського фахового коледжу економіки та права за спеціальністю «Право» віком від 16-18 років.

Наукова новизна дослідження полягає в теоретичному поглибленні знань про синдром «емоційного вигорання» у здобувачів вищої освіти, розширення уявлень щодо впливу стресорів на навчальну діяльність студентів коледжу в умовах війни.

Практична значущість роботи полягає в розробці психокорекційної програми профілактики та подолання емоційного вигорання студентів, що сприятиме поліпшенню їхнього психічного здоров'я та ефективності освітнього процесу. Дану тренінгову програму можна впроваджувати під час навчання здобувачів вищої освіти різних спеціальностей та на курсах підвищення кваліфікації здобувачів.

Апробація результатів роботи. Основні положення та висновки магістерської роботи було відображено у тезах: Ширінян М. М., Овдієнко І. М. Психологічні особливості емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану: теоретичний огляд проблеми // Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства

[Електронне видання] : збірник матеріалів Ювілейної X Міжнародної науково-практичної конференції, м. Ірпінь, 23–25 квітня 2025 року. Ірпінь : Державний податковий університет, 2025. С. 383-386.

Структура дипломної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, додатків, списку використаних джерел (77 джерела, з них 28 іноземною мовою). Основний текст викладено на 72 сторінках. Робота містить 9 таблиць, 5 додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Основні підходи до феномену «емоційне вигорання» у психологічній науці

Теоретичний аналіз зарубіжної та вітчизняної психологічної літератури показує, що сьогодні використовуються різноманітні поняття при вивченні даного феномену [25;69;75].

Слід зазначити, насамперед, що термін «burnout» (згорання, вигорання) було введено американським вченим, психіатром H. Freudenberger у 1974 році для опису психічного стану здорових людей, які під час професійної діяльності часто спілкуються з клієнтами та пацієнтами в емоційно заряженій атмосфері, це і педагоги, і студенти, і лікарі, і психологи, менеджери та інші професії, які передбачають постійний емоційний зв'язок з клієнтом, а це потребує неабиякої емоційної віддачі. Вчений вважає, що «виснажені» люди – це люди милосердні, гуманні, ідеалістичні, нестабільні та самодостатні [59].

Через певний час, спираючись на результати численних досліджень, C. Maslach встановила, що фахівці соціальної сфери, чия діяльність передбачає постійну взаємодію та активне спілкування з великою кількістю людей, виявляють певне незадоволення цими аспектами своєї роботи. У них простежується негативне ставлення до професійної діяльності, зниження рівня емпатії до клієнтів, а також тенденція до зменшення мотивації та неохочості виконувати службові обов’язки, визначені трудовим договором [66;67; 68] .

Соціально-психологічний напрямок у дослідженні проблеми емоційного вигорання представлено C. Maslach, S. E. Jackson. В своїх напрацюваннях вони представили «трисимптомний» комплекс вигорання [67;75]. Вигорання, розглядалося як відповідна реакція на тривалий професійний стрес між особистісних комунікацій [66].

В сучасній літературі виокремлено та обгрунтовано різні моделі синдрому «емоційного вигорання» залежно від підходу до динамічності цього явища [52; 71] (табл.1.1).

Таблиця 1.1

Моделі синдрому «емоційного вигорання»

Моделі	Назва моделі	Автор(и)	Рік
Факторні моделі (результативні)	Однофакторна модель	A. Pines, E. Aronson [73]	1983
	Двофакторна модель	A. Dierendonck, W. Schaufeli [77]	1994
	Трифакторна модель	C. Maslach, S. Jackson [67;69]	1997
	Чотирифакторна модель	G. Firth, A. Mims [58]	1985
Динамічні моделі (процесуальні)	Процесуальна модель	B. Perlman, E. Hartman [71]	1982
	Стадійна модель	J. Greenberg [60]	2002
	Стадійна модель	C. Maslach [69]	2003

Розглянемо коротко такі підходи до визначення синдрому «емоційного вигорання».

Факторні (структурно-соматичні, результативні) підходи розглядають емоційне вигорання як певний стан, тоді як динамічні (процесуальні) підходи трактують його як процес, що поступово розгортається в часі та проходить визначені фази або стадії.

В рамках результативного підходу вигорання трактується як сукупність симптомів, що групуються у більші структурні блоки та піддаються об’єктивному оцінюванню.

Однофакторна модель (A. Pines та E. Aronson) розглядає «емоційне вигорання» як стан фізичного, психічного і емоційного виснаження, викликаний тривалим включенням в ситуацію, яка пред'являє високі вимоги до емоційної сфери [73].

Двофакторна модель (D. Dierendonck and W. Schaufeli) розглядає вигорання, що складається з виснаження (афективного компоненту)

та деперсоналізації (когнітивного компоненту). Причиною тут виступає невідповідність між очікуваннями та вимогами, які висуває професія [77].

Трифакторна модель (C. Maslach and S. Jackson) — у якій вигорання складається з емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції досягнень [67].

Чотирифакторна модель (G.Frith & A.Mims) — в якій вигорання складається з емоційного виснаження, деперсоналізації професійної діяльності, деперсоналізації суб'єктів професійної діяльності та редукції особистих досягнень [58].

Згідно з процесуальною моделлю (B.Perlman, & E.Hartman) процес вигорання складається з чотирьох стадій [71].

Перша стадія – описує стан напруги. Для цієї стадії характерно докладання зусиль до адаптації робочим вимогам, що мають ситуативний характер.

Друга стадія представляє собою переживання стресу, що супроводжується сильними відчуттями. Перехід від першої до другої стадії залежить від ресурсних здібностей особистості, організаційних та статусних-рольових.

Третя стадія -це фізіологічні, поведінкові, афективнокогнітивні реакції в різних варіантах індивідуального характеру.

Четверта стадія характеризується багатогранним переживанням психологічного стресу, має хронічний характер.

J. Greenberg розглядає професійне вигорання як прогресуючий процес, що має п'ять стадій [60].

Перша стадія емоційного вигорання має назву «медовий місяць». Ця стадія характеризується повним задоволенням від роботи, робочими завданнями. Людина сповнена ентузіазму та енергії. В процесі роботи виникають різноманітні робочі стреси. У людини з'являються незадоволеність роботою, значно зменшується енергія та ентузіазм. Друга стадія має назву «нестача палива». Для цієї стадії характерна апатія, втрата інтересу до

навчання, роботи, безсоння. Людина втрачає зацікавленність у роботі взагалі, у роботі в тій чи іншій установі, підприємстві. У такій ситуації виникає потреба в додатковому стимулюванні працівник. Третя стадія характеризується хронічним симптомами. Якщо людина працює без відпочинку, то це незабаром може призвести до виснаження, а згодом, якщо не приймати належних дій, то можлива ймовірність хвороби. Може з'явитися роздратованість, злоба, почуття пригніченості, людина переймається від браку часу. Четверта стадія — криза. Вона характеризується частковою або повною втратою працездатності, яка розвивається через хронічні захворювання. Людина відчуває невдоволення власною професійною діяльністю, рівнем якості життя та особистою результативністю. П'ята стадія - «пробиття стіни». Стадія характеризується проблемами фізичного і психологічного плану. Данні проблеми загострюються і виникає ризик розвитку захворювань, які можуть погрожувати людському життю.

C.Maslach виділила три стадії вигорання, а саме: емоційного виснаження, деперсоналізації і зниження особистих досягнень. Автор описує вигорання як тривимірний конструкт, в якому емоційне виснаження пов'язане з емоційним та фізичним виснаженням, деперсоналізація – зі зниженням самооцінки щодо професійних досягнень [69].

Процесуальна модель синдрому емоційного вигорання В. Бойка широко застосовується в працях українських дослідників, зокрема Т. Зайчикової, Л. Карамушки, О. Кокуна та ін. Дана модель складається з 3фаз, а саме: фаза напруження, фаза резистенції, фаза виснаження [16; 20; 25].

Фаза напруження пов'язана з усвідомленням появи психотравмувальних факторів у процесі професійної діяльності. Через реальну або уявну неможливість їх усунення формується незадоволення професією, посадою та власною особистістю, з'являються прояви тривожно-депресивного стану, а згодом — відчуття безвихідності та фатальності ситуації [49; 76].

Друга фаза — фаза резистенції — характеризується накопиченням певного рівня дистресу та активізацією захисних механізмів. Зокрема,

спостерігаються емоційні реакції захисного характеру, емоційно-моральна дезорієнтація, обмеження емоційних витрат поза професійною сферою, а також прагнення скоротити кількість найбільш енерговитратних службових обов'язків.

Завершальна фаза – фаза виснаження – проявляється зниженням емоційного тонусу, астенізацією організму, вираженими дисоціативними процесами, емоційною та особистісною відчуженістю, а також виникненням психосоматичних порушень.

Один із найвідоміших фахівців із вигорання — професор Burish Mathias визначає "вигорання" як психологічний термін, що вказує на симптомокомплекс наслідків тривалого робочого стресу і певних видів професійної кризи. Він виділяє наступні ранні тривожні симптоми феномену:

- повторювані думки, труднощі із засипанням та підтриманням сну;
- проблеми з увагою та концентрацією;
- відчуття постійної нестачі часу;
- соціальна ізоляція;
- зниження емоційного регулювання;
- зниження працездатності;
- часті захворювання [52;53].

Люди, які схильні до розвитку синдрому емоційного вигорання, можуть бути охарактеризовані як емоційно холодні або мають виражену емоційну лабільність. Вони можуть мати проблеми з організацією свого робочого часу, що призводить до нерівномірності і неспроможності розподілу навантаження. Працівники зі недостатньою стійкістю нервової системи та індивідуальними особливостями, які не відповідають вимогам професій, що передбачають багато взаємодії з людьми, більш схильні до емоційного вигорання . Варто наголосити, що синдром емоційного вигорання може мати серйозні наслідки в психосоматичному здоров'ї та змінює психологічні характеристики особистості [32].

Сьогодні відомі три підходи до визначення синдрому професійного вигорання. Перший підхід розглядає професійне вигорання як стан фізичного, психічного і передусім емоційного виснаження, викликаного довготривалим перебуванням в емоційно перевантажених ситуаціях спілкування. Авторами цього підходу є: A. Pines та E. Aronson «Професійне вигорання» тлумачиться тут приблизно як синдром «хронічної втоми» [73]. Другий підхід розглядає професійне вигорання як двовимірну модель, що складається з емоційного виснаження та деперсоналізації, тобто знецінене ставлення до себе та інших .Авторами цього підходу є: D. Dierendonck and W.Schaufeli, 1994 [77]. Але найпоширенішим є третій підхід, описаний нами вище, запропонований американськими дослідниками C. Maslach and S. Jackson [67].

Отже, тривале існування людини в стані стресу може призвести до психічної, психологічної та фізичної втоми. Синдром вигорання розвивається поступово. Насамперед починає наростати «вигорання», напружене спілкування з колегами, складні стосунки з начальством, сімейні конфлікти, фізичні та психічні перевантаження. Людина дедалі більше відчуває себе пригніченою, фізично втомленою і почувається, немов, «в клітці». Синдром емоційного вигорання зазвичай розвивається, коли зовнішні та внутрішні вимоги тривалий час перевищують ресурси особистості. Це може призвести до порушення психологічної рівноваги, що також стає однією з причин розвитку емоційного вигорання.

Таким чином, емоційне вигорання – це комплексний і багатовимірний феномен, який доцільно розглядати як поступовий процес, зумовлений взаємодією сукупності різних чинників [25; 32; 69].

Емоційне вигорання формується по-різному в кожної людини, що зумовлено індивідуальними особливостями її емоційно-мотиваційної сфери та специфікою професійного середовища. Попри наявність спільних складових у більшості моделей вигорання, науковці не дійшли згоди ні щодо його чіткого визначення, ні щодо механізмів виникнення та розвитку [75]. Так само відсутня єдність поглядів стосовно наслідків цього синдрому: одні дослідження

вказують на його руйнівний вплив, який охоплює всі рівні особистості та призводить до деградації професійного розвитку. Водночас інші автори розглядають професійне вигорання з більш позитивної позиції, допускаючи можливість його конструктивного подолання та подальшого розвитку.

1.2. Структурні компоненти та прояви емоційного вигорання особистості

Емоційне вигорання є складним багатовимірним феноменом, який формується внаслідок тривалого впливу професійних та особистісних стресорів і проявляється на емоційному, когнітивному, поведінковому та соматичному рівнях [25;32]. У структурі емоційного вигорання дослідники виокремлюють кілька взаємопов'язаних компонентів [67;68] .

Так, соціальний психолог C. Maslach сформулювала феномен «вигоряння» як трьохсимптомний комплекс, що включає емоційне виснаження, цинізм (деперсоналізацію) і редукцію особистих досягнень [69].

Першою складовою синдрому вигорання є емоційне виснаження, яке вважають ключовим елементом емоційного професійного вигорання. Воно виявляється у відчутті надмірного емоційного напруження, внутрішньої спустошеності та виснаженні власних емоційних ресурсів. Людина відчуває, що більше не здатна працювати з тією самою віддачею, що раніше, а її емоційні реакції стають притупленими [73].

Другий компонент – цинізм або деперсоналізація – проявляється у відчуженому, холодному й негативному ставленні до учасників професійної взаємодії (колег, учнів чи пацієнтів). Спілкування набуває формального та знеособленого характеру [69]. Негативні установки спочатку можуть бути прихованими, виявляючись у внутрішньому стриманому роздратуванні, яке з часом переходить у відкриті спалахи невдоволення чи конфлікти.

Третій компонент – редукція особистих досягнень – полягає у зниженні відчуття професійної компетентності, знеціненні власної праці та звуженні

кола обов'язків щодо інших. Усвідомлюючи власні негативні переживання або поведінкові прояви, людина починає звинувачувати себе, у неї знижується мотивація до праці, виникає відчуття професійної неспроможності та байдужість до роботи.

Прояви емоційного вигорання, як правило, розгортаються поетапно. На перших стадіях прослідковується напруження та незадоволеність професійною діяльністю, потім активізуються захисні механізми у вигляді емоційної економії та психологічної дистанції, завершальний етап характеризується глибоким емоційним і особистісним виснаженням.

Сьогодні існує багато класифікацій симптомів емоційного вигорання. Однією з найповніших можна вважати класифікацію Софії Кахілл. Вчена виділила 5 категорій симптомів [64]:

1) Емоційні прояви – емоційна холодність, песимізм, цинізм. Характерними стають байдужість і відчуття безсилля, зростає рівень дратівливості та агресивності. Також спостерігаються стани тривоги й внутрішнього напруження, погіршення здатності зосереджуватися, пригнічений настрій, переживання провини та внутрішній дискомфорт.

2) Фізичні симптоми – фізичне виснаження, безсоння, зміни ваги; погіршення загального стану здоров'я; задишка; симптоми, такі як: нудота, запаморочення, надмірне потовиділення і тремор.

3) Поведінкові прояви – бажання швидше завершити робочий день чи вийти на перерву, вживання тютюну, алкоголю, наркотиків, прокрастинація; байдужість до прийомів їжі; зниження фізичної активності. Часті випадки травматизму, емоційної нестабільності.

4) Когнітивні прояви – немає бажання вивчати нове, нудьга, втрата зацікавленості до життя, пасивна участь, уникнення нововведень.

5) Соціальні ознаки – мінімальна соціальна активність, нерозуміння інших, відчуття недостатньої підтримки.

Згідно з C. Maslach емоційне вигорання проходить три основні стадії. Опишемо прояви емоційного вигорання особистості відповідно до них [69].

На першій стадії особа відчуває сильну емоційну та фізичну втому, вона може скаржитися на постійне виснаження, головний біль, часті застуди та загальне погіршення самопочуття.

Друга стадія проявляється у зміні ставлення до роботи та оточення. Наприклад, соціальний працівник може почати негативно й цинічно ставитися до клієнтів і колег або, навпаки, звинувачувати себе за власні почуття та реакції. Щоб уникнути цих переживань, людина замикається в собі, виконує лише мінімальний обсяг роботи та уникає спілкування. На цьому етапі можуть проявлятися симптоми однієї або обох груп.

Третя стадія — повне професійне вигорання — трапляється рідко, але має найважчі наслідки. Людина відчуває повну байдужість до всього, розчарування в собі та в оточуючих, втрачає інтерес до життя, не може емоційно реагувати на події й зосереджуватися на проблемах.

На перших двох стадіях емоційного вигорання можливе відновлення, якщо особистість змінить умови життя або навчиться справлятися з труднощами. Водночас C. Maslach зазначає, що на стадії повного вигорання повернення до нормального стану відбувається дуже рідко, хоча для остаточних висновків потрібні подальші дослідження.

Дослідниця E. Maher узагальнила перелік симптомів емоційного вигорання, до яких належать такі прояви, а саме: психосоматичні порушення здоров'я, безсоння, зневажливе ставлення до клієнтів та роботи, втрата апетиту або, навпаки, переїдання, негативна "Я-концепція", дратівливість, тривожність, занепокоєння, схвильованість, песимізм, почуття безнадійності, апатія, депресія, а також переживання почуття провини [65].

Український психіатр, професор Л. Юр'єва описує синдром емоційного вигорання як системний феномен, прояви якого можна помітити на чотирьох рівнях [48;49] :

1. Емоційний рівень характеризується зникненням почуття гумору, підвищеною дратівливістю та вразливістю, тривалим пригніченим настроєм, відчуттям власної неспроможності у сімейних стосунках, переживанням провини, а також станами апатії й пасивності.

2. На когнітивному рівні спостерігаються труднощі зосередження уваги, негнучкість мислення, відчужений і формалізований стиль мислення, а також поява нав'язливих ідей.

3. Поведінковий рівень проявляється униканням емоційної залученості, обмеженням контактів із колегами та клієнтами, прагненням приділяти роботі мінімум часу, шаблонною та ригідною поведінкою. У деяких випадках можуть виникати девіантні форми поведінки, зокрема зловживання алкоголем, тютюном чи іншими психоактивними речовинами.

4.Соматичний рівень включає постійне відчуття втоми, загальну млявість, порушення сну та інші фізичні розлади. На цьому етапі синдром вигорання супроводжується психологічним, емоційним, а інколи й фізичним виснаженням, що виникає внаслідок відмови від активної діяльності під впливом хронічного стресу або тривалої незадоволеності.

Отже, наслідки емоційного вигорання можуть значно впливати на якість життя. Вони можуть зіпсувати міжособистісні стосунки, призвести до проблем фізичного здоров'я і навіть призвести до депресії. Своєчасне виявлення симптомів і впровадження профілактичних заходів, таких як: підтримання балансу між роботою та відпочинком, заняття спортом, а також психологічна підтримка, є основним для запобігання цього стану. Емоційне вигорання є серйозною проблемою сучасного світу, яке впливає не лише на працездатність людини, але й на її фізичний та психічний стан. Хронічний стрес, висока відповідальність та перевантаження сприяють розвитку цього явища, роблячи його актуальним для людей різних професій і сфер життя. Емоційне виснаження, деперсоналізація та зниження професійної результативності є основними проявами вигорання, які слугують важливими попереджувальними сигналами. Ігнорування цих симптомів може негативно позначитися на якості

життя, тому дбайливе ставлення до власного здоров’я та увага до емоційного стану є необхідними умовами для збереження балансу й психологічної стійкості в повсякденному житті.

1.3. Соціально-психологічні особливості освітнього середовища в сучасних умовах воєнного стану

Освітня система в умовах воєнного часу зазнає значних випробувань. Серед найбільш гострих проблем виокремлюються загрози безпеці під час навчального процесу, вимушене переміщення учнів і педагогів, обмежений доступ до технічних засобів та стабільного інтернет-з’єднання, а також високий рівень психологічного напруження всіх учасників освітнього середовища. У зв’язку з цим постають питання результативності дистанційного навчання, облаштування освітніх осередків у тимчасових місцях перебування та потреби у впровадженні адаптованих педагогічних підходів, що враховують кризові реалії [2; 10; 11].

Окремої уваги потребує вплив воєнного стану на психологічний та соціальний стан людини. Війна створює потужне емоційне навантаження, спричиняючи відчуття нестабільності, страху та постійної тривоги. Навіть особи, які не перебувають безпосередньо в зоні бойових дій, відчувають психологічний тиск через небезпеку для власного життя та життя близьких. Соціальні наслідки воєнного стану є не менш руйнівними: порушується звичний уклад життя, відбувається масове переселення населення, руйнуються сімейні зв’язки, люди втрачають житло, роботу та можливість навчатися, що докорінно змінює їхній життєвий простір [12; 18; 39].

Вагомий вплив на організацію освітнього процесу має вимушена масова міграція населення, яка створила додаткові бар’єри для учнів, що опинилися в нових соціокультурних умовах. Недостатній рівень інтеграції таких здобувачів освіти в нові навчальні колективи часто негативно позначається на їхніх навчальних результатах і посилює психологічну напругу, зумовлену

пережитими травматичними подіями. Переміщення педагогічних працівників також ускладнює функціонування закладів освіти, адже в приймаючих регіонах виникає нагальна потреба у вирішенні кадрових питань [12;18]. Важливим засобом забезпечення безперервності навчання стала дистанційна форма освіти. Науковці зазначають, що завдяки цифровізації освітнього процесу вдалося частково зберегти доступ до навчання для учнів, які перебувають у зоні бойових дій або були змушені змінити місце проживання. Водночас, за словами доктора педагогічних наук С. Алексєєвої, дистанційне навчання, попри свою необхідність у воєнних умовах, виявило низку проблем, зокрема нерівність у доступі до інтернету, брак технічного забезпечення та недостатню готовність педагогів до ефективної роботи в онлайн-форматі [2].

Одним із найгостріших викликів, що постали перед системою освіти в умовах воєнного стану, є гарантування безпеки всіх учасників освітнього процесу. Значна кількість закладів освіти зазнала пошкоджень або була повністю зруйнована внаслідок бойових дій, а деякі з них виконують функцію тимчасових прихистків для внутрішньо переміщених осіб. За таких обставин актуалізується проблема організації навчання в альтернативних форматах і просторах, зокрема в тимчасових освітніх осередках чи захисних укриттях, здатних забезпечити належний рівень безпеки для учнів і педагогічних працівників [7; 8; 9].

Також варто додати, що під час навчання у закладі вищої освіти в умовах воєнного стану студенти можуть досить швидко втрачати внутрішню навчальну мотивацію, що підвищує ризик виникнення синдрому емоційного вигорання. Мотиваційна сфера відображає смислові орієнтири навчальної діяльності студента та визначає, заради чого він здобуває освіту. Слід наголосити, що між емоційним вигоранням і навчальною мотивацією існує тісний взаємозв’язок, у межах якого ці явища взаємно впливають одне на одне [63;70]. Рівень мотивації значною мірою визначає ступінь залученості студентів до освітнього процесу, їхню навчальну активність і загальний психологічний стан.

Воєнний стан як кризовий чинник здатний трансформувати мотиваційну структуру студентів, зокрема спричиняти зміщення акценту з внутрішніх мотивів на зовнішні. Такі зміни можуть негативно позначатися на навчальній діяльності, рівні активності та ставленні студентів до процесу навчання.

Водночас одним із найбільш складних аспектів функціонування освітнього середовища в умовах війни залишається психологічний стан здобувачів освіти та педагогів. Характерною соціально-психологічною ознакою такого середовища є стале зростання рівня емоційного напруження, зумовлене регулярними повітряними тривогами, порушенням звичного ритму навчання та необхідністю постійної адаптації до дистанційних і змішаних форм освітнього процесу. Сукупність цих чинників призводить до накопичення емоційного виснаження.

Отже, до основних соціально-психологічних особливостей освітнього середовища в сучасних умовах воєнного стану належать:

1. Емоційне перевантаження та виснаження психологічних ресурсів**.** Учасники освітнього процесу, зокрема фахівці психологічної служби, змушені не лише виконувати професійні функції, а й надавати емоційну підтримку іншим, часто ігноруючи власні потреби. Це сприяє розвитку синдрому «емоційного виснаження допомагаючих професій»[5; 20; 25].

2. Порушення соціальної взаємодії та обмеження живого спілкування. Дистанційні та змішані форми навчання знижують якість міжособистісних контактів, рівень емоційного зворотного зв’язку та відчуття соціальної підтримки. У психологічному аспекті це підвищує ризик формування деперсоналізації як захисного механізму від надмірних переживань.

3. Зміна професійної ролі та розширення функціональних обов’язків. Педагоги та психологи в умовах війни виконують додаткові ролі — кризових консультантів, посередників у конфліктах, джерела стабільності для здобувачів освіти. Така рольова перевантаженість є важливим фактором професійного стресу та зниження суб’єктивного відчуття професійної ефективності [21; 23].

4. Зниження відчуття контролю та професійної результативності.

Неможливість повноцінно планувати освітній процес, часті переривання занять і різний рівень психологічної готовності здобувачів освіти сприяють формуванню почуття безпорадності та професійної неуспішності, що безпосередньо пов’язано з третьою складовою вигорання — редукцією професійних досягнень.

5. Підвищена емпатійна залученість і ризик вторинної травматизації. Робота з дітьми, студентами та колегами, які пережили втрату, евакуацію або травматичні події, підвищує ризик вторинної травматизації, що є значущим чинником розвитку емоційного вигорання у психологів.

6. Зростання значущості підтримувального середовища Освітнє середовище в умовах воєнного стану може виступати і ресурсним чинником за умови наявності психологічної підтримки, професійної супервізії, колегіальної взаємодії та розвитку навичок саморегуляції й стресостійкості.

Таким чином, соціально-психологічні особливості освітнього простору в умовах воєнного стану безпосередньо впливають на формування та розвиток синдрому емоційного вигорання. У зв’язку з цим систематичне надання психологічної та соціально-психологічної підтримки учасникам освітнього процесу сприятиме підвищенню рівня їхньої стресостійкості та психологічної захищеності, зміцненню психічного й фізичного здоров’я, а також створенню сприятливих умов для ефективної взаємодії. Формування психологічно безпечного освітнього середовища є необхідною передумовою збереження та підтримки психічного здоров’я всіх учасників навчання [41]. Забезпечення, охорона та підтримка цього середовища мають становити один із пріоритетних напрямів діяльності психологічної служби закладу освіти.

Висновки до першого розділу

Емоційного вигорання – це довготривалий, складний психофізіологічний процес, який містить в собі емоційне, психологічне, розумове і фізичне виснаження з причини тривалого емоційного навантаження, стресу.

Теорії емоційного вигорання пояснюють його як процес виснаження ресурсів через тривалий стрес, виділяючи різні моделі феномену «емоційного вигорання», а саме: однофакторну, двофакторну, трифакторну та чотирифакторну модель, а також динамічні моделі.

До складових емоційного вигорання відносять:

- емоційне виснаження;
- деперсоналізацію;
- редукцію особистих досягнень.

Одним із найбільш складних аспектів функціонування освітнього середовища в умовах війни залишається психологічний стан здобувачів освіти та педагогів. Характерною соціально-психологічною ознакою такого середовища є стале зростання рівня емоційного напруження, зумовлене регулярними повітряними тривогами, порушенням звичного ритму навчання та необхідністю постійної адаптації до дистанційних і змішаних форм освітнього процесу. Сукупність цих чинників призводить до накопичення емоційного виснаження.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Методика та організація дослідження

З метою емпіричного дослідження особливостей емоційного вигорання здобувачів вищої освіти нами було проведено діагностику рівня емоційного вигорання, рівня ситуативної та особистісної тривожності здобувачів вищої освіти, кореляційний аналіз взаємозв'язку рівня емоційного вигоранння та тривожності здобувачів вищої освіти.

На експериментальному етапі дослідження підтверджено актуальність теми дослідження, визначено завдання емпіричного дослідження. На цьому ж етапі було визначено вибірку дослідження. Основними завданнями емпіричного дослідження визначені наступні:

1. Організувати емпіричне дослідження особливостей емоційного вигорання здобувачів вищої освіти.

2. Виконати кількісний та якісний аналіз результатів емпіричного дослідження.

3. Зробити відповідні висновки щодо результатів діагностики здобувачів вищої освіти.

Експериментальна база дослідження. Дослідно-експериментальна робота здійснювалася на базі Ірпінського фахового коледжу економіки та права. Вибірку досліджуваних склали 50 студентів 1 курсу Ірпінського фахового коледжу економіки та права за спеціальністю «Право» віком від 16-18 років.

Для дослідження особливостей емоційного вигорання здобувачів вищої освіти нами було використано комплекс психодіагностичних інструментів, зокрема:

1. Методика «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач

(адаптація Н. Е. Водоп'янова), Додаток А.

Метою цієї методики є вимірювання емоційного та професійного вигорання.

Досліджуваним пропонується на опрацювання 22 твердження, які поділяються на три шкали: емоційного виснаження, деперсоналізації та редукції особистих досягнень та *інструкція*: будь ласка уважно прочитайте кожне запитання. Оцінюйте свій стан, вказуючи найбільш точний для вас варіант. Відповідайте на запитання чесно, адже це дозволить краще зрозуміти ваш стан і потреби.

Обробка та інтерпретація результатів. За кожною шкалою респондент може отримати відповідну кількість балів, а саме:

Респондент оцінює кожне твердження за 7-бальною шкалою, де 1 означає «ніколи», а 7 – «щодня». Шкала «Емоційне виснаження» відображає ступінь тяжкості емоційного стану, пов'язаного з професійною діяльністю. Високий показник по цій шкалі свідчить про пригніченість, апатію, виснаженість та емоційне виснаження. За цією шкалою випробуваний може отримати від 0 до 45 балів, де 0-7 балів відповідають низькому рівню, 8-17 балів – середньому рівню, а 18 і більше балів відповідають високому рівню.

Шкала «Деперсоналізація» відображає рівень відносин з колегами по роботі та загальне почуття особистості в контексті професійної діяльності. За цією шкалою випробуваний може отримати від 0 до 25 балів, де 0-4 бали відповідають низькому рівню, 5-10 балів – середньому рівню, а 11 і більше балів відповідають високому рівню.

Шкала «Редукція особистих досягнень» відображає низький рівень загального оптимізму, віри в свої сили та впевненості у здатності вирішувати проблеми, позитивного ставлення до роботи та співробітників. Дана шкала має зворотний характер. Конкретно, високий рівень редукції відповідає діапазону 0-22 балів, середній рівень – діапазону 23-30 балів, а низький рівень – 31 бал і більше.

2. Методика «Шкала тривожності» Ч. Спілбергера, Додаток Б.

Метою цієї методики є визначити рівень ситуативної тривожності (СТ) особистості в умовах складної психологічної ситуації, а також рівень особистісної тривожності (ОТ) як індивідуальної риси особистості, яка не залежить на момент обстеження від конкретної ситуації. Методика складається з двох опитувальників, за допомогою яких можна визначити рівень ситуативної тривожності (СТ) та рівень особистісної тривожності (ОТ).

Інструкція. Уважно читайте твердження і поруч з ними ставте відповідні бали.

Обробка та інтерпретація результатів. Інтерпретація результатів базується на сумуванні балів за кожною шкалою (всього 63 бали для кожної). Для визначення показника тривожності використовують наступну формулу: РТ = ∑1 - ∑2 + 35, де ∑1 – сума цифр, які закреслені по таких пунктах опитувальника: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13,14, 17,18; ∑2 – сума цифр, які закреслені по таких пунктах опитувальника: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

1) від 21 балу і нижче — низький рівень;

2) 22–35 балів — середній;

3) 36 балів і більше — високий рівень тривожності.

3. Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка, Додаток В

Метою цієї методики є визначення рівня емоційного вигорання, розроблена В. В. Бойком, дозволяє через опитування оцінити інтенсивність різних компонентів цього явища та визначити стратегії захисної поведінки серед фахівців комунікативних професій.

Інструкція. Читайте судження і відповідайте «так» або «ні».

Обробка та інтерпретація результатів.

1) 9 і менше балів - не склалося симптом;

2) 10-15 балів - складаний симптом;

3) 16 і більше - сформований симптом.

4. *Методика «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Гринберг), Додаток Г*

Метою цієї методики є визначення рівня емоційного вигорання здобувачів вищої освіти.

Інструкція. Навпроти кожного висловлювання поставте, будь ласка, 1 бал, якщо Ви згодні з твердженням, або 0 - якщо не згодні.

Обробка та інтерпретація результатів.

0-7 балів – низкий рівень;

8-14 балів- середній рівень;

15-20 балів- високий рівень.

Для кількісної оцінки взаємозалежностей у даних, що є критично важливим для аналітичної частини, був також досліджений коефіцієнт кореляції між компонентами емоційного вигорання за методикою «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей емоційного вигорання здобувачів вищої освіти

Наступним етапом експериментального дослідження особливостей емоційного вигорання здобувачів вищої освіти було встановлення рівня емоційного вигорання за допомогою методики *«Діагностика професійного вигорання» К.Маслач*, отримані результати представлено в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Рівні емоційного вигорання у досліджуваних здобувачів вищої освіти (у %)

Шкала	**Рівні емоційного вигорання**		
	низький	*середній*	*високий*
Емоційне виснаження	30	47,5	22,5
Деперсоналізація	42,5	*37,5*	20
Редукція професійних досягнень	27,5	50	22,5

Як свідчать дані представлені в табл. 2.1 у значної частини досліджуваних здобувачів вищої освіти домінують середні рівні прояву емоційного вигорання за всіма трьома шкалами.

Так, за *шкалою «емоційне виснаження»* майже половина опитуваних виявлено середній рівень (47,5% респондентів), що вказує на наявність помірних проявів психоемоційної втоми. Такий стан зазвичай формується в умовах підвищеного навчального навантаження, регулярних стресових ситуацій, недостатнього відпочинку або високої емоційної включеності в навчальну діяльність. Здобувачі вищої освіти з цим рівнем виснаження вже можуть відчувати втому, зниження енергії та інтересу до навчання, проте зберігають достатній ресурс для адаптації.

Низький рівень емоційного виснаження представлено у 30% досліджуваних. Це вказує на їх відносно сприятливий емоційний стан, достатню стресостійкість і здатність ефективно відновлювати ресурси після навантажень. Вони, ймовірно, володіють більш ефективними навичками саморегуляції, мають збалансований режим діяльності та відпочинку або отримують більше соціальної підтримки

Високий рівень емоційного виснаження виявлено у 22,5% досліджуваних є показником наявності суттєвого ризику формування синдрому емоційного вигорання. Здобувачі вищої освіти з такими показниками можуть відчувати хронічну втому, зниження мотивації, байдужість до навчальних обов'язків та емоційне відсторонення. Ця група потребує підвищеної уваги, адже високий рівень виснаження часто є передумовою до подальшого погіршення психологічного стану, формування апатії чи зниження успішності.

За шкалою «деперсоналізація» понад третину здобувачів вищої освіти (42,5% досліджуваних) мають низький рівень деперсоналізації, а це означає, що більшість з них не демонструє відчуженості чи негативного ставлення до оточення.

Середній рівень деперсоналізації мають 37,5 % опитаних, що вказує на те, що здобувачі вищої освіти перебувають у стані помірно виражених проявів

деперсоналізації, які ще не мають стійкого патологічного характеру, але вже негативно впливають на емоційну сферу та навчальну діяльність. Такий рівень деперсоналізації часто виникає як адаптаційна відповідь на тривале психоемоційне напруження, зокрема в умовах воєнного стану, нестабільності та підвищеної тривожності. Водночас він свідчить про підвищений ризик переходу до високого рівня емоційного вигорання за відсутності належної психологічної підтримки.

Високий рівень деперсоналізації спостерігається лише у 20% досліджуваних**,** що відповідає звичній тенденції для здобувачів вищої освіти, де міжособистісні взаємини здебільшого залишаються позитивними.

За шкалою «редукція професійних досягнень» середній рівень редукції професійних досягнень виявлено у 50 % респондентів, що вказує на часткову втрату впевненості у власних можливостях, сумніви щодо навчальних успіхів і періодичне знецінення власних досягнень. Такі здобувачі вищої освіти можуть відчувати, що їхні зусилля не завжди приносять очікувані результати, що негативно позначається на мотивації та навчальній активності.

Високий рівень редукції професійних досягнень зафіксовано у 22,5 % опитаних, що свідчить про виражене відчуття неефективності, зниження самооцінки та переконання у власній професійній неспроможності. У здобувачів вищої освіти із цим рівнем можуть спостерігатися апатія до навчання, зниження відповідальності за результати діяльності та втрата інтересу до майбутньої професійної реалізації. Такий стан є тривожним показником і може виступати важливим компонентом сформованого синдрому емоційного вигорання.

Водночас низький рівень редукції професійних досягнень виявлено у 27,5 % досліджуваних здобувачів вищої освіти, що свідчить про збереження позитивної самооцінки, віри у власні сили та усвідомлення значущості власних навчальних досягнень. Ця група здобувачів вищої освіти характеризується вищим рівнем мотивації, навчальної залученості та психологічної стійкості.

У більшості здобувачів вищої освіти проявляється помірний рівень емоційного вигорання**,** що є нормальним явищем для періоду навчання. Високі рівні за всіма шкалами властиві лише приблизно п’ятій частині вибірки, що вказує на наявність ризикової групи, яка може потребувати додаткової психологічної підтримки або консультацій.

Наступним кроком емпіричного дослідження особливостей емоційного вигорання у досліджуваних здобувачів вищої освіти було встановлення рівня тривожності за допомогою *методики «Шкала тривожності» Ч. Спілбергера*, отримані результати представлено в табл. 2.2

Таблиця 2.2

Показники тривожності у досліджуваних здобувачів вищої освіти (у %)

Вид тривожності	**Рівні емоційного вигорання**		
	низький	*середній*	*високий*
Реактивна тривожність	*25,0*	*50,0*	*25,0*
Особистісна тривожність	*20,0*	*55,0*	*25,0*

Як випливає з табл. 2.2., щодо показників реактивної (ситуативної) тривожності, то половина (50,0% опитаних відповідно) опитуваних мають середній рівень розвитку. Це означає, що половина здобувачів вищої освіти реагує на стресові чи значущі ситуації підвищенням напруги, емоційного хвилювання та занепокоєння, але такі реакції не досягають деструктивного рівня. Вони є природними й відображають нормальну адаптивну відповідь організму на виклики навчального середовища, такі як контрольні заходи, дедлайни, зміни в розкладі чи підвищені очікування.

Низький рівень ситуативної тривожності виявлено у 25,0% респондентів, що свідчить про їх здатність зберігати емоційну рівновагу під час стресових ситуацій. Такі здобувачі вищої освіти зазвичай менше схильні до імпульсивних реакцій, впевненіше почуваються під час випробувань і демонструють кращу стресостійкість. Їм властива розважливість, уміння контролювати емоційні

реакції та адекватно сприймати ситуації, які інші можуть оцінювати як загрозливі.

Високий рівень реактивної тривожності встановлено у 25,0% досліджуваних. Це означає, що стресові фактори викликають у них виражені емоційні реакції — посилену напругу, хвилювання, відчуття небезпеки чи невпевненості. Отже, такий рівень тривожності може негативно впливати на концентрацію уваги, здатність приймати рішення та ефективність навчальної діяльності. Ця група здобувачів вищої освіти є потенційно вразливішою до перевантаження, що в окремих випадках може збільшувати ризик емоційного виснаження чи зниження навчальної мотивації.

Щодо показників особистісної тривожності, то низький рівень (20% респондентів) спостерігається у меншої частини вибірки й може свідчити про стабільність, впевненість та емоційну врівноваженість.

Найбільша частка здобувачів вищої освіти — 55% опитуваних має середній рівень особистісної тривожності**,** що свідчить про помірну схильність до тривожних переживань. Високий рівень особистісної тривожності (25% досліджуваних) може вказувати на підвищену емоційну чутливість та схильність до довготривалої внутрішньої напруги. Низький рівень особистісної тривожності (20% респондентів) спостерігається у меншої частини вибірки й може свідчити про стабільність, впевненість та емоційну врівноваженість. Це гарний показник, адже у даної групи здобувачів вищої освіти відсутні такі ознаки, як: постійна напруга, переживання тощо.

Таким чином, у досліджуваних здобувачів вищої освіти переважають середні рівні як реактивної, так і особистісної тривожності. Високі рівні за обома шкалами характеризують приблизно кожного четвертого здобувача вищої освіти**,** що дозволяє виділити групу підвищеного ризику щодо стресових та тривожних розладів.

Наступним кроком нашого емпіричного дослідження було визначення рівня емоційного вигорання у досліджуваних здобувачів вищої освіти за методикою *«Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка*, отримані

результати представлено в табл. 2.3

Таблиця 2.3

Показники фаз емоційного вигорання у досліджуваних здобувачів вищої освіти (у%)

Фаза емоційного вигорання	**Рівні емоційного вигорання**		
	низький	*середній*	*високий*
Напруження	*35,0*	*45,0*	*20,0*
Резистенції	*27,5*	*50,0*	*22,5*
Виснаження	*32,5*	*19,0*	*20,0*

Як свідчать дані, представлені в табл. 2.3., за фазою «напруження», яка відображає початковий етап розвитку емоційного вигорання, є досить вираженою серед здобувачів вищої освіти. Так, у переважної частини досліджуваних виявлено середній рівень (45,0% опитуваних), що може свідчити про наявність у значної кількості здобувачів вищої освіти стресових переживань, підвищеної втомлюваності та внутрішньої напруги. На цьому рівні можуть уже проявлятися окремі ознаки незадоволеності навчальною діяльністю, часті емоційні коливання або почуття невпевненості у власних можливостях. Однак ці прояви ще не досягають критичного рівня та можуть компенсуватися завдяки достатнім ресурсам відновлення.

Низький рівень напруги представлено у 35,0 % досліджуваних, він демонструє, що більше третини здобувачів вищої освіти перебувають у відносно стабільному емоційному стані. Вони краще адаптуються до навчального графіка, ефективніше справляються зі стресовими ситуаціями та рідше відчувають психологічний тиск. Отже, узагальнюючи, можемо сказати, що для цієї групи характерна більш гармонійна взаємодія з навчальним середовищем, що може бути пов’язано з розвиненими навичками саморегуляції, організаційними навичками або більш сприятливими зовнішніми умовами.

Високий рівень фази напруги встановлено у 20,0% респондентів, що є показником підвищеного ризику формування наступних фаз емоційного вигорання. Для цих здобувачів вищої освіти характерні стійкі переживання стресу, відчуття внутрішнього тиску, підвищена дратівливість, невдоволення собою або навчальними вимогами.

Високий рівень напруження може впливати на загальний емоційний стан, знижувати працездатність, сприяти появі апатії чи відчуження. Половина респондентів (50% досліджуваних) має середній рівень за фазою «резистенції», що свідчить про формування захисних психологічних механізмів у відповідь на тривале емоційне навантаження. У здобувачів вищої освіти цієї групи може спостерігатися зниження емоційної чутливості, вибіркове ставлення до навчальної діяльності та прагнення зменшити психоемоційні витрати.

Високий рівень за шкалою «резистенції» зафіксовано у 22,5% опитуваних, що вказує на стійке використання захисних стратегій, які можуть супроводжуватися формалізацією навчальної діяльності та емоційним дистанціюванням.

Низький рівень цієї фази виявлено у 27,5 % опитаних свідчить про те, що у цієї частини респондентів захисні механізми емоційного вигорання ще не набули вираженого характеру або перебувають на початковому етапі формування. Фаза резистенції пов’язана з розвитком психологічних стратегій адаптації до тривалого стресу, зокрема з емоційним дистанціюванням, зниженням чутливості та економією психоемоційних ресурсів. Для здобувачів вищої освіти із низьким рівнем цієї фази характерними є:збереження емоційної залученості в навчальний процес; відносно стабільне ставлення до навчальних обов’язків; відсутність вираженого формалізму та цинічного ставлення до навчання.

За фазою «виснаження» більшість здобувачів вищої освіти демонструють низький рівень (32,5 % опитуваних), що свідчить про відсутність глибокого емоційного спустошення у значної частини вибірки, це є гарним показником і

свідчить про те, що даній групі здобувачів вищої освіти не потрібна психологічна допомога фахівців.

Середній рівень виснаження виявлено у 19,0 % респондентів, що може проявлятися у періодичному відчутті втоми, відсутності зацікавленості у навчанні, зниженні життєвого тонусу та мотивації.

Високий рівень виснаження зафіксовано у 20,0 % здобувачів вищої освіти, що є тривожним показником і свідчить про наявність симптомів емоційного та фізичного виснаження. Також цей показник говорить про необхідність звернутися по психологічну допомогу до психологів.

Загалом результати демонструють домінування середніх рівнів у фазах напруження та резистенції, що вказує на процес формування синдрому емоційного вигорання. Водночас наявність значної частки здобувачів вищої освіти із високими показниками за всіма фазами підтверджує необхідність своєчасної профілактики та психологічної підтримки здобувачів вищої освіти, особливо в умовах воєнного стану.

Наступним етапом нашого емпіричного дослідження було дослідження синдрому вигорання у здобувачів вищої освіти за методикою *«Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Гринберга*, отримані результати представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Рівні синдрому «вигорання» у досліджуваних здобувачів вищої освіти (у%)

Рівні синдрому вигорання	**досліджувані**
Низький	32,5
Середній	47,5
Високий	20,0

Як випливає з табл. 2.4, третина досліджуваних здобувачів вищої освіти (23,5% опитуваних) має низький рівень прояву вигорання, що свідчить про достатню стресостійкість, адаптованість до навчальних навантажень та

наявність стратегій саморегуляції. Такі респонденти зазвичай краще відновлюють ресурси та легше виходять зі стресових ситуацій.

Значна частина опитуваних здобувачів вищої освіти (47,5% респондентів) характеризується середнім рівнем синдрому вигорання. Це вказує на періодичну втому, емоційне напруження, зниження мотивації або нестабільність самооцінки.

Високий рівень синдрому «вигорання» виявлено у 20,0% опитуваних, що свідчить про значне емоційне виснаження, зниження продуктивності, почуття перевантаженості та ризик розвитку більш стійких форм вигорання, що потребує нагляду зі сторони фахівців.

Наступним етапом нашого емпіричного дослідження особливостей емоційного вигорання здобувачів вищої освіти було визначення коефіцієнту кореляції між компонентами емоційного вигорання за методикою «Діагностика професійного вигорання» К.Маслач, отримані нами результати представлені в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

Показники кореляції компонентів емоційного вигорання за методикою «Діагностика професійного вигорання» К.Маслач

Пара шкал	Коефіцієнт кореляції	Опис кореляції
EE – DP(емоційне виснаження-деперсоналізація)	0.87	Сильна позитивна кореляція
EE – PA(емоційне виснаження-рівень професійних досягнень)	-0.58	Помірна негативна кореляція
DP – PA(деперсоналізація-рівень професійних досягнень)	-0.45	Помірна негативна кореляція

З представлених в табл.2.5 показників випливає:

EE - DP (r = 0.87): Сильна позитивна кореляція вказує на те, що здобувачі вищої освіти, які відчувають більше емоційного виснаження, також мають вищий рівень деперсоналізації. Це може свідчити про те, що емоційне виснаження веде до зниження особистісної залученості та відчуження від інших, зникає інтерес та зацікавленність у спілкуванні з іншими, апатія. Емоційне спустошення супроводжується посиленням емоційної відстороненості, байдужості та дистанціювання від навчальної діяльності й соціальних контактів. Такий тісний зв'язок свідчить про те, що деперсоналізація часто виступає своєрідною психологічною захисною реакцією на тривале емоційне перевантаження.

EE - PA (r = -0.58)**:** Помірна негативна кореляція свідчить про те, що з підвищенням емоційного виснаження знижується рівень професійних досягнень. Таким чином, студенти з високим рівнем виснаження схильні знецінювати власні психодіагно, сумніватися у своїх можливостях і втрачати віру у професійне зростання.

DP - PA (r = -0.45)**:** Помірна негативна кореляція вказує на те, що з підвищенням деперсоналізації знижується рівень професійних досягнень. Це свідчить про те, що зростання емоційної відчуженості та формального ставлення до навчальної діяльності супроводжується зниженням суб'єктивного відчуття успішності та задоволеності власними досягненнями, що може призвести до емоційного вигорання.

Таким чином, отримані нами результати свідчать про те, що найбільш взаємопов'язаними компонентами синдрому професійного вигорання є емоційне виснаження та деперсоналізація. Узагальнюючи результати дослідження, можна сказати, що емоційне виснаження є центральним компонентом синдрому емоційного вигорання, який ініціює розвиток деперсоналізації та сприяє зниженню рівня професійних досягнень. Виявлені кореляційні зв'язки підкреслюють необхідність комплексних психологічних

інтервенцій, спрямованих насамперед на зниження емоційного виснаження як ключового чинника формування вигорання у здобувачів вищої освіти.

Наступним кроком нашого емпіричного дослідження особливостей емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти було визначення коефіцієнту кореляції між компонентами емоційного вигорання за методикою «Діагностика професійного вигорання» К.Маслач та методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В.Бойко, результати дослідження були представлені в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Коефіцієнти кореляції між показниками емоційного вигорання студентів за методиками «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач і «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойко

Пара шкал	Коефіцієнт кореляції	Опис кореляції
Низький	0.941	Сильна позитивна кореляція
Середній	0.999	Ідеальна позитивна кореляція
Високий	-0.333	Слабка негативна кореляція

З представлених в табл. 2.6 коефіцієнтів кореляції випливає наступне:

Низький рівень: Сильна позитивна кореляція (r = 0.941) свідчить про те, що здобувачі вищої освіти , які мають низький рівень емоційного вигорання за методикою «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач, також мають високий рівень емоційного вигорання за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка. Отже, обидві методики однаково добре фіксують відсутність або мінімальні прояви емоційного вигорання.

Середній рівень: Ідеальна позитивна кореляція (r = 0.999) вказує на те, що здобувачі вищої освіти з середнім рівнем вигорання за однією методикою мають аналогічний рівень за іншою.

Високий рівень: Слабка негативна кореляція (r = -0.333) свідчить про те, що здобувачі вищої освіти з високим рівнем вигорання за методикою «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач можуть мати нижчий рівень за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка. На високому рівні емоційного вигорання узгодженість методик знижується, що потребує обережності в інтерпретації результатів і бажано — використання комплексної діагностики.

Дані свідчать про те, що рівні емоційного вигорання здобувачів вищої освіти за методиками «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач та «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка мають певні взаємозв'язки, але результати можуть варіюватися в залежності від конкретних аспектів вигорання, які оцінюються в кожній методиці.

Висновки до другого розділу

З метою реалізації мети та завдання дослідження нами проводилося емпіричне дослідження виявлення особливостей емоційного вигорання здобувачів вищої освіти. В дослідженні взяли участь 50 здобувачів вищої освіти 1 курсу Ірпінського фахового коледжу економіки та права за спеціальністю «Право» віком від 16-18 років.

Для реалізації мети емпіричного дослідження нами було використано комплекс психодіагностичних інструментів, а саме: методика «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач (адаптація Н. Е. Водоп'янова), методика «Шкала тривожності» Ч. Спілбергера, методика «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Грінберг), методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойко. В результаті дослідження нами було встановлено, що переважна більшість здобувачів вищої освіти мають середній рівень емоційного вигорання.

Згідно з отриманими даними за методикою «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач можна зробити висновок, що у більшості здобувачів

вищої освіти проявляється помірний рівень емоційного вигорання, що є нормальним явищем для періоду навчання. Також варто зазначити, що високі рівні за всіма шкалами властиві лише приблизно п’ятій частині вибірки, що вказує на наявність ризикової групи, яка може потребувати додаткової психологічної підтримки або консультацій.

Відповідно до показників, отриманих за методикою «Шкала тривожності» Ч. Спілбергера бачимо, що високі рівні тривожності за обома шкалами, а саме: особистісної тривожності та ситуативної тривожності характеризують приблизно кожного четвертого здобувача вищої освіти, що дозволяє виділити групу підвищеного ризику щодо стресових та тривожних розладів.

Узагальнюючи результати за методикою «Дослідження синдрому «вигорання» Дж. Гринберга можна зробити висновки, що найбільша частка здобувачів вищої освіти (майже половина вибірки) характеризується середнім рівнем синдрому емоційного вигорання. Це вказує на періодичну втому, емоційне напруження, зниження мотивації або нестабільність самооцінки.

Згідно методики «Діагностика рівня емоційного вигорання В. Бойка можна зробити висновки, що високі рівні емоційного вигорання спостерігаються у приблизно п’ятої частини вибірки, що дозволяє виділити групу ризику, яка може потребувати підтримки психологів, постійного нагляду та консультаціїї фахівців.

Результати кореляційного аналізу між компонентами емоційного вигорання за методикою «Діагностика професійного вигорання» К.Маслач засвідчили про те, що найбільш взаємопов’язаними компонентами синдрому професійного вигорання є емоційне виснаження та деперсоналізація. Виявлені кореляційні зв’язки підкреслюють необхідність комплексних психологічних інтервенцій, спрямованих насамперед на зниження емоційного виснаження як ключового чинника формування вигорання у здобувачів вищої освіти.

Також з метою визначення узгодженості показників емоційного вигорання було проведено кореляційний аналіз між результатами отриманими

за методиками «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач та «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. Бойка. Результати показали, що вище зазначені методики є високо узгодженими при діагностиці низького та середнього рівнів емоційного вигорання здобувачів вищої освіти. Разом із тим, на високому рівні вигорання спостерігається зниження узгодженості, що вказує на доцільність комплексного використання обох методик для більш повного та глибокого аналізу даного феномена.

Таким чином, емпіричні данні, що були отримані за результатами досліджень з використанням визначених вище методик вказують на те, що в учнівському середовищі під впливом внутрішніх, а також зовнішніх факторів відбуваються постійні та динамічні зміни психоемоційного стану і ці зміни мають ознаки емоційного вигорання. Військовий стан суттєво вплинув на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти — призвів до появи ознак тривоги, стресу, і як наслідок сприяв формуванню емоційного вигорання, що має неабиякий вплив на процес навчання, а також ментальне здоров'я здобувачів вищої.

Отже, узагальнюючи результати дослідження варто додати, що для подолання негативних явищ, пов'язаних з формуванням у здобувачів вищої освіти синдрому емоційного вигорання, необхідний комплекс заходів, спрямованих на підвищення їх стресостійкості, профілактику та корекцію психологічного здоров'я та розвиток навичок саморегуляції.

РОЗДІЛ 3
ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ПОПЕРЕДЖЕННЯ І ПОДОЛАННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1. Зміст психокорекційної програми попередження і подолання емоційного вигорання здобувачів вищої освіти

Психокорекційна програма спрямована на попередження і подолання емоційного вигорання здобувачів вищої освіти.

Основними завданнями тренінгової програми є:

- розширення знань здобувачів вищої освіти щодо емоційного вигорання, його симптомів ;

- діагностика, усвідомлення та відповідно зменшення кількості та рівня емоційного вигорання;

- вивчення способів подолання емоційного вигорання;

- допомога у покращенні загального психофізичного та емоційного стану здобувачів вищої освіти.

Основні завдання психокорекційної програми попередження та подолання емоційного вигорання здобувачів вищої освіти:

- розібратися в особливостях емоційного вигорання та зрозуміти їх характер;

- пізнати сутність, зміст емоційного вигорання шляхом спілкування з іншими особами;

- перетворити сприйняття емоційного вигорання у метафоричні висловлювання;

- зрозуміти вплив емоційного вигорання на наше щоденне життя, пошук шляхів уникнення внутрішніх конфліктів та розвитку здорового способу життя.

Психокорекційна програма попередження та подолання емоційного вигорання у здобувачів вищої освіти ґрунтувалася на методах психологічної практики та позитивної терапії [3; 27; 37] (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Психокорекційна програми попередження подолання емоційного вигорання здобувачів вищої освіти

№	Тема заняття	Структура заняття	Тривалість
1	Психолог майбутнього: професійні виклики та ресурси	Знайомство; розминка; міні-лекція «Професійні міфи та реалії»; вправа «Мої цінності»; групова дискусія; рефлексія	1 год 15 хв
2	Робота з емоціями: як усвідомлювати й проживати власні стани	Розминка; міні-лекція про базові емоції; вправа «Діалог з емоцією»; рефлексія	45 хв
3	Техніки швидкої емоційної самодопомоги	Розминка; міні-лекція «Метод STOP»; практика технік заземлення; вправа «Точка опори»; рефлексія	45 хв
4	Дихальні техніки саморегуляції	Розминка; міні-лекція «Дихання та нервова система»; вправа «4–7–8»; вправа «Коробкове дихання»; рефлексія	45 хв
5	Тілесний ресурс: відчуття безпеки в тілі	Розминка; міні-лекція «Тілесно-орієнтовані техніки»; вправа «Сканування тіла»; техніка «Тепла хвиля»; рефлексія	1 година
6	Танцювально-рухова терапія: емоції через рух	Розминка; вправа «Емоція в русі»; танцювальна імпровізація; вправи на тілесну свободу; рефлексія	1 година
7	Арттерапевтична робота «Кольори мого стану»	Розминка; міні-лекція «Значення кольору в психології»; вправа «Мій ресурсний колір»; інтеграція робіт; рефлексія	1 год 20 хв
8	Когнітивні техніки: як змінити негативні думки	Розминка; міні-лекція «Когнітивні спотворення»; вправа «Заміни думку»; робота в парах; рефлексія	45 хв
9	Асертивність: як будувати кордони без конфліктів	Розминка; міні-лекція «Асертивна поведінка»; вправа «Я-повідомлення»; вправа «Позиція сили»; рефлексія	1 година
10	Мої ресурси: карта відновлення	Розминка; вправа «Колесо ресурсів»; вправа «Мій ресурс сьогодні»; створення індивідуального плану підтримки; рефлексія	1 година

Для досягнення поставлених цілей використовувалася робота у групах (в колі чи в парах), обговорення питань та різноманітні методичні прийоми (вправи, гри і проектні завдання).

Структура психокорекційної програми складається з 10 занять, тривалість кожного складає від 45хв до 1 год 20 хв [3; 30].

Щодо структури кожного заняття, то вона передбачає такі етапи: вітання учасників заняття, узгодження або повторення правил групи, висловлення побажань та очікувань учасників і підведення підсумків наприкінці зустрічей. По завершенню кожного заняття обов'язково проводиться обговорення отриманих вражень, здобувачі вищої освіти діляться емоціями, досвідом стосовно проведених вправ та нової інформації в контексті групових дискусій; також є ритуал прощання та висловлення особистих побажань на майбутнє. Всі вправи, їх суть, тривалість та значення для здобувачів вищої освіти відповідно до кожного заняття психокорекційної програми опишемо в Додатку Д.

3.2. Аналіз ефективності психокорекційної програми попередження і подолання емоційного вигорання здобувачів вищої освіти

Для аналізу ефективності психокорекційної програми попередження і подолання емоційного вигорання здобувачів вищої освіти, за основу порівняльних даних ми взяли результати попередніх опитувальників, а саме: методику «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач [66; 67; 68].

Для аналізу ефективності психокорекційної програми попередження і подолання емоційного вигорання здобувачів вищої освіти порівняємо показники до та після дослідження. Нами встановлено наступні результати (табл. 3.2).

Емоційне виснаження : Низький рівень: збільшився з 30% опитуваних до 38% досліджуваних здобувачів вищої освіти, що є позитивною зміною на +8%. Середній рівень: збільшився з 47,5% опитуваних до 50% респондентів, змінившись на +2,5%. Високий рівень: зменшився з 22,5% досліджуваних до

12% респондентів, що означає велике покращення на – 10,5%.

Таблиця 3.2

Порівняльна таблиця показників методики «Діагностика професійного вигорання» К.Маслач до та після застосування програми попередження і подолання емоційного вигорання здобувачів вищої освіти

Шкала	Низький рівень (було → стало)	Зміна	Середній рівень (було → стало)	Зміна	Високий рівень (було → стало)	Зміна
Емоційне виснаження	30% → 38%	+8%	47,5% → 50%	+2,5%	22,5% → 12%	–10,5%
Деперсоналізація	42,5% → 50%	+7,5%	37,5% → 40%	+2,5%	20% → 10%	–10%
Зниження особистих досягнень	27,5% → 35%	+7,5%	50% → 52,5%	+2,5%	22,5% → 12,5%	–10%

Представлені дані в табл. 3.2., засвідчили наступні зміни:

Деперсоналізація: Низький рівень: збільшився з 42,5% досліджуваних до 50% опитуваних здобувачів вищої освіти, що показує підвищення на +7,5%. Середній рівень: збільшився з 37,5% опитуваних до 40% респондентів, що також є позитивною зміною +2,5%. Високий рівень: зменшився з 20% досліджуваних до 10% респондентів .

Зниження особистих досягнень або редукція: Низький рівень: збільшився з 27,5% опитуваних до 35% досліджуваних здобувачів вищої освіти, що є позитивним зростанням на +7,5%, адже за рахунок збільшення кількості здобувачів вищої освіти з низьким рівнем емоційного вигорання, зменшилась кількість здобувачів вищої освіти з високим рівнем емоційного вигорання. Середній рівень: піднявся з 50% респондентів до 52,5% опитуваних, яке є незначним удосконаленням +2,5%. Високий рівень: зменшився з 22,5% досліджуваних до 12,5% опитуваних – позитивна тенденція, так як зменшилась кількість здобувачів вищої освіти з високим рівнем вигорання.

Порівнявши показники до та після застосування психокорекційної програми попередження і подолання емоційного вигорання здобувачів вищої освіти нами встановлено, що після дослідження здобувачі вищої освіти показали суттєве покращення на високому рівні емоційного вигорання.

Висновки до третього розділу

Запропонована та представлена психокорекційна програма в навчальному закладі, направлена на попередження і подолання емоційного вигорання здобувачів вищої освіти, розуміння свого психофізичного стану, покращення психоемоційного стану за допомогою: усвідомлення і причин професійного вигорання та особливості його прояву, розуміння учасників свого психоемоційного стану, виявлення особистих чинників впливу на емоційний стан, підвищення стресостійкості працівників. Навчання різнобічним медитаційним методикам: релаксаційним, експресивним спрямованих на попередження-подолання професійного вигорання.

Після проведення психокорекційної програми попередження і подолання емоційного вигорання здобувачів вищої освіти було проведене повторне тестування за методикою «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач**,** в результаті чого результати програми показали її високу ефективність.

Порівнявши показники до та після застосування психокорекційної програми попередження і подолання емоційного вигорання здобувачів вищої освіти нами встановлено, що після дослідження здобувачі вищої освіти показали суттєве покращення емоційного стану, знизились високі показники емоційного вигорання.

Ці результати є важливим доказом того, що впровадження подібних програм психокорекції може бути ефективним засобом надання допомоги людям, які опинилися в складних життєвих обставинах та потребують психологічної допомоги, сприяючи їхньому психоемоційному відновленню та підвищенню якості життя, зниженню емоційного виснаження, розвитку

навичок саморегуляції, формуванню індивідуальних ресурсів, підвищенню стресостійкості, покращенню комунікаційних умінь, усвідомленню власних потреб та кордонів, а також розвитку емоційного інтелекту.

ВИСНОВКИ

Емоційного вигорання – це довготривалий, складний психофізіологічний процес, який містить в собі емоційне, психологічне, розумове і фізичне виснаження з причини тривалого емоційного навантаження, стресу.

Теорії емоційного вигорання пояснюють його як процес виснаження ресурсів через тривалий стрес, виділяючи різні моделі феномену «емоційного вигорання», а саме: однофакторну, двофакторну, трифакторну та чотирифакторну модель, а також динамічні моделі. До складових емоційного вигорання відносять: емоційне виснаження; деперсоналізацію; редукцію особистих досягнень.

Одним із найбільш складних аспектів функціонування освітнього середовища в умовах війни залишається психологічний стан здобувачів освіти та педагогів. Характерною соціально-психологічною ознакою такого середовища є стале зростання рівня емоційного напруження, зумовлене регулярними повітряними тривогами, порушенням звичного ритму навчання та необхідністю постійної адаптації до дистанційних і змішаних форм освітнього процесу. Сукупність цих чинників призводить до накопичення емоційного виснаження.

Для реалізації мети емпіричного дослідження нами було використано комплекс психодіагностичних інструментів, в результаті яких було встановлено, що переважна більшість досліджуваних здобувачів вищої освіти мають середній рівень емоційного вигорання**,** що є нормальним явищем для періоду навчання. Високі рівні за всіма шкалами властиві лише приблизно п’ятій частині вибірки, що вказує на наявність ризикової групи, яка може потребувати додаткової психологічної підтримки або консультацій. Щодо реактивної та особистісної тривожності, можна підсумувати, що у респондентів переважають середні рівні як реактивної, так і особистісної тривожності. Високі рівні за обома шкалами характеризують приблизно кожного четвертого здобувача вищої освіти**,** що дозволяє виділити групу підвищеного ризику щодо

стресових та тривожних розладів. За результатами дослідження рівня емоційного вигорання нами було виявлено домінування середніх рівнів у фазах напруження та резистенції, що вказує на процес формування синдрому емоційного вигорання. Водночас наявність значної частки здобувачів вищої освіти із високими показниками за всіма фазами підтверджує необхідність своєчасної профілактики та психологічної підтримки здобувачів вищої освіти, особливо в умовах воєнного стану.

Результати кореляційного аналізу між компонентами емоційного вигорання засвідчили про те, що найбільш взаємопов'язаними компонентами синдрому професійного вигорання є емоційне виснаження та деперсоналізація. Також з метою визначення узгодженості показників емоційного вигорання було проведено кореляційний аналіз між результатами отриманими за методиками «Діагностика професійного вигорання» та «Діагностика рівня емоційного вигорання». Результати показали, що вище зазначені методики є високо узгодженими при діагностиці низького та середнього рівнів емоційного вигорання здобувачів вищої освіти. Разом із тим, на високому рівні вигорання спостерігається зниження узгодженості, що вказує на доцільність комплексного використання обох методик для більш повного та глибокого аналізу даного феномена.

Таким чином, емпіричні данні, що були отримані за результатами досліджень з використанням визначених вище методик вказують на те, що в учнівському середовищі під впливом внутрішніх, а також зовнішніх факторів відбуваються постійні та динамічні зміни психоемоційного стану і ці зміни мають ознаки емоційного вигорання. Військовий стан суттєво вплинув на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти — призвів до появи ознак тривоги, стресу, і як наслідок сприяв формуванню емоційного вигорання, що має неабиякий вплив на процес навчання, а також ментальне здоров'я здобувачів вищої.

Запропонована та впроваджена психокорекційна програма в навчальному закладі, направлена на попередження і подолання емоційного вигорання

здобувачів вищої освіти, розуміння свого психофізичного стану, покращення психоемоційного стану за допомогою: усвідомлення і причин професійного вигорання та особливості його прояву, розуміння учасників свого психоемоційного стану, виявлення особистих чинників впливу на емоційний стан, підвищення стресостійкості працівників. Навчання різнобічним медитаційним методикам: релаксаційним, експресивним спрямованих на попередження-подолання професійного вигорання.

Порівнявши показники до та після застосування психокорекційної програми попередження і подолання емоційного вигорання здобувачів вищої освіти нами встановлено, що після дослідження здобувачі вищої освіти показали суттєве покращення емоційного стану, знизились високі показники емоційного вигорання.

Отже, результати програми показали високу ефективність. Вони є важливим доказом того, що впровадження подібних програм психокорекції може бути ефективним засобом надання допомоги людям, які опинилися в складних життєвих обставинах та потребують психологічної допомоги, сприяючи їхньому психоемоційному відновленню та підвищенню якості життя, зниженню емоційного виснаження, розвитку навичок саморегуляції, формуванню індивідуальних ресурсів, підвищенню стресостійкості, покращенню комунікаційних умінь, усвідомленню власних потреб та кордонів, а також розвитку емоційного інтелекту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології : монографія. Т. 2 / за заг. ред. В. П. Садкового, О. П. Тімченка. Харків : Панов А. М., 2022. 435 с.

2. Алексєєва С. В. Дистанційне навчання в умовах кризових викликів: проблеми та перспективи // *Педагогічні науки*. 2022. № 3. С. 15–21.

3. Андрушко Я. С. Основи психологічного тренінгу та психокорекція. Львів: Львівська політехніка, 2021. 236 с.

4. Ануфрієв М. І., Капля О. М. Професійне вигорання як проблема сучасних трудових відносин: зарубіжні та вітчизняні підходи до її вирішення// Юридичний науковий електронний журнал. 2021. № 12. С. 450–453.

5. Брецко І.І. Психологічна симптоматика емоційного вигорання особистості. *Проблеми сучасної психології* : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. С. 110-119.

6. Булатевич Н. М. Синдром емоційного вигорання: роль індивідуальних та організаційних чинників. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. Серія «Соціологія. Психологія. Педагогіка» : науковий журнал. Київ : Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2005. С. 47–50.

7. Верголяс М., Верголяс О., Брантова О. Освіта і наука України в умовах воєнного стану: виклики, розвиток, повоєнні перспективи. Київ : ДНУ «Ін-т освітньої аналітики», 2023. 522 с.

8. Головко С. Г., Жук Ю. О., Науменко С. О. Особливості організації оцінювання результатів дистанційного навчання учнів в умовах воєнного стану. *Інформаційні технології і засоби навчання*. Київ : 2023. Т. 97, № 5. С. 35–54.

9. Горбатюк О. В., Поліщук С. В. Особливості функціонування закладів вищої освіти під час війни: очна та дистанційна форми освіти, їх ключові переваги та недоліки. *Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання у підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми: збірник наукових праць*. Вінниця: ТОВ «Друк плюс», 2022. с. 5-13.

10. Данилевський В., Чепурна Н. Особливості освітньої діяльності в умовах воєнного часу./ *Педагогічний вісник* : журнал. Дніпро:Дано, № 1–2, 2022 . С. 2–5.

11. Дюжикова Т., Бальоха А., Чепелюк А. Особливості організації освітнього процесу у ЗВО в умовах війни // *Перспективи та інновації науки*. Київ : Видавнича група «Наукові перспективи», 2022. № 11(16).

12. Єрмакова С. С., Іванова О. С., Буренко М. С. Парадигма вищої освіти в умовах війни та глобальних викликів XXI століття // *Академічні візії*. 2023. № 16.URL: https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/166 (дата звернення: 27.01.2026).

13. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : Монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 336 с.

14. Жигайло Н., Шолубка Т.Є. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. №14. С. 3–14. URL : http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/1.pdf

15. Жила В. Вища освіта в умовах війни: виклики, проблеми, перспективи для студентів та науковців. *Молодь і ринок*. Київ, 2023. № 2(210). С. 141–145.

16. Зайчикова Т. В. Взаємозв'язок між синдромом «професійного вигорання» та особистісними факторами. *Наук. зап*. Київ, 2005. Вип. 26. Т. 2. С. 107-114.

17. Зайчикова Т. В. Технології практичної психології щодо подолання професійного вигорання майбутніх фахівців системи «людина-людина». Практична психологія в системі вищої освіти : теорія, результати досліджень,

технології : колективна монографія / за ред. Н. І. Пов'якель. Київ, 2009. С. 313-324.

18. 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. 57–66.

19. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : навч.-метод. посіб. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 124 с.

20. Карамушка Л. М. Психологічна технологія підготовки освітнього персоналу до роботи в умовах соціальної напруженості. Психологічні технології ефективного функціонування та розвитку особистості : Монографія / за ред. : С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. С. 328-348.

21. Карамушка Л. М., Зайчикова Т. В. Проблема синдрому професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології. *Актуальні проблеми психології*. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2002. Т.1 С. 210-217

22. Карамушка Л.М. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості: Монографія / Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко [та ін.]; за ред. Л. М. Карамушки. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с.

23. Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. Технологія профілактики та подолання синдрому «професійного вигорання» в організаціях // Технології роботи організаційних психологів: Навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядиплом. освіти / За наук. ред. Л. М. Карамушки. Київ: Фірма «ІНКОС», 2005. 366 с. 5.

24. Картузова А. Емоційне вигорання студентів різних курсів навчання. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2007. Вип. 11, т. 4. С. 137 – 140.

25. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2012. – 200 с.

26. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум. 2004. 265 с.

27. Кризові стани в сучасних умовах: діагностика, корекція та профілактика / під ред. Юр'євої Л.М. Київ: Галерея Принт, 2017.174 с.

28. Лапіна М. Д. Програма соціально-психологічного тренінгу профілактики й корекції професійної деформації та вигорання фахівців із соціальної роботи. *Науковий журнал «Габітус»*. Одеса : Причорноморський науково-дослідний інститут економіки та інновацій, 2020. № 19. С. 225–229.

29. Максименко С. Д. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : навч. посіб. для студ. вищ. закл. та слухачів ін-тів післядипломної освіти / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Міленіум, 2004. 264 с.

30. Максименко С. Д., Прокоф'єва О. О., Царькова О. В., Кочкурова О. В. Практикум із групової психокорекції : підручник. Мелітополь: Видавничо-поліграфічний центр «Люкс», 2015. 414 с.

31. Микитенко О. І. Психологічні особливості емоційного вигорання фахівців соціальної сфери. *Проблеми сучасної психології*. Київ, 2016. Вип. 31. С. 289–299.

32. Орел В. Є. Професійне вигорання особистості : монографія. Київ : Освіта України, 2005. 186 с.

33. Панок В. Г. Психологічна служба : підручник. Київ : Ніка-Центр, 2006. 328 с.

34. Панок В. Г., Острова В. Д. Психологічна служба вищого навчального закладу (організаційно-методичні аспекти). Київ : Освіта України, 2010. 230 с.

35. Пов’якель Н. І. Професійна самосвідомість практичного психолога : монографія. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2003. 248 с.

36. Пов’якель Н. І. Психологія професійного здоров’я: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2020. 248 с.

37. Психологічна служба: навчальний посібник НАПН України, Український науково-методичний центр практичної психології і соціальної роботи. 2-е вид., стер. Кам’янець-Подільський: Рута, 2013. 328 с

38. Психологічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни : Монографія / за ред. О. М. Кокуна. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 260 с

39. Розвиток особистості в різних умовах соціалізації: колективна монографія/ за редакцією Л. О. Калмикової та Г. О. Хомич. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2016. 472 с.

40. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар’єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навчальний посібник для студента вищих навчальних закладів та слухачів післядипломної освіти / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.М.Карамушки, Т.В. Зайчикової. Київ: Міленіум, 2006.386 с.

41. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : методичні рекомендації / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Київ: Міленіум, 2010.84 с.

42. Титаренко Т. М. Можливості підтримання та відновлення психологічного здоров’я особистості в умовах довготривалої травматизації. *Особистість в умовах кризових викликів сучасності : матер. методол. семінару НАПН України*. Київ, 2016. С. 42–51

43. Титаренко Т. М. Психологічна стійкість особистості в умовах соціальної нестабільності : посібник. Київ : Міленіум, 2019. – 184 с.

44. Титаренко Т. М. Психологічне здоров’я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна

академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

45. Чепелєва Н. О. Психологічні особливості емоційного вигорання викладачів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2010.20 с.

46. Чепелєва Н.В., Скрипченко О.В., Долинська Л.В. Загальна психологія: Підручник. Київ: Каравела, 2017. 464 с.

47. Чорна В. В., Антомонов М. Ю., Павленко Н. П., Хлєстова С. С., Коломієць В. В., Сирота М. Г. Посттравматичний стресовий розлад серед здобувачів вищої медичної та технічної освіти – реальна загроза сьогодення. *Вісник Вінницького національного медичного університету*. Вінниця : ВНМУ, 2024. Т. 28, № 1. С. 121–126.

48. Юр'єва Л. М. Професійне вигорання у медичних працівників. Формування, профілактика і корекція : посібник. Київ : Сфера, 2004. 272 с.

49. Юр'єва Л. М. Синдром емоційного вигорання: клініко-психологічні аспекти : монографія. Дніпро : Герда, 2010. 240 с.

50. Alotaibi N. H. Future anxiety among young people affected by war and armed conflict // *Frontiers in Sociology*. Basel : Frontiers, 2021. Vol. 1. P. 1–12.

51. Bukowski W., Laursen B., Rubin K. Handbook of Peer Interactions, Relationships, and Groups. New York : Guilford Press, 2018. P. 371–390.

52. Burisch M. A longitudinal study of burnout: The relative importance of dispositions and experiences // *Work and Stress*. London : Taylor and Francis, 2002. Vol. 16, No. 1. P. 1–17.

53. Burisch M. Das Burnout-Syndrome – Theorie der inneren Erschoepfung / M. Burisch. Berlin: Springer, 1989. – 325 p.

54. Burisch M. In search of theory: Some ruminations on the nature and etiology of burnout // *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*. Oxford : Taylor and Francis, 1995. P. 323–335.

55. Chepelieva N. V. Samoproektuvannja osobistosti v diskursivnomu prostori // *Naukovi studiï iz social'noï ta politichnoï psihologiï. Zbirnik statej*. Kyiv, 2012. P. 12–20.

56. Dryden-Peterson S. Education and forced migration: disruptions, access, and possibilities // *Educational Researcher*. Washington, DC : American Educational Research Association, 2016. Vol. 45, № 9. P. 473–482.

57. Edelwich E., Brodsky A. Stages of Disillusionment in the Helping Professions. N. Y., 1980. P 334.

58. Firth H., Mims A**.** Burnout in the health care profession: A four-factor model // *Journal of Social Service Research*. 1985. Vol. 8. P. 45–59.

59. Freudenberger, H. J. Staff burn-out. Journal of Social Issues. 1984. Vol. 30. No. 1. P. 159–165.

60. Greenberg J. S. Comprehensive stress management. New York : McGraw-Hill, 2002. 512 p.

61. Greenberger R. S. Job hazard – how «burnout» affects corporate managers and their performances / R. S. Greenberger // *The Wall Street Journal*. New York, 1981.P. A1–A4.

62. Hodges C., Moore S., Lockee B., Trust T., Bond A. The difference between emergency remote teaching and online learning // *Educause Review*. Louisville, CO : Educause, 2020. Vol. 27. P. 1–12.

63. Jacobs S., Dodd D. Understanding student burnout: Factors contributing to stress and exhaustion in higher education // *Journal of Educational Psychology*. Washington, DC : American Psychological Association, 2003. Vol. 95, No. 1. P. 100–110.

64. Kahill S. Burnout in human service professions // *Social Work*. Washington, DC : National Association of Social Workers, 1988. Vol. 33, № 2. P. 97–101.

65. Maher E. Burnout and commitment: A theoretical alternative // *Journal of Organizational Behavior*. Chichester : Wiley, 1983. Vol. 4, № 2. P. 441–452**.**

66. Maslach C. Burnout: A social psychological analysis. In The Burnout syndrome / C.Maslach / ed. by J. W. Jones. London : London House, 1982. 139 p.

67.Maslach C., Jackson S. E. The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Organizational Behavior*. Wiley.1981. Vol. 2, no. 2. P. 99–113

68. Maslach C., Leiter M. P. The truth about burnout : how organizations cause personal stress and what to do about it. San Francisco : John Wiley and Sons Ltd, 1997. P.186

69. Maslach, C. Burnout: A multidimensional perspective // Professional burnout: Recent developments in the theory and resaerch / Ed. W.B.Shaufeli, Cr.Maslach and T.Marek. Washington D.C.: Taulor and Trancis, 2003. P.19-32.

70. Newman J., Rachel A. Determinants and consequences of student burnout in universities / J. Newman, A. Rachel // *Higher Education Research & Development*. London : Routledge, 2004. Vol. 23, No. 3. P. 235–247.

71. Perlman B., Hartman E. A. Burnout: Summary and Future Research // Human Relations : a monthly academic journal. London : SAGE Publications in association with the Tavistock Institute of Human Relations, 1982. Vol. 35, No. 4. P. 283–305.

72. Pines A. M. Burnout: From Tendium to Personal Growth. N. Y., 1981. 231p.

73. Pines A., Aronson E**.** Career burnout: Causes and cures. New York : Free Press, 1983. 257 p

74. Schaufeli W. B., Taris T. W. A Multidimensional View of Burnout: Theoretical Perspectives and Implications for Research // *The Cambridge Handbook of Burnout and Engagement*. Cambridge University Press, 2021. P. 45–69.

75. Schaufeli W., Maslach C. History and conceptual specificity of burnout. Recent development in theory and research. New York : Hemisphere Publ. Corp. 1993. 297 p.

76. Spielberger C. D. Anxiety as an emotional state // *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*. New York : Academic Press, 1972. Vol. 1. P. 23–49.

77. Van Dierendonck D., Schaufeli W. B**.** Burnout: A multidimensional perspective // *Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research*. Washington : Taylor & Francis, 1994. P. 1–16.

Додатки

Додаток А

Опитувальник за методикою «Діагностика професійного вигорання» К. Маслач (адаптація Н. Е. Водоп'янова)

Діагностика емоційного вигорання

П.І.Б._____

Посада_____ Стаж роботи на посаді_____

Дата заповнення _____

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

	ніколи	дуже рідко	іноді	часто	дуже часто	кожен день
1. Я відчуваю себе емоційно спустошеним .						
2. Після роботи я відчуваю себе як «вичавлений лимон».						
3. Вранці я відчуваю втому і небажання йти на роботу.						
4. Я добре розумію, що відчувають діти та колеги, та використовую це в інтересах справи.						
5. Я спілкуюся з дітьми, батьками, колегами цілком формально, без зайвих емоцій, і намагаюся звести спілкування з ними до мінімуму.						
6. Після роботи на деякий час хочеться усамітнитися від усіх і всього.						
7. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях.						
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.						
9. Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи дітей та колег.						
10. Останнім часом я став більш черствим (нечутливим) у ставленні до тих, з ким працюю.						
11. Як правило, оточуючі мене люди багато вимагають від мене та маніпулюють мною. Вони скоріше втомлюють, ніж радують мене.						
12. У мене багато планів на майбутнє і я вірю в їх здійснення.						
13. У мене все більше життєвих розчарувань.						
14. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше.						
15. Іноді мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими дітьми і колегами.						
16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього і всіх.						
17. Я можу легко створити атмосферу доброзичливості і співпраці при спілкуванні з дітьми та колегами.						
18. Я легко спілкуюся з людьми незалежно від їх статусу і характеру.						
19. Я багато встигаю зробити.						
20. Я відчуваю себе на межі можливостей.						
21. Я багато чого ще зможу досягти в своєму житті.						
22. Іноді колеги перекладають на мене вантаж своїх проблем і обов'язків.						

Додаток Б

Шкала самооцінки реактивної тривожності Ч. Спілбергера

№ з/п	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3.	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я засмучений	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я занепокоєний	1	2	3	4
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4
21.	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22.	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4

23.	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4

Додаток В

Тест «Діагностика рівня емоційного вигорання» В. В. Бойко

Інструкція. Читайте судження і відповідайте «так» або «ні». Візьміть до уваги, що якщо у формулюваннях опитувальника йдеться про партнерів, то маються на увазі суб'єкти вашої професійної або навчальної діяльності - колеги, учні та інші люди, з якими ви щодня працюєте або вчитеся.

1. Організаційні недоліки на роботі постійно змушують нервувати, переживати, напружуватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, аніж на початку кар'єри.
3. Я помилився у виборі професії або профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно і якісно, повільніше).
5. Теплота взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою - хорошого або поганого.
6. Від мене як професіонала мало залежить благополуччя партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2-3) мені хочеться побути наодинці, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому або напруга, то намагаюся скоріше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодія).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати партнеру того, що вимагає професійний обов'язок.
10. Моя робота притупляє емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.
12. Чи буває, я погано засинаю (сплю) через переживання, пов'язаних з роботою.
13. Взаємодія з партнерами вимагає від мене великої напруги.
14. Робота з людьми приносить все менше задоволення.
15. Я б змінив місце роботи, якби випала нагода.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу належним чином надати партнерові професійну підтримку, послугу, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на діловіконтакти.
18. Мене дуже засмучує, якщо щось не ладиться у відносинах з діловим партнером.
19. Я настільки втомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якнайменше.
20. Через брак часу, втоми або напруги часто приділяю увагу партнеру менше, ніж належить.
21. Іноді самі звичайні ситуації спілкування на роботі викликають роздратування.
22. Я спокійно сприймаю обгрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукало мене цуратися людей.
24. При згадці про деяких колег по роботі або партнерів у мене псується настрій.
25. Конфлікти або розбіжності з колегами забирають багато сил і емоцій.

26. Мені все важче встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.

27. Обстановка на роботі мені здається дуже важкою, складною.

28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось має статися, як би не допустити помилки, чи зможу зробити все як треба, не скоротять чи інше.

29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюся обмежити час спілкування з ним або приділяти йому менше уваги.

30. У спілкуванні на роботі я дотримуюся принципу: «не роби людям добра, не отримаєш зла».

31. Я охоче розповідаю домашнім про свою роботу.

32. Бувають дні, коли мій емоційний стан погано позначається на результатах роботи (менше роблю, знижується якість, трапляються конфлікти).

33. Часом я відчуваю, що треба виявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.

34. Я дуже переживаю за свою роботу.

35. Партнерам по роботі віддаєш уваги і турботи більше, ніж отримуєш від них вдячності.

36. При думки про роботу мені зазвичай стає не по собі: починає колоти в області серця, підвищується тиск, з'являється головний біль.

37. У мене хороші (цілком задовільні) відносини з безпосереднім керівником.

38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.

39. Останнім часом (чи як завжди) мене переслідують невдачі на роботі.

40. Деякі сторони (факти) моєї роботи викликають глибоке розчарування, валять в зневіру.

41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж зазвичай.

42. Останнім часом я часто помиляюся в оцінці ділових партнерів.

43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити спілкування з друзями і знайомими.

44. Я зазвичай виявляю інтерес до особистості партнера крім того, що стосується справи.

45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочив, зі свіжими силами, у гарному настрої.

46. Я іноді ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.

47. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.

48. Після спілкування з неприємними партнерами у мене буває погіршення фізичного або психічного самопочуття.

49. На роботі я відчуваю постійні фізичні і психологічні 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. Протягом останнього року була скарга (були скарги) на мою адресу з боку партнера (партнерів).

54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що багато з того, що відбувається з партнерами я не приймаю близько до серця.

55. Я часто з роботи несу додому негативні емоції.

56. Я часто працюю через силу.

57. Раніше я був більш чуйним і уважним до партнерів, ніж тепер.

58. У роботі з людьми керуюся принципом: не гай нерви, бережи здоров'я.

59. Іноді йду на роботу з важким почуттям: як все набридло, нікого б не бачити і не чути.

60. Після напруженного робочого дня я відчуваю нездужання.

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. Якби мені пощастило з роботою, я був би більш щасливий.

64. Я в розпачі через те, що на роботі у мене серйозні проблеми.

65. Іноді я роблю зі своїми партнерами так, як не хотів би, щоб чинили зі мною.

66. Я засуджую партнерів, які розраховують на особливу поблажливість, увагу.

67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил займатися домашніми справами.

68. Зазвичай я кваплю час: скоріше б робочий день скінчився.

69. Стани, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.

70. Працюючи з людьми, я зазвичай як би ставлю екран, що захищає від чужих страждань і негативних емоцій.

71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.

72. Щоб відновити сили, я часто приймаю ліки.

73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.

74. Мої вимоги до виконуваної роботи вище, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.

75. Моя кар'єра склалася невдало.

76. Я дуже нервую через все, що пов'язано з роботою.

77. Деяких зі своїх постійних партнерів я не хотів би бачити і чути.

78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.

79. Моя втома на роботі зазвичай мало позначається (ніяк не позначається) на спілкуванні з домашніми та друзями.

80. Якщо надається випадок, я приділяю партнеру 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 на роботі, я втратив інтерес, живе почуття.

83. Робота з людьми погано вплинула на мене як професіонала - розлютила, зробила нервовим, притупила емоції.

84. Робота з людьми явно підриває моє здоров'я.

Відповідно за «ключем», здійснюються такі підрахунки:

1) визначається сума балів роздільно для кожного з 12 симптомів (по чотири в кожній з трьох фаз) вигорання;

2) підраховується сума показників симптомів для кожної з трьох фаз формування вигорання;

3) перебуває підсумковий показник синдрому емоційного вигорання - сума показників усіх 12 симптомів.

Фаза «Напруги»

1. Переживання психотравматичних обставин:

+ 1 (2), +13 (3), +25 (2), - 37 (3), +49 (10), +61 (5), - 73 (5).

2. Незадоволеність собою:

-2 (3), +14 (2), +126 (2), - 38 (10), - 50 (5), +62 (5), +74 (3).

3. «Загнаність в клітку»:

+3 (10), +15 (5), +27 (2), +39 (2), +51 (5), +63 (1), - 75 (5).

4. Тривога і депресія:

+4 (2), +16 (3), +28 (5), +40 (5), +52 (10), +64 (2), +76 (3).

Фаза «Резистенції»

1. Неадекватне виборче емоційне реагування:

+ 5 (5), - 17 (3), +29 (10), +41 (2), +53 (2), +65 (3), +77 (5).

2. Емоційно-моральна дезорієнтація:

+ 6 (10), - 18 (3), +30 (3), +42 (5), +54 (2), +66 (2), - 78 (5).

3. Розширення сфери економії емоцій:

+ 7 (2), +19 (10), - 31 (2), +43 (5), +55 (3), +67 (3), - 79 (5).

4. Редукція професійних обов'язків:

+ 8 (5), +20 (5), +32 (2), - 44 (2), +56 (3), +68 (3), +80 (10).

Фаза «Виснаження»

1. Емоційний дефіцит:

+ 9 (3), +21 (2), +33 (5), - 45 (5), +57 (3), - 69 (10), +81 (2).

2. Емоційна відстороненість:

+ 10 (2), +22 (3), - 34 (2), +46 (3), +58 (5), +70 (5), +82 (10).

3. Особистісна відстороненість (деперсоналізація):

+ 11 (5), +23 (3), +35 (3), +47 (5), +59 (5), +72 (2), +83 (10).

4. Психосоматичні і психовегетативні порушення:

+ 12 (3), +24 (2), +36 (5), +48 (3), +60 (2), +72 (10), +84 (5).

Додаток Г

Методика «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Гринберг),

Інструкція. Навпроти кожного висловлювання поставте, будь ласка, 1 бал,
якщо Ви згодні з твердженням, або 0 — якщо не згодні.

Текст опитувальника

1. Чи знижується ефективність Вашої роботи?
2. Чи втратили Ви частину ініціативи па роботі?
3. Чи втратили Ви інтерес до роботи?
4. Чи посилився Ваш стрес на роботі?
5. Чи відчуваєте Ви втому або зниження темпу роботи?
6. Вас турбує головний біль?
7. Вас турбують болі в животі?
8. Ви втратили вагу?
9. У Вас проблеми зі сном?
10. Ваше дихання стало уривчастим?
11. У Вас часто змінюється настрій?
12. Вас легко розгнівати?
13. Ви легко піддаєтесь фрустрації?
14. Ви стали більш підозрілим, ніж зазвичай?
15. Ви відчуваєте себе більш безпорадним, ніж завжди?
16. Ви вживаєте забагато ліків, що впливають на настрій (транквілізатори, алкоголь тощо)?
17. Ви стали менш гнучким?
18. Ви стали більш критично ставитися до особистої компетентності і до компетентності інших?
19. Ви працюєте більше, а відчуваєте, що пробили менше?
20. Ви частково втратили почуття гумору?

Обробка та інтерпретація результатів

Підрахуйте, будь ласка, загальний бал «вигорання» та оцінить рівень розвитку цього синдрому за наведеною нижче інформацією.

Рівні «вигорання»:

1. Низький рівень: 0-7 балів
2. Середній рівень:8-14 балів
3. Високий рівень:15-20 балів

Додаток Д

Заняття психокорекційної програми

Заняття 1.

На першому занятті планується досягнення такої *мети*:

- Знайомство учасників з колективом та навчання роботи в умовах тренінгу.

- Встановлення та узгодження правил співпраці в колективі.

- Розкриття та вивчення своїх психосоматичних проблем.

Розпочинаючи зустріч, тренер вітає учасників та задає настрій для подальшої роботи.

Вправа «Знайомство» призначена для того, щоб учасники могли познайомитися один з одним та створити дружню атмосферу спілкування. Під час цієї вправи учасники можуть представити себе та поділитися цікавими фактами про свою особистість, що допомагає створити більш сприятливе середовище для подальшої роботи. Це Ваша вправа, тобто Ви її придумали, чи в неї є автор? І так далі по тексту.

Обговорення та ухвалення правил групи – це процес обговорення та прийняття правил з урахуванням конфіденційності і поваги до інших учасників групи.

Короткий вступ у тему “Емоційне вигорання” – огляд основних понять, пов'язаних з емоційним вигоранням, його складовими.

У вправі “Мої цінності” учасники розповідають про свої життєві орієнтири, діляться думками щодо цінностей в житті. Ця вправа надає можливість учасникам чітко розставити пріоритети і цілі на даному етапі життя та зрозуміти чому варто приділити більше уваги, а що відкласти на другий план.

Рефлексія.

Заняття 2.

Участь у вправі “ Діалог з емоцією ” передбачає розповідь кожного з учасників заняття про вміння впоратись з власними емоціями, проговорити кожну з них і зрозуміти її походження. Це дозволяє ще раз оцінити ситуацію та

правильно відреагувати на неї.

Рефлексія.

Заняття 3.

Техніка «заземлення» сприяє формуванню навичок повернення до «тут і тепер», зниження тривожності та напруження.

Виконання вправи “ Точка опори” – це техніка для повернення в «тут і зараз» і стабілізації емоційного стану, які допомагають впоратися з тривогою, стресом. Основна мета — відчути зв'язок з реальністю через фізичні відчуття та контакт із тілом**,** зокрема через ноги, що спираються на землю.

Рефлексія.

Заняття 4.

Участь у вправі «4-7-8» передбачає повний видих, потім глибокий вдих через ніс на рахунок 4, затримку дихання на 7 секунд і повільний видих через рот на 8 секунді. Вправа допомагає зменшити стрес, тривожність.

Участь у вправі «Коробкове дихання» передбачає формування навички стабілізації стану через ритмічне дихання. Така вправа допомагає подолати емоційне навантаження, тривогу, панічні атаки.

Рефлексія в кінці заняття.

Заняття 5.

Техніка «Тепла хвиля» передбачає, що студент повинен уявити, як потік теплого повітря огортає тіло і переносить його у більш спокійне та комфортне місце, ця вправа допомагає зняти стрес, хвилювання.

Вправа «Сканування тіла» передбачає повне зосередження уваги на тому, що відбувається в даний момент, допомагає зняти стрес та напругу.

Рефлексія.

Заняття 6.

Вправи на тілесну свободу дарують відчуття легкості, спонтанності та прийняття власного тіла. Полягають у довільних імпровізованих рухах тіла для вивільнення накопичених емоцій, виключення скутості у певних ділянках тіла.

Вправа «Емоція в русі» передбачає передачу рухів для вираження емоцій.

Мета вправи зняти стрес, емоційне напруження. Основна ідея полягає у вираженні та розпізнаванні емоцій через рух та міміку, щоб краще їх розуміти та ділитися своїми почуттями.

Рефлексія.

Заняття 7.

Вправа «Мій ресурсний колір» використовується для усвідомлення та активування своїх зовнішніх і внутрішніх ресурсів. Допомагає у відновленні після стресових ситуацій. Ця вправа сприяє саморефлексії, покращенню емоційної стабільності та відновленню внутрішньої гармонії. Завдяки роботі з кольором і символами учасники не лише аналізують свої емоції, а й знаходять ефективні способи відновлення власного ресурсу. Практика дозволяє кожному вчителю сформувати «карту емоційної підтримки», яка допоможе у складні моменти знайти баланс і силу для подальшого розвитку.

Рефлексія.

Заняття 8.

Вправа «Заміни думку» призначена для заміни негативних думок на позитивні, змінити судження. Мета цієї вправи полягає в переосмисленні та заміні життєвої позиції на користь позитивних думок.

Рефлексія.

Заняття 9.

Формування впевненості та внутрішньої стабільності.

-Вправа «Позиція сили». Її суть полягає в тому, що поза тіла може впливати на внутрішній психологічний стан, допомагаючи людині почуватися сильнішою та спокійнішою перед важливими подіями, наприклад виступами чи співбесідами. Вправа описує використання відкритих, домінантних поз для тимчасового підвищення відчуття впевненості.

-Вправа «Я-кордони» допомагає говорити про власні наміри, бажання, стан без образ та розставляти власні кордони, вчить бути почутим, не звинувативши і не образивши.

Заняття 10.

-Вправа «Колесо ресурсів» допомагає виявити сфери життя, що є джерелами відновлення. Виявляє сфери, які покращують емоційний стан, а які – навпаки заважають рухатися вперед та призводять до стресу, втоми та паганого настрою вцілому.

-Вправа «Мій ресурс сьогодні» допомагає відновити ресурси, сили і знайти опору в собі. Застосовується, коли людина знаходиться в стані розпачу, розчарування.

Рефлексія.