
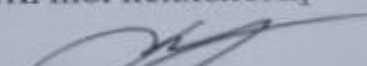


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра загальної та практичної психології

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СИНДРОМУ
ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ
ТА ШЛЯХИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Кваліфікаційна робота здобувача
освітнього ступеня магістр
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія
Іолової О. М. 

Керівник к. психол. н, доцент кафедри
загальної та практичної психології,
Мазоха І.С. 

Рецензент: завідувач кафедри загальної
педагогіки і спеціальної освіти
к.п.н., доц. Звекова В.К.

Ізмаїл – 2023

Робота допущена до захисту
на засіданні кафедри загальної та практичної психології
протокол № 7 від «08» січня 2024 р.

Завідувач кафедри

[підпис] Мацоха Т.С.
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист
на відкритому засіданні ЕК

«24» січня 2024 р.

Оцінка 30 відмінно
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

[підпис] Величенко Л.К.
(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ.....	6
1.1. Основні підходи до вивчення феномену «емоційне вигорання» особистості.....	6
1.2. Соціально-психологічні фактори емоційного вигорання особистості.....	20
1.3. Особливості емоційного вигорання студентів-психологів.....	28
РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	36
2.1. Методики дослідження показників емоційного вигорання особистості.....	36
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей емоційного вигорання у студентів -психологів.....	42
РОЗДІЛ III. МЕТОДИ ТА ПРИЙОМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ СИНДРОМУ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ» ОСОБИСТОСТІ.....	56
3.1. Методи профілактики та корекції синдрому «емоційного вигорання» особистості.....	56
3.2. Програма запобігання синдрому «емоційного вигорання» у студентів – психологів.....	67
ВИСНОВКИ.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	79

ВСТУП

Актуальність теми. На відміну від корисних для здоров'я короткотривалих стресів, постійна перевтома, тривожність та довготривалий стрес під час воєнного стану виснажують організм, шкодять фізичному самопочуттю і можуть стати тригером для депресії, посттравматичного синдрому та інших порушень психіки. Події в Україні під час війни дали зрозуміти, що стреси військового часу впливають не тільки на людей, що опинилися в зоні бойових дій або в окупації, але й на тих, хто перебуває в тилу, в тому числі на студентів вищих навчальних закладів. Сучасне суспільство визнає, що професія психолога ставить певні вимоги до майбутніх спеціалістів, зокрема, робота з людьми вимагає особливої відповідальності та емоційного навантаження, яке може включати в себе небезпеку переживань, пов'язаних з робочими ситуаціями та високий рівень тривожності, що може виникнути внаслідок професійного стресу, тому для студентів – психологів ця проблема є дуже важливою.

Проблему емоційного вигорання досліджували у своїх працях як зарубіжні, так і вітчизняні психологи, зосереджуючи увагу на структурі, змісті та методах діагностики. До числа таких дослідників відносяться В. Бойко, Н. Водоп'янова, М. Гриньова, С. Максименко, К. Масlach, В. Орел. Науковий інтерес також викликають дослідження, присвячені проявам емоційного вигорання у представників різноманітних професійних груп (В. Бойко, С. Н. Водоп'янова, І.Галецька, К. Масlach, О. Мірошніченко, М. Міщенко, Б. Перлман, Е. Хартман), а також праці, які розкривають проблеми професійного становлення психологів (О. Кокун, Н. Шевченко, Н. Шеленкова, Л. Помиткіна, Т. Титаренко), специфіки їх професійної діяльності (Н. Пов'якель, В. Панок) та емоційної стійкості студентів-психологів (К. Пилипенко).

Мета дослідження: полягає у вивченні особливостей синдрому «емоційного вигорання» у майбутніх психологів та методів його подолання.

Для досягнення мети кваліфікаційного дослідження були поставлені такі **завдання:**

1) на підставі аналізу психологічної літератури уточнити поняття «емоційне вигорання», «професійне вигорання»; виділити та розкрити моделі синдрому «емоційного вигорання», ознаки, симптоми та стадії прояву емоційного вигорання;

2) аналізуючи літературу, визначити й описати соціально-психологічні фактори емоційного вигорання особистості;

3) розглянути та дослідити особливості емоційного вигорання студентів-психологів;

4) розробити психодіагностичний комплекс, спрямований на вивчення синдрому «емоційного вигорання» особистості та експериментально дослідити психологічні особливості емоційного вигорання студентів-психологів;

5) надати методи та прийоми психологічної профілактики та корекції синдрому «емоційного вигорання» особистості.

Об'єкт дослідження: психологічні особливості особистості студента - психолога.

Предмет дослідження: психологічні особливості синдрому «емоційного вигорання» у майбутніх психологів та шляхи його подолання.

Методи дослідження. У кваліфікаційній роботі використано комплекс психологічних методів, включаючи методи теоретичного рівня, такі як вивчення та узагальнення вітчизняних і зарубіжних наукових джерел з проблематики, психологічний аналіз і синтез, а також методи емпіричного рівня, такі як психологічне тестування, спостереження та опитування. Дослідження здійснювалося за допомогою наступних методик: : «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойко); «Визначення психічного «вигорання» О.О.Рукавішнікова; «Дослідження синдрому

«вигорання» (Дж.Гринберг); «Синдром «вигорання в професіях системи «людина - людина» (Г.С.Нікіфоров).

Теоретичне значення одержаних результатів полягало у розширенні наукових уявлень про симптоми, стадії та фактори емоційного вигорання, особливості прояву синдрому «емоційного вигорання» у студентів - психологів.

Практичне значення кваліфікаційної роботи полягає у розробці програм та заходів, спрямованих на оптимізацію психічного стану та ефективну профілактику емоційного вигорання у молоді практикуючими спеціалістами під час здійснення психопрофілактичної, консультативної та психокорекційної роботи. Це включає в себе реалізацію психологічних консультацій, тренінгів з профілактики синдрому «емоційного вигорання» та інших заходів, спрямованих не лише на подолання емоційного вигорання, а й на підвищення рівня психічної стійкості та внутрішньої ресурсності студентської молоді.

Результати апробації дослідження відбувались через участь у науково-практичній конференціях:

1. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасна психологія: проблеми і перспективи» (18 травня 2023 р.).* Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2023. 146 с.

2. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасна психологія: проблеми і перспективи» (5 грудня 2023 р.).* Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2023.

Структура роботи представлена вступом, трьома розділами; висновками, списком використаних джерел (всього 83 найменування). Робота містить шість рисунків, шість таблиць, загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 78 сторінок.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

1.1. Основні підходи до вивчення феномену «емоційне вигорання» особистості

Система вищої освіти ставить перед майбутніми практичними психологами нові вимоги, що породжує суперечності в сфері професійної самореалізації. Для майбутніх фахівців важливо не лише отримати знання, вміння та навички, але й вивчити способи подолання проблем, що виникають внаслідок впливу професійної діяльності на особистість. Особливо це актуально під час роботи в невизначених, кризових ситуаціях, які є основою навчально-професійної діяльності з надання волонтерської психологічної допомоги різним групам населення.

Досвід навчання студентів під час пандемії COVID-19 та в умовах воєнних подій в країні висувають актуальну задачу вивчення і дослідження синдрому емоційного вигорання, охоплюючи всі його причини та сфери вияву, включаючи екзистенційні страхи смерті, що спричиняють дефіцитарні стани у контексті психічного здоров'я. Розуміння цих аспектів є ключовим для розробки ефективних стратегій профілактики та підтримки студентського психічного здоров'я в умовах складних життєвих ситуацій.

Найбільш розробленими аспектами проблеми синдрому емоційного вигорання є: дослідження його сутності та структури (М. Баріш, Л. Карамушка, С. Максименко, Х. Маслач, Дж. Фрейденбергер), розробка психодіагностичного інструментарію (В. Бойко, Н. Водоп'янова, О. Рукавішніков) та засобів профілактики й корекції (М. Авраменко, М. Борисова, А. Василенко, А. Дербеньова, Н. Назарук, Л. Тишук, О. Хайрулін), а також вивчення детермінант його розвитку (Ю. Жогно, Т. Зайчикова, В.

Орел, О. Чуйко). Дослідники підкреслюють, що синдром «емоційного вигорання» призводить до негативних наслідків, таких як погіршення психічного та фізичного здоров'я, зниження ефективності професійної діяльності та формування негативних установок стосовно колег і клієнтів.

Розвитку цього стану сприяє необхідність працювати в інтенсивному та напруженому ритмі з великим емоційним навантаженням особистісної взаємодії з важким контингентом. Одночасно, відсутність належної винагороди за виконану роботу, яка включає не лише матеріальну, а й психологічну компоненту, сприяє розвитку синдрому. Це може зробити людину вважаючи, що його труд не має цінності для суспільства [77].

Зазначимо, що у сучасній науковій психологічній літературі використовується багато термінів для опису явища вигорання: емоційне вигорання (О. М. Гнезділова, С. Т. Губіна, Ю. П. Жогно, О. Я. Кляпець, Л. В. Кондрацька, О. В. Крапивіна), професійне вигорання (Т. В. Зайчикова, Н. В. Назарук, О. В. Сечко, Л. І. Тишук та ін.), психічне вигорання (Т. В. Большакова, М. В. Борисова, Ю. І. Віданова, К. Ю. Жеглова, Н. В. Мальцева та ін.), синдром вигорання (Н. Є. Водоп'янова, О. С. Старченкова, Т. І. Ронгінська та ін.), синдром емоційного вигорання (Ю. П. Жогно, В. В. Кустова, Н. В. Никорчук, П. Ф. Сидоров та ін.), синдром професійного вигорання (Н. Є. Водоп'янова та ін.), синдром психічного вигорання (Є. Г. Ожогова). Це ускладнює розуміння явища як окремого феномена.

В історії вивчення емоційного вигорання можна виокремити три стадії: на першій стадії вчені сприймали його як наслідок стресу на робочому місці; на другій стадії розглядали його як системний конструкт, описуючи його як єдність динамічного та статичного аспектів; на третій стадії розглядають його як комплекс специфічних переживань і вбачають конструктивні можливості для самоактуалізації фахівця [33].

Введення терміну «вигорання» у наукове використання почалося з досліджень Г. Бредлі (спрямованих на службовців) та Г. Фрейденбергера, який аналізував психологічне виснаження працівників у соціальній сфері

[47]. Термін «синдром вигорання» походить від грецького «syndrome» - «поєднання» та англійського «burnout» - «припинення горіння». Х. Френденбергер використовував термін «синдром вигорання» для опису розчарування, деморалізації та крайньої втоми, які він спостерігав у медичних працівників, і фактично дав цьому явищу метафоричну назву - вигорання. Автор запропонував нову модель дистресу та функціональних розладів, пов'язаних з роботою спеціалістів соціальних галузей [80].

Загальноприйнятим є трактування синдрому емоційного вигорання як результату взаємодії фізичного, емоційного і когнітивного виснаження, де основним фактором є емоційне виснаження. Емоційне вигорання визначається як особливий, притаманний певному періоду, вид професійної та особистісної дезадаптації, що призводить до погіршення якості роботи, втрати інтересу та загального байдужого ставлення до неї, а у певних випадках може призвести до зміни професії та сфери діяльності.

Важливо відзначити, що більшість вчених розглядають емоційне вигорання як феномен, що включає в себе фізичне, психічне та емоційне виснаження, втрату мотивації та відповідальності, а також невідповідність між характером діяльності та особистістю. Експерти вказують, що особа, яка не має бажання йти на роботу, що супроводжується депресією, порушенням пам'яті, відчуттям безглуздя, виявляє знижений інтерес не лише до своєї професії, а й до життя взагалі, може бути уражена синдромом емоційного вигорання [42].

На сьогодні вчені не мають однозначного визначення поняття синдрому емоційного вигорання, і незважаючи на відмінності в підходах, можна розглядати його як деформацію особистості, спричинену психологічними труднощами у взаємовідносинах в системі «людина-людина».

Теоретичний аналіз психологічної літератури з даної проблематики (О. Бондарчук, М. Борисова, Н. Водоп'янова, Дж. Голдберг, С. Джексон, М. Лейтер, Д. Трунов, Т. Форманюк, та ін.) підтверджує, що синдром «емоційного вигорання» є складним багатовимірним конструктом, який

представляє собою тривалу стресову реакцію, виникаючу внаслідок монотонних нервово-психічних навантажень у професіях, що передбачають міжособистісне спілкування, і супроводжується емоційною насиченістю та когнітивною складністю. Це може виявитися захисною реакцією у формі часткового або повного відключення емоцій як відповідь на психотравмуючі впливи. Одночасно, воно може бути розглянуто як позитивне (творче «горіння») або негативне (виснаження, дистрес, дезадаптація) явище [28].

Дослідження Т. Ронгінської розглядає вигорання як комплексний симптоматичний стан, що охоплює чотири рівні особистості: соціально-психологічний (зміни у сфері міжособистісних відносин), особистісний (зміни особистісних рис), мотиваційний (якісна і змістовна зміна мотивації) і регулятивно-ситуаційний (зміна емоційних станів та відносин). Деякі психологи, такі як Н. Конкова та В. Тропова, характеризують синдром емоційного вигорання за допомогою груп симптомів, включаючи фізичні, емоційні, соціальні, поведінкові та інтелектуальні стани. Фізичні симптоми включають втому, безсоння, задишку та інші фізичні прояви. Емоційні симптоми виявляються в відсутності емоцій, песимізмі та інших емоційних станах. Соціальні симптоми включають обмеження соціальних контактів та відчуття ізоляції. Поведінкові симптоми проявляються у бажанні відпочивати, споживати шкідливі речовини та імпульсивній емоційній поведінці. Інтелектуальний стан характеризується зменшенням інтересу до нових ідей та теорій, стандартизацією в трудовій діяльності та байдужістю до нового [80].

У вивченні синдрому емоційного вигорання використовуються різноманітні терміни, такі як «емоційне вигорання», «емоційне згорання» і «емоційне перегорання». Також зазначаються варіанти, такі як «професійне вигорання» і «психічне вигорання»[54].

За переважною думкою більшості вчених, терміни, такі як «втома», «стрес», «нервове виснаження», «професійна деформація» і «професійне вигорання», є схожими, але все ж самостійними явищами. Це вказує на

необхідність чіткого розрізнення між поняттям «професійне вигорання» і вищезгаданими аналогічними термінами. Основна відмінність між вигоранням і втомою полягає в тому, що втома є тимчасовим станом, в якому людина здатна швидко відновитись, тоді як вигорання є тривалим процесом без можливості швидкого відновлення. Основна різниця між вигоранням і втомою полягає в тому, що втома є тимчасовим станом, коли людина може швидко відновитися, тоді як вигорання – це тривалий, «розтягнутий в часі» робочий стрес. Другою відмінністю є те, що стрес є адаптивним синдромом, що мобілізує всі сторони психіки людини, тоді як вигорання – це зрив у адаптації. Третьою відмінністю між стресом і вигоранням є те, що стрес може відчувати будь-хто, тоді як вигорання проявляється тільки в професійній діяльності. Четвертою відмінністю є те, що стрес не обов'язково призводить до вигорання. Відомо, що люди можуть працювати ефективно в стресових умовах (війна, стихійні лиха, епідемії), якщо вони вважають свою роботу важливою [6].

Остання відмінність вказує на те, що вигорання є незворотнім явищем, яке продовжує розвиватись в особистості, тоді як стрес може бути тимчасовим станом. Останньою відмінністю є те, що вигорання, на відміну від стресу, є феноменом незворотнім: воно виникає в людини і продовжує розвиватися, і можна лише обмежено впливати на цей процес. Нервові виснаження характеризується прогресивною втратою ідеалів і мети, і в основному вражає тих, кого вважають одержимими роботою, ідеалістами, пунктуальними та відповідальними, які прагнуть досягти високих результатів.

Також подано визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, яка розглядає синдром емоційного вигорання як стресову реакцію на трудове та емоційне навантаження, пов'язане з бурхливим темпом життя, трудовими та суспільними відносинами. Термін «вигорання» визнано проблемою, що потребує спеціалізованої допомоги та внесено в лексикони психіатрії згідно із визначенням ВООЗ [5]. Згідно з цією термінологією, емоційне вигорання

представляє собою фізичне та емоційне виснаження, яке проявляється втому, порушенням робочої ефективності, втратою сну та схильністю до соматичних захворювань. Крім того, воно включає вживання алкогольних напоїв з метою тимчасового полегшення, і цей процес може розвивати фізіологічну залежність, а також в деяких випадках призводити до суїцидальної поведінки [44].

Відповідно до Міжнародної класифікації хвороб, у рубриці «Проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям» під кодом Z.73.0 вказується: «Вигорання – це стан повного виснаження, який представляє собою справжній клінічний синдром з невротичними особливостями, а не лише посиленням нормальної втоми від роботи». У осіб із синдромом «вигорання» виявляються психопатологічні, психосоматичні та соматичні симптоми, які супроводжуються ознаками соціальної дисфункції. Паралельно спостерігається хронічна втома, порушення пам'яті, уваги, сну з труднощами засинання та ранніми пробудженнями, а також особисті зміни. Можливий розвиток тривожних та депресивних розладів, залежності від психоактивних речовин і суїцидальних тенденцій. Серед загальних соматичних симптомів варто відзначити головний біль, діарею, синдром «роздратованого шлунку», тахікардію, аритмію і гіпертонію [47].

Аналіз сучасних досліджень, зокрема тих, що проведені В. В. Бойко, Н. Є. Водоп'яною, Н. В. Грішиною, Л. М. Карамушкою, В. О. Орелом, Т. І. Ронгінською, М. М. Скугаревською, Е. С. Старченковою, Т. В. Форманюк, підтверджує, що проблема емоційного вигорання розглядається з різних точок зору та концептуальних підходів. Це призводить до різноманітності визначень та багатогранності психологічного вмісту цього явища.

Уточнення сутності терміну «емоційне вигорання» підкреслило, що в психології це явище аналізується з двох ключових аспектів: статичного (структурного) та динамічного (процесуального). За першим підходом вчені визначають емоційне вигорання як стан (за Ю. А. Александровським, В. А. Ганzenом), ознаки (за Л. Д. Мардером, М. Є. Сандомирським),

симптомокомплекс (за В. Г. Старшенбаумом, Л. Н. Юр'євою), синдром чи систему переживань (за Т. В. Большаковою, М. В. Борисовою, Н. Є. Водоп'яною, В. О. Орелом, Є. С. Старченковою). Також, це може бути розглянуто як сигнал, аспект чи наслідок конкретного процесу (за Н. В. Грішиною, Л. М. Карамушкою, М. І. Станкіном).

У іншому підході, емоційне вигорання виступає як динамічний процес, включаючи такі аспекти як професійна деструкція, дезадаптація (відзначені, наприклад, Н. М. Булатевичем, Л. М. Мітіною, А. А. Рукавішніковим і ін.), механізм захисту (зазначено В. В. Бойком) або тенденцію до професійного дізонтотенезу (висловлено А. К. Марковою). Отже, з одного боку, емоційне вигорання розглядається як стан, що має конкретну структуру і визначену міру вираженості його компонентів. З іншого боку, воно представлено як процес, який розвивається під час професійного становлення особистості і проймає різні стадії.

Сукупність поглядів вчених, які вивчають проблему емоційного вигорання у представників соціономічних професій (зокрема В. В. Бойко, Н. Є. Водоп'янова, О. Н. Гнездилова, Н. В. Грішина, С. Т. Губіна, Т. В. Зайчикова, Л. М. Карамушка, Л. В. Кондрацька, А. С. Куфлієвський, С. Д. Максименко, Н. В. Назарук, В. О. Орел, Т. І. Ронгінська, М. М. Скугаревська, Е. С. Старченкова, Л. І. Тищук), дозволяє розглядати емоційне вигорання як феномен, що відображає особистісну деформацію. Важливість та кризогенність цього феномену для фахівців визначаються його емоційним виснаженням, втратою індивідуальних досягнень, що може зробити його одним із найбільш уразливих факторів у професіях даного типу.

В той же час, існує розмаїття точок зору щодо кількості основних компонентів синдрому емоційного вигорання (СЕВ). Згідно з однофакторною моделлю (представленою Е. Аронсоном і А. Пайнсом), емоційне вигорання є станом, який включає фізичне, емоційне і когнітивне виснаження, спричинений інтенсивним тривалим впливом обставин на особистість, що призводить до прояву негативних емоційних реакцій. Основним

компонентом розглядається фактор виснаження (фізичний, психічний, розумовий), а його наслідками є аспекти, які порушують гармонію у переживаннях і поведінці [35]. Однофакторну модель вигорання підтримує також П. Брілл, описуючи її як «професійно обумовлений дисфоричний і дисфункціональний стан здорового індивіда без суттєвої патології».

Автори двофакторної моделі, представлені Д. Дірендонком, Г. Сіксма та Б. Шауфелі, концептуалізують емоційне вигорання як двовимірну структуру, що складається з компонентів виснаження та деперсоналізації. Виснаження виявляється у «афективних» проявах, таких як скарги на погіршений стан здоров'я та самопочуття, нервові напруження та емоційне виснаження. Деперсоналізація є ключовим компонентом, проявляючись у зміні ставлення до оточуючих або до самого себе.

Трьохфакторну модель синдрому емоційного вигорання висунули К. Маслач та С. Джексон, розглядаючи його як реакцію на тривалі стреси в професійній діяльності та розглядаючи його як тривимірну конструкцію, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та редукцію особистісних досягнень. Виснаження є базовим компонентом синдрому. Деперсоналізація проявляється в порушенні міжособистісних відносин, а редукція виступає як компонент оцінювання себе, власних можливостей, досягнень, успіхів або обмеження обов'язків відносно інших осіб. Таким чином, трьохфакторна модель, хоч і загальноприйнята, але повномірно не визначає структуру емоційного вигорання. Чотирьохфакторна модель від А. Мімса та Дж. Фірта відрізняється розчленуванням одного з компонентів на два окремих. Е. Іваніцький та Дж. Шваб пропонують розбити деперсоналізацію на компоненти, пов'язані з роботою, та ті, що безпосередньо стосуються суб'єктів професійної діяльності [40].

У науковій літературі встановлено, що емоційне вигорання представляє собою синдром постійної втоми та емоційного виснаження, який з часом посилюється. Формування цього синдрому відбувається внаслідок тривалого впливу механізмів психологічного захисту особистості і його поступового

установлення в стандартах реагування на зовнішні стимули, а також в поведінкових стандартах, які характеризуються повним або частковим виключенням емоцій як відповіді на впливи [70].

Визначення «емоційного вигорання» в «Психологічному словнику» визначає його як реакцію організму, що виникає внаслідок тривалої дії професійних стресів середньої інтенсивності. Цей процес виявляється в поступовій втраті емоційної, когнітивної і фізичної енергії, проявляючись у симптомах емоційного та розумового виснаження, фізичної втоми, особистісної відчуженості та зниженні задоволення від виконання роботи. У літературі також використовується термін «синдром психічного вигорання» як синонім для синдрому емоційного вигорання. Синдром «емоційного вигорання» також вважається механізмом психологічного захисту, який проявляється у повному чи частковому виключенні емоцій у відповідь на обрані психотравмуючі дії. Іншими словами, стрес і депресія є одними з форм "емоційного вигорання" [46].

За словами В. Наумової, емоційне вигорання досліджується в психології стресових станів (як результат стресу), в межах психології професійної діяльності (як форма професійної деформації) та екзистенційної психології (як стан фізичного та психічного виснаження, спричиненого тривалим перебуванням в емоційно напружених ситуаціях). Розвиток цього синдрому є характерним для альтруїстичних професій, де основною є турбота про інших (соціальні працівники, лікарі, медичні сестри, вчителі тощо). Характеристиками синдрому емоційного вигорання є постійна втома, порушення пам'яті та уваги, проблеми зі сном (важке засинання та раннє пробудження), зниження працездатності та зміни в особистості. За висловлюванням Н. Марути, О. Чабан та Г. Каленської, інтерес до феномена емоційного вигорання є стійким, оскільки цей стан виникає від тривалого впливу середньоінтенсивних стресорів. Синдром емоційного вигорання представляє собою процес поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що проявляється у емоційному та розумовому виснаженні,

фізичній утомленості, особистісній відстороненості та зменшенні задоволення від професійної діяльності [48].

Так, К. Черніс висвітлює синдром емоційного вигорання як прояв відчуження працівників внаслідок впливу стресорів. Розбаланс між вимогами професії та особистими ресурсами спричиняє тривожність, напругу та втому. Розходження між професійними вимогами та наявними ресурсами спричинює напругу, тривогу та втому. Ці фактори викликають зміни в установках та поведінці особи, спонукають до активації захисних стратегій, таких як деперсоналізація та копінг (ігнорування власних потреб).

Згідно з думкою Г. Сельє, вигорання розглядається як дистрес та загальний синдром адаптації – виснаження. Звичайні події можуть стати основною причиною емоційного порушення та викликати проблеми на психофізіологічному рівні. У будь-якій сфері діяльності існує конкретний діапазон емоційної напруги, який, коли досягається, робить їх найефективнішими. Емоційна напруга є початковою фазою у виникненні емоційного вигорання. Під час стану емоційної напруги характерно ускладнене формулювання думок і вибір слів для їхнього адекватного висловлення, а також зменшення словникового різноманіття мови [53].

Є. Ільїн розглядав емоційне вигорання як складний багатовимірний конструкт, що виникає внаслідок негативних психічних почуттів, виснаження та тривалого впливу напруги у представників професій, що залучають міжособистісне спілкування і супроводжуються емоційною насиченістю і когнітивною складністю. В. Бойко характеризує емоційне вигорання як розвинений механізм психологічного захисту, що проявляється у формі часткового або повного виключення емоцій відповідно до психотравмуючих впливів. Засновуючись на концепції стресу від Г. Сельє та трифакторній моделі вигорання від Х. Маслач, дослідник визначив три елементи структури синдрому емоційного вигорання, які відповідають фазам загального адаптаційного синдрому.

Х. Маслач розглядала явище вигорання як емоційне виснаження, що виникає внаслідок стресу, спричиненого міжособистісним спілкуванням. Вона характеризувала його як синдром соматичного та емоційного виснаження, який свідчить про втрату професіоналом позитивних почуттів і включає розвиток низької самооцінки, негативного ставлення до роботи та втрату розуміння і співчуття по відношенню до клієнтів. Сучасне розуміння цього поняття висвітлено в статті Г. Кизима, який описує його як придбану професійну стратегію, механізм психологічного захисту, що формується особою у відповідь на психотравмуючі впливи і приймає форму часткового або повного відключення емоцій, сприяючи раціональному витрачання емоційно-енергетичних ресурсів [33]. У той же час, дослідження М. Павлюка вказують на можливі розлади, коли емоційне вигорання негативно позначається на професійній діяльності та міжособистісних відносинах [56].

Докладно про цей явище розповідає науковець В. Бойко, вважаючи синдром емоційного вигорання внаслідок психотравмуючих впливів як розроблений індивідом механізм психологічного захисту, проявляючись у повному чи частковому відключенні емоцій (зменшенні їх енергетики) [55]. Автором було представлено тримірну модель синдрому емоційного вигорання, яка включає етапи напруження, резистенції та виснаження. В цьому контексті Т.С. Яценко розглядає «тенденцію психологічної смерті», яка відзначається аспектами, близькими до «вигорання», такими як блокування чуттєвості, почуття неповноцінності, приниженості, заздрості, ненависті, роздратування і інші. Ця тенденція виявляється у специфічних емоційних станах, таких як апатія, депресія, відчуття розчарування і безперспективність. На рівні поведінки ця тенденція виражається у ригідності, програмованості поведінки та скептичному ставленні до майбутнього. За Т.С. Яценко, всі ці прояви пов'язані з внутрішньою дисгармонією особистості, що спричиняє негативне сприйняття дійсності. За словами дослідниці, така дефіцитарна комунікація та її негативний емоційний клімат екстраполюються з професійної сфери на інші аспекти

життя, що сприяє деструкції сфери професійної діяльності, особистого життя і соціальних відносин в цілому [83].

За Ю.П. Жогно, відчуття емоційного вигорання, розглядане як комплексний психічний феномен процесуально-діяльнісного характеру, відображає унікальну внутрішню психічну активність. Також, в рамках його дослідження, були ідентифіковані 6 модальних типів переживань емоційного вигорання серед педагогів, які визначаються взаємодією якісних та кількісних характеристик його складових: цільової детермінації та задачної системи. Виявлено 5 мономодальних (стресовий, фрустраційний, конфліктний, кризовий, травматичний) та один полімодальний типи переживань емоційного вигорання серед педагогів. Для кожного з цих виділених типів була розроблена та впроваджена психопрофілактична програма, що включає діагностичний, мотиваційний, операційний та рефлексивний блоки, спрямовані на запобігання повторного виникнення емоційного вигорання [24].

Таким чином, згідно із дослідженнями сучасних учених, ознаками емоційного вигорання є: емоційне виснаження, яке виявляється через невдоволення своєю роботою та відчуття емоційної пустоти; деперсоналізація/ дегуманізація, що характеризується негативним, цинічним ставленням до оточуючих, порушенням відносин з колегами, виникненням почуття провини, при цьому людина обирає автоматичне «функціонування» та уникає навантажень; редукція особистих досягнень - виражається у почуттях власної некомпетентності, негативній самооцінці та оцінці своїх досягнень. Це включає в себе і заниження своїх службових переваг, можливостей, що в результаті призводить до відчуття незадоволеності та низької самооцінки.

При розгляді досліджень сучасних психологів можна виокремити три основні ознаки синдрому емоційного вигорання. Процес розвитку синдрому передуює періоду підвищеної активності, коли людина поглиблено занурюється в роботу, відмовляється від не пов'язаних з роботою потреб,

забуває про власні потреби. Наступною ознакою є виснаження, яке проявляється у почутті перенапруги та вичерпання емоційних і фізичних ресурсів, супроводжується втому, що не зникає після відпочинку. Хоча після відпочинку ці симптоми можуть зменшитися, вони повертаються при поверненні до звичайної робочої ситуації. Другим проявом синдрому емоційного вигорання є відчуття особистісної відстороненості. Фахівці, що стикаються зі зміною свого сприйняття пацієнта (клієнта), розглядають емоційне відсторонення як зусилля впоратися з емоційним стресом на роботі. В крайніх випадках вони можуть виявляти майже жодних емоційних реакцій на професійну діяльність, будь-то позитивні чи негативні обставини. Втрачається інтерес до клієнта (пацієнта), який розглядається як неживий об'єкт, а його присутність часом сприймається як неприємна [57].

Третім проявом є відчуття втрати власної ефективності або зниження самооцінки в контексті емоційного вигорання. Людина стає неспроможною бачити перспективи у своїй професійній діяльності, втрачає задоволення від роботи та губить віру у власні професійні можливості.

Отже, синдром «емоційного вигорання» представляє собою поєднання фізичного, емоційного і когнітивного виснаження чи втоми, при цьому ключовим чинником є емоційне виснаження. Додаткові елементи "вигорання" є результатом стресової поведінки, яка призводить до деперсоналізації або, в суті, когнітивно-емоційного вигорання, проявляється у зменшенні особистісних досягнень [63]. Важливо відзначити, що синдром емоційного вигорання може виникати як у процесі професійної діяльності, так і під час навчання за конкретним професійним напрямом. Саме тому обрана тема дослідження емоційного вигорання серед студентів-психологів під час військових подій в країні є актуальною та специфічною, враховуючи умови життєдіяльності. Аналізуючи цю проблему, дослідники приходять до висновку, що у процесі професійного вигорання відіграють ключову роль три основні фактори: особистісний, рольовий і організаційний.

Аналіз теоретичної літератури від зарубіжних та вітчизняних дослідників вказує на різноманітні підходи до означення синдрому «професійного вигорання». У цьому контексті вчені використовують різні терміни, такі як «емоційне вигорання», «психоемоційне вигорання», «психічне вигорання», «психологічне вигорання», «професійне вигорання» [67].

Більш докладне роз'яснення відмінностей між термінами «професійне вигорання» та «емоційне вигорання» ми знаходимо у науковій праці Н. Коновчук. Вчена вбачає, що емоційне вигорання охоплює ширший спектр, проявляючись у загальній втомі, підвищеній дратівливості та агресивності, а також втраті інтересів. Це явище призводить до втрати особистої мети в діяльності та негативно впливає на всі аспекти життя, включаючи псування міжособистісних відносин, зменшення самоефективності та здатності до прийняття адекватних рішень [38].

У вітчизняних дослідженнях авторами використовуються терміни «емоційне вигорання» та «професійне вигорання» [36]. За словами М. Буриша, емоційне вигорання розпочинається раніше, ніж професійне. Він стверджує, що «вигорання» представляє собою психологічний термін, який вказує на симптомокомплекс наслідків тривалого робочого стресу та певних видів професійної кризи. І хоча автор вважає ці поняття ідентичними, він розглядає явище емоційного вигорання як більш широке, включаючи в себе професійне вигорання, яке виникає головним чином через організаційні фактори, такі як умови праці, робоча атмосфера, відносини з керівництвом та колегами тощо [78].

На думку І. Галецької, професійне вигорання представляє собою динамічний процес, який розвивається у часі та проходить три основні стадії. По-перше, відзначається зростанням емоційного виснаження, що породжує негативні установки до учасників професійної діяльності та викликає формування емоційної дистанції у професійних відносинах як стратегії подолання виснаження. В той самий час спостерігається формування

від'ємного ставлення до власних професійних досягнень, виражене у редукції професійних досягнень [14].

Отже, теоретичний аналіз проблеми емоційного вигорання дозволив встановити, що більшість дослідників, як зарубіжних, так і вітчизняних, поділяють думку, що емоційне вигорання представляє собою процес послідовної втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що проявляється у симптомах емоційного та психофізіологічного виснаження, зниженні інтересу та задоволення виконанням роботи, особистісної відстороненості. Синдром емоційного вигорання характеризується вираженим поєднанням симптомів порушення у психічній, соматичній та соціальній сферах життя, є патологічним станом, пов'язаним із виснаженням життєвих сил.

1.2. Соціально-психологічні фактори емоційного вигорання особистості

Сучасні наукові дослідження емоційного вигорання, проведені як в Україні, так і за кордоном, спрямовані на розгляд чинників цього явища в різноманітних сферах діяльності. Вчені, такі як Т. Вашек, М. Воробйов, М. Гриньов, А. Грись, Т. Зайчикова, А. Картузов, І. Кондратенко, А. Мудрик, В. Носенко, З. Рахматі, Б. Століккер, О. Столярчук, Х. Янг, звертають свою увагу на психологічні особливості та чинники емоційного вигорання серед студентів.

У процесі дослідження виявлено три основні підходи до вивчення чинників емоційного вигорання. Перший – інтерперсональний підхід (за участю Б.П. Бунка, К. Маслач, В.Б. Шауфелі та ін.), в якому основним фактором вигорання розглядається взаємодія між особами на рівні «професіонал-суб'єкт діяльності». Другий – індивідуальний підхід (за участю С. Гобфула, А. Пайнс, Дж. Фріді, Л. Халлсен), в якому основною детермінантою вигорання розглядаються особливості емоційної та

мотиваційної сфер особистості. Третій – організаційний підхід (за участю Р.Бурке, І.Віннабст), в якому причинами вигорання визначаються фактори професійного середовища, такі як організаційна структура, режим діяльності, стиль керівництва та інші [56].

Огляд літературних джерел вказує на три ключові фактори, які відіграють значущу роль у розвитку емоційного вигорання: особистісний (включаючи емоційну ригідність, низьку самооцінку, різні рівні мотивації до успіху, емпатії, реакцію на стрес, вік і стаж роботи), рольовий (зумовлений неоднозначністю ролей, незадоволенням професійним та особистісним розвитком, низьким соціальним статусом) і організаційний (заснований на факторах, таких як нестабільність заробітної платні, нестандартний робочий графік, конфлікти з керівництвом і колегами).

Проте жоден із зазначених підходів не охоплює всі аспекти проблеми емоційного вигорання. В.Е. Орел визначає дві великі групи чинників: індивідуальні та організаційні. Організаційні чинники включають умови матеріального середовища, характер роботи і соціально-психологічні умови взаємодії. Велика увага приділяється вивченню робочих умов як факторів емоційного вигорання, зокрема тимчасових параметрів роботи та обсягу роботи вчителів. Дослідження особливо підкреслює вплив підвищеного робочого навантаження, перевантаження, тривалості робочого дня, недостатньої винагороди (будь-то матеріальної чи моральної), або її відсутності на виникнення емоційного вигорання. Ці чинники сприяють наростанню нервової напруги, що може призвести до фрустрації, тривожності, емоційного виснаження, які, в свою чергу, можуть служити передумовами для розвитку психічних захворювань та емоційного вигорання. Щодо індивідуальних аспектів, вони включають соціально-демографічні та особистісні характеристики. В рамках індивідуальних психологічних факторів ризику дослідники вказують на інтроверсію, знижену соціальну активність, соціальну дезадаптованість, внутрішню спрямованість інтересів та хобі, виражену дратівливість та агресивність,

авторитарність, знижену самооцінку та низьку самоповагу, а також екстремальні вияви емпатії — або її надто низьку, або, навпаки, надто розвинену [74]. Крім цього, дослідники розглядають взаємозв'язок емоційного вигорання з різними акцентуаціями характеру: педантизм пов'язується із тенденцією до зниження власних професійних досягнень, а збудливий тип акцентуації — з більшою емоційною виснажливістю та схильністю до деперсоналізації [59].

Що стосується особистісних чинників, вони включають соціально-демографічні та особистісні особливості. До психологічних факторів ризику відносять інтроверсію, знижену соціальну активність, соціальну дезадаптованість, внутрішню спрямованість інтересів та хобі, високий рівень дратівливості та агресивності, авторитарність, знижену самооцінку та низьку самоповагу, а також емпатичну відповідь, яка може бути або надто низькою, або, навпаки, надто розвиненою. Дослідники також вказують на зв'язок емоційного вигорання з різними акцентуаціями характеру, де педантизм пов'язаний із схильністю до знецінення власних професійних досягнень, а збудливий тип акцентуації пов'язаний із більшою емоційною виснажливістю та схильністю до деперсоналізації [49]. Також відзначається, що такі особистісні риси, як слабка «Я-концепція», трудоголізм, висока мотивація влади, низька професійна мотивація, низька емоційна стійкість, підозрілість, імпульсивність, схильність до самозвинувачення, легка фрустрованість, нещирість, ригідність когнітивних установок, тривожний тип особистості також впливають як фактори, що ускладнюють повноцінний професійний розвиток та сприяють швидкому виснаженню від професійної діяльності і, в кінцевому результаті, до емоційного вигорання [2].

Дослідники також зазначають, що особистісні риси, такі як слабка «Я-концепція», трудоголізм, висока мотивація влади, низька професійна мотивація, низька емоційна стійкість, підозрілість, імпульсивність, схильність до самозвинувачення, легка фрустрованість, нещирість, ригідність когнітивних установок, тривожний тип особистості, також сприяють

ускладненню повноцінного професійного розвитку та сприяють швидкому виснаженню від професійної діяльності і, в кінцевому підсумку, до емоційного вигорання [31].

Орел вказує, що серед усіх соціально-демографічних характеристик найсильніший зв'язок із вигоранням виявляється у віці та стажі. Так, зокрема, Т.В. Грубі визначає як значущі особистісні чинники професійного вигорання рівень нейротизму, трудоголізм, недоліки саморегуляції та самоменеджменту [19].

Щодо рольового впливу, встановлено взаємозв'язок між конфліктністю та невизначеністю ролей і емоційним вигоранням. Робота в умовах розподіленої відповідальності обмежує розвиток синдрому емоційного вигорання, а в разі нечіткої чи нерівномірно розподіленої відповідальності за професійні дії цей фактор різко зростає, навіть при значно низькому трудовому навантаженні. Професійні ситуації, де спільні зусилля неузгоджені, відсутня інтеграція дій та конкуренція, сприяють розвитку емоційного вигорання, особливо коли успішний результат залежить від узгодженості дій. Рольовий фактор за класифікацією К. Кондо проявляється в рольовій конфліктності та невизначеності ролей [32].

Щодо організаційного впливу, що сприяє розвитку «вигорання», варто відзначити багатогодинний характер роботи, недостатню оцінку роботи з важко вимірюваним змістом та вимогою виняткової продуктивності. Недостатність адекватності змісту роботи у контексті стилю керівництва та інших чинників також сприяє «вигоранню». До факторів на організаційному рівні, які сприяють розвитку синдрому вигорання, включають складну за змістом, проте недостатньо організовану роботу, відсутність адекватної оцінки, невідповідність стилю керівництва і т. д. Розвиток синдрому емоційного вигорання пов'язаний із наявністю напруженої психоемоційної діяльності, такої як інтенсивне спілкування, емоційно насичене підкріплення, інтенсивне сприйняття, обробка та інтерпретація інформації та прийняття рішень, особливо в умовах несприятливої психологічної атмосфери.

Як вказує В.І. Ковальчук, серед організаційних чинників, які «вигорілі» особи вважають причинами «вигорання», можна виділити надмірний рівень напруги та обсягу роботи, особливо в нереальні терміни її виконання; монотонність роботи через занадто велику кількість повторень; вкладання значних особистісних ресурсів у роботу та відсутність визнання та позитивної оцінки; фізична втомленість, недостатній відпочинок або відсутність нормального сну; виконання роботи без подальшого професійного розвитку; наявність напруженості та конфліктів у міжособистісних стосунках; неотримання достатньої підтримки з боку колег; емоційна насиченість або когнітивна складність комунікації та інші. Згідно з висловленням В.І. Ковальчука, серед організаційних чинників, які вважаються причинами «вигорання» у людей, можна визначити наступні аспекти: високий рівень напруги та обсягу роботи, особливо в умовах нереалістичних термінів виконання завдань; монотонність роботи через надмірну кількість повторень; значний внесок особистісних ресурсів у роботу, але відсутність визнання та позитивної оцінки; фізична втомленість, недостатній відпочинок або відсутність нормального сну; виконання роботи без подальшого професійного зростання; наявність напруженості та конфліктів у міжособистісних відносинах; відсутність достатньої підтримки від колег; емоційна насиченість або когнітивна складність в комунікації та інші [12].

Згідно з К. Кондо, серед зовнішніх чинників, які призводять до вигорання, можна виділити п'ять факторів, що різним чином сприяють розвитку цього явища. По-перше, це хронічна напружена психоемоційна діяльність, яка стимулює розширення емоційних реакцій. Важливим елементом також є нестабільна організація діяльності, що виявляється у низькому рівні організації праці, дефіциті обладнання та недостатньо структурованій інформації. Третім фактором, що може сприяти вигоранню, є підвищена відповідальність за виконання обов'язків. Оскільки робота часто піддана зовнішньому та внутрішньому контролю, вимагає постійно

знаходиться в стані, близькому до стану суб'єкта, з яким здійснюється спільна діяльність. На розвиток вигорання також може впливати психологічна атмосфера в професійній діяльності, особливо при несприятливому стані, що визначається конфліктністю у вертикальній системі «керівник – підлеглий» та горизонтальній системі «колега – колега». П'ятим фактором, який може сприяти розвитку вигорання, є проблематичний контингент з психологічної точки зору, з яким виникають взаємини в сфері професійної діяльності, часто пов'язані з акцентуаціями характеру, безвідповідальністю, невротами та зловживанням алкоголем. У таких випадках співробітники починають запобігати подібним ситуаціям і вдаються до раціоналізації емоційних ресурсів, що може призводити до вигорання [10].

Ті ж дослідники вказують на внутрішні чинники, які сприяють виникненню вигорання, серед яких можливі схильності до проявів емоційної ригідності. Іншим важливим аспектом є інтенсивне сприйняття та переживання обставин професійної діяльності, що частіше виникає у працівників з підвищеним рівнем відповідальності за доручену справу. Велику увагу приділяють слабкій мотивації та емоційній віддачі в професійній діяльності. Зазначається, що моральні дефекти та дезорієнтація особистості також можуть викликати вигорання і можуть виникнути як перед початком професійної діяльності, так і внаслідок цієї діяльності. При описі поведінкових проявів або симптомів професійного вигорання важливо підкреслювати його зв'язок зі стресом. Г. Нікіфоров виділив ряд чинників, які призводять до виникнення та розвитку емоційного вигорання: особистісні, статусно-рольові та професійно-організаційні. Особистісні чинники, такі як схильність до інтроверсії, реактивність, твердість, авторитарність, агресивність, низький рівень самоповаги й самооцінки і інші. Статусно-рольові чинники, до яких відносять рольовий конфлікт, рольову невизначеність, незадоволеність професійним і особистісним зростанням, низький соціальний статус, рольові поведінкові стереотипи, відторгненість у

референтній групі, негативні статево-рольові (гендерні) установки і т. д. Професійно-організаційні чинники, такі як несправедливість взаємин в організації, відсутність корпоративної згуртованості, слабка організаційна культура, внутрішньо-організаційні конфлікти, дефіцит адміністративної, соціальної і професійної підтримки, відсутність свободи планування, жорсткий контроль, відстороненість від прийняття рішень і інші. Екзистенційні чинники, включаючи нереалізовані життєві та професійні очікування, незадоволеність [30].

За висловленням В. Бойка, емоційне вигорання в основному можна класифікувати на два аспекти: зовнішні чинники, які описують особливості професійної діяльності, і внутрішні чинники, які пов'язані з індивідуальними характеристиками самих професіоналів. До зовнішніх чинників відносяться: 1) напружена психоемоційна діяльність, 2) дестабілізуюча організація діяльності, 3) підвищена відповідальність за виконання покладених обов'язків, 4) несприятлива психологічна атмосфера професійної діяльності, 5) психологічно важкий контингент, з яким доводиться спілкуватися під час здійснення діяльності. До внутрішніх чинників емоційного вигорання В. Бойко відносить такі: 1) схильність до емоційної ригідності; 2) інтенсивне сприйняття та переживання обставин діяльності; 3) слабка мотивація емоційної віддачі в діяльності; 4) моральні дефекти та дезорієнтація особистості [3].

Під час досліджень щодо виникнення синдрому емоційного вигорання, деякі дослідники висвітлили такі фактори:

- соціально-економічні фактори включають економічну нестабільність, складні політичні процеси, інтенсифікацію професійної діяльності, соціальний статус професії, рівень соціального захисту та оплати відповідної галузі та інше [13].

- соціально-психологічні чинники включають бажання працювати в обраній організації чи галузі, ставлення співробітника до взаємин у колективі,

ефективність праці, мотиви праці, конфліктність у колективі, задоволеність життєдіяльністю колективу та інші аспекти.

- індивідуально-психологічні аспекти включають соціально-демографічні (вік, стать, стаж професійної діяльності, сімейний статус тощо) та особистісні (рівень тривожності, агресивності, фрустрованості, ригідності, рівень суб'єктивного контролю тощо) [22].

У своєму дослідженні В. І. Ковальчук вказує, що особи з низьким рівнем самооцінки та екстернальним локусом контролю виявляють вищу схильність до професійного вигорання. За його думкою, менше вразливі до цього явища є ті, хто має стабільну та стимулюючу роботу, що надає можливості для творчості, професійного та особистісного росту, а також характеризується різноманітними інтересами та перспективними життєвими планами. Також до менше вразливих відносяться люди з оптимістичною життєвою установкою, які успішно подолали життєві труднощі та вікові кризи, а також мають середній рівень нейротизму і відносно високий рівень рис екстраверсії. Ризик вигорання зменшується у випадку високої професійної компетентності та вищого соціального інтелекту [1].

Специфіка роботи полягає в тому, що вона включає в себе значну кількість ситуацій із високою емоційною напруженістю та когнітивною складністю у міжособистісному спілкуванні, вимагаючи великого особистого внеску у встановленні відносин та управлінні емоційною напруженістю під час ділової взаємодії. Подальші наслідки вигорання можуть виявитися як у психосоматичних порушеннях, так і в чисто психологічних змінах (когнітивних, емоційних, мотиваційно-настановних) у особистості, що має прямий вплив на її соціальне та психосоматичне здоров'я [73].

Аналізуючи вітчизняні та зарубіжні наукові дослідження, що стосуються емоційного вигорання, можна визначити, що синдром емоційного вигорання виступає як важливий і потенційно небезпечний фактор, який впливає на професійну діяльність.

Думки дослідників розділяються щодо причин та симптомів емоційного вигорання, проте вони погоджуються, що основним джерелом вигорання є взаємодія з іншими людьми, що може призводити до професійної деформації особистості. Цей процес формується під впливом різноманітних зовнішніх і внутрішніх чинників. До зовнішніх чинників слід віднести тривалий психологічний і емоційний тиск на діяльність, нестабільність організації діяльності, підвищену виконавчу функцію та оперативну відповідальність. Також серед них важливо враховувати несприятливу атмосферу професійної діяльності та психологічно складний контингент, з яким працівник змушений спілкуватися. Щодо внутрішніх чинників, до них відноситься емоційна ригідність, сильна інтеріоризація професійної діяльності та недостатня мотивація до професійної діяльності. Важливо зазначити, що деякі люди можуть бути більш схильними до емоційного вигорання, особливо якщо у них низький рівень самооцінки та екстернальний локус контролю. Робота, яка характеризується великою кількістю ситуацій із високою емоційною насиченістю та когнітивною складністю міжособистісного спілкування, сприяє розвитку емоційного вигорання. Наслідки цього стану можуть виявитися не лише у психосоматичних порушеннях, але і в суттєвих психологічних змінах особистості, які мають важливе значення для соціального і психосоматичного здоров'я.

1.3. Особливості емоційного вигорання студентів-психологів

Важливо відзначити, що психологічне здоров'я є ключовим фактором для успішного навчання, ефективного спілкування та особистісного розвитку молоді. Однак період студентства відзначається значущим психоемоційним і фізичним навантаженням, особливо під час семестрових контрольних і іспитів, що підсилюється військовими подіями в країні. Ці обставини, у поєднанні з недостатньою умінням ефективно управляти власними ресурсами, можуть спричинити емоційне вигорання серед студентів. Цей

стан ускладнює здатність до виконання завдань та ефективного міжособистісного спілкування.

В такому стані студентам важко зосереджуватися на навчанні та працювати, необхідній для вироблення навичок у своїй обраній галузі. В подальшому це може призвести до професійного вигорання, коли інтерес до власної діяльності зникає. Вчені, такі як С. Джекобс, Д. Додд, Є.І. Кудрявцева, Є.Н. Басов, Г.К. Коротько, В.Н. Ниживенко, Д.А. Романов, О.А. Снімщикова, Е.В. Серкіна та О.Н. Федіско, досліджували фактори та зв'язки, що визначають розвиток синдрому емоційного вигорання серед студентів.

Студентський період – це етап формування майбутнього фахівця, де рівень його стресостійкості визначає успішність повсякденної діяльності та життєвий стиль. Сфери впливу на студентський вік можна умовно поділити на такі: психологічна сфера – включає наявність конкретних психологічних станів та властивостей, які служать основою для психічних процесів, формування нових елементів та початок процесу адаптації до навчання в закладах вищої освіти; соціальна сфера – охоплює становлення студента у соціумі, де виявляються міжособистісні відносини, характеристики та особливості студента, які чітко проявляються в ході адаптації до вищого навчального закладу; біологічна сфера – включає інстинкти, фізичну силу, характеристики аналізаторів, тип нервової системи тощо. Зміни в соціумі та психологічний розвиток, зокрема в освітній сфері, призвели до того, що майбутні фахівці стали більш схильними до стресових ситуацій [27]. Навчальний процес у вищих навчальних закладах представляє собою систему організації навчально-виховної діяльності, що базується на взаємозв'язку викладання (діяльність викладача) та навчання (діяльність студента). Мета цієї системи полягає в досягненні навчальних цілей, розвитку особистості студента та підготовці його до майбутньої професійної діяльності [34].

Студенти можуть зазнати емоційного вигорання через надмірне навчальне навантаження, труднощі у процесі навчання та міжособистісному взаємодії, нецікавість у предметах, розчарування у вибраній професійній

сфері, відчуття невпевненості у власній самореалізації та низька самооцінка щодо власних професійних навичок. Це може призвести до відчуття розгубленості, втрати енергії та відчуття власної безсилля. Серед осіб, які найбільше схильні до емоційного вигорання, виділяються студенти, які прагнуть до отримання відмінних оцінок і ставлять перед собою надто високі вимоги [41].

Негативні стани, що виникають у процесі навчання, проявляються в надлишковій напрузі тіла, зниженні емоційного та інтелектуального потенціалу, можуть призвести до психосоматичних захворювань і призупинення особистісного зростання студента. Студенти, які пережили навчальний стрес, можуть стикатися з труднощами у засвоєнні та розумінні нових знань, що може вплинути на їхню академічну успішність. Ці труднощі в подальшому можуть викликати додаткові особисті проблеми, які стають причиною емоційного вигорання [25].

На студентське емоційне вигорання впливають обидва типи факторів: зовнішні та внутрішні. Внутрішнім чинникам притаманні індивідуальні особливості студента, його навички у взаємодії з оточенням, а також його цінності та мотивація [52]. Зовнішні фактори включають умови в навчальній групі, обсяг навчального навантаження та належність організації навчального процесу. Зокрема, особистісні особливості студента грають важливу роль у розвитку синдрому емоційного вигорання. Студенти, що виявляють підвищений рівень тривожності, агресивності та емоційної нестійкості, мають більше схильності до емоційного вигорання під час навчання. Навіть при наявності відчуття надмірної відповідальності, такі студенти можуть бути вразливішими, неспокійними та чутливими до критики та осуду.

Також важливою є усвідомленість мети навчання в університеті, розуміння важливості отримання освіти та цінності обраної професії. Якщо студент не розуміє цінність свого перебування в університеті, він може зіткнутися з труднощами навчання, на які він не був готовий, і відчути

розчарування в обраній спеціальності, де його очікування щодо вищої освіти можуть не відповідати реальності, що підвищує ризик емоційного вигорання.

Фактори емоційного вигорання серед студентів включають невдоволеність навчальним процесом, відчуття соціальної незахищеності та відсутність соціальної підтримки. Ці аспекти можуть впливати на зниження мотивації до навчання та спричиняти збільшенню пропусків і формальному ставленню до навчання, коли студент недооцінює важливість своєї освітньої діяльності та перспектив розвитку у вибраній сфері [79].

У випадку студентів-психологів емоційне вигорання може охоплювати не лише аспекти навчання, але й розповсюджуватися на різні сфери їхнього життя. Фактори, такі як криза юнацького періоду, самовизначення та початок вищої освіти, можуть підвищити ризик або сприяти розвитку синдрому емоційного вигорання. Спостереженням емоційного вигорання у студентів є ускладнення роботи та збільшення навантаження, зміни в режимі робочого дня, втрата віри в свої сили та бажання займатися навчанням, труднощі вчасного виконання навчальних завдань, відчуження від оточення та посилене усамітнення [41].

Важливо відзначити, що основними чинниками, які призводять до емоційного вигорання серед студентів, є наступні: невдалий вибір професії або обрання шляху під впливом інших, не враховуючи власних бажань та особливостей; спотворена мотивація до навчання; переоцінка власних можливостей; низька самооцінка; підвищена працьовитість; труднощі переходу від шкільного навчання до університетського; надмірна тривожність та відповідальність; нестійкість нервової системи студента [37].

Труднощі зі здачею заліків та іспитів також можуть викликати зміни в настрої, самопочутті, психічному стані та психоемоційному благополуччі студентів. Зазвичай перед екзаменами вони можуть відчувати втрату апетиту, тривожні думки, тремтіння кінцівок, збільшене серцебиття та безсонні ночі. Ці прояви стресу мають негативний вплив на працездатність студентів і можуть призвести до емоційного вигорання. Такий стан характеризується

постійним стресом та тривогою, що веде до виснаження на емоційному, психічному та фізичному рівнях.

У роботі Т. Вашека та С. Тукаєва вказано основні чинники, що спричиняють емоційне вигорання серед студентів. Серед них зазначаються: недооцінка власних можливостей; низька самооцінка; завищена працездатність; невдалий вибір професії або прийняття рішень під впливом інших, без урахування власних бажань і особливостей; спотворена мотивація до навчання; труднощі у переході від шкільної системи навчання до університетської; підвищена тривожність та відповідальність[8].

Поява внутрішніх та міжособистісних конфліктів у студентів в основному є наслідком низького рівня психологічної культури, що проявляється у виникненні особистісної дисгармонії, тривожності, фрустрації та труднощів у навчанні. Ці труднощі можуть також впливати на особисте життя та якість засвоєння професійних навичок. Таким чином, як зазначає І. Кондратенко, важливо вчасно реагувати на симптоми емоційного вигорання та організувати свою діяльність та взаємодію з оточенням так, щоб мінімізувати ризик виникнення емоційного вигорання [37].

Етап вищої освіти, або студентський період, представляє собою ключовий етап в життєвому шляху особистості, який має важливе значення в онтогенезі. Вивчення психології студентської особистості у новому контексті свідчить про суттєві трансформації, що відбуваються внутрішніх структурах особистості. Ці зміни ведуть до якісного піднесення рівня самоорганізації та самовираження. Нова життєва ситуація належить до різновиду викликів, що вимагають вирішення нових завдань, і це веде до значних зусиль молоді, які витрачаються на фізичні та розумові витрати. Перевантаження психоемоційним і фізичним напруженням, поєднане з неефективним розподілом власних ресурсів, може призвести до емоційного вигорання. Це стан, що створює перешкоди для ефективної діяльності та міжособистісного спілкування, тому важливо вчасно реагувати на його симптоми та

раціонально організувати власну діяльність і взаємодію для мінімізації ризику емоційного вигорання [46].

У науковому висвітленні термін «емоційне вигорання студентів» виокремлює основну сутність та статус цього синдрому. Сучасні дослідження визначають емоційне вигорання студента як стійкий стан його емоційного, фізичного та психічного виснаження, що включає особистісне відчуження та приниження навчальних досягнень. За словами О. Сергеєнкової та О. Столярчука, емоційне вигорання - це процес поступової втрати студентом емоційної, фізичної та когнітивної енергії, про що свідчать симптоми фізичної втоми, розумового та емоційного виснаження, а також зниження задоволеності від навчальної діяльності [69]. Професійна діяльність майбутнього психолога включає інтенсивне міжособистісне спілкування, внаслідок чого психолог постійно знаходиться в ситуаціях комунікації. Робота психолога завжди має особистісний аспект, тому важливо, щоб він залишався емоційно залученим до своєї діяльності. Навичкою, необхідною для психолога, є швидка реакція та прийняття рішень. Проте, його головною якістю є високий рівень емпатії - здатність співпереживати, відчувати симпатію та розуміти кожного.

Отже, синдром емоційного вигорання впливає на всі аспекти життя особи, спричиняючи втрату здоров'я та виникнення психологічних та соціальних дисбалансів. Незважаючи на те, що цей синдром може виникнути у будь-кого, особливо він є загрозою для тих, кого займає діяльність, пов'язана з тривалим стресом у міжособистісному взаємодії. Особливо це стосується представників соціономічних професій та молоді, особливо студентів, оскільки рівень їхньої професійної підготовки визначає стреси, пов'язані з майбутньою професійною самореалізацією та переходом у нове академічне оточення, сповнене психологічних викликів, пов'язаних із віковими особливостями молоді.

У відповідності до поглядів Т. Вашека та С. Тукаєва, основним мотиватором емоційного вигорання, за їх концепцією, є потреба у

спілкуванні: чим менше задоволення студенти відчують від міжособистісного взаємодії, тим швидше виникає стресовий етап, і врешті-решт, - ситуація «вигорання». Враховуючи, що студенти стикаються з тими аспектами навчальної діяльності, які виступають факторами емоційного вигорання, але ще не занурюються в професійну діяльність, специфіка роботи психолога на цьому етапі не впливає на розвиток «вигорання». Отже, основними чинниками «вигорання» для студентів залишається соціальна незахищеність, відсутність соціальної підтримки та невдоволення навчанням чи власними досягненнями в ньому [7].

На підставі теоретичного аналізу розглядаємо синдром емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів як процес, що виявляється у емоційному виснаженні та формуванні негативних установок щодо себе, оточуючих та майбутньої діяльності через включення у сферу професійної діяльності. Теоретичне вивчення факторів дозволило виявити характер взаємозв'язків емоційного вигорання з індивідуально-психологічними особливостями, надаючи комплексне уявлення про феномен, його причини, симптоми та закономірності виникнення та розвитку у майбутніх практичних психологів [34].

Огляд індивідуально-психологічних особливостей, які впливають на розвиток емоційного вигорання, показує, що серед таких характеристик є високий рівень нейротизму – емоційна нестійкість особистості, неспроможність контролювати емоційний стан, особистісна витривалість, локус контролю, прояв акцентованих рис характеру [68].

За висновками більшості вчених, емоційне вигорання психолога-консультанта є динамічним процесом, складеним з трьох фаз, які взаємодіють у часі за причинно-наслідковими зв'язками (Х.Дж.Фрейденбергер, Б.Ешфорс, П.Лі, К.Черніс, Р.Голембієвські). Однак, модель В.Бойка виглядає найбільш обґрунтованою з методичної точки зору, враховуючи компоненти вигорання, визначені К.Маслач (емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція професійних досягнень), і теорію

стресу Сельє, яка визначає фази емоційного вигорання: напруження, резистенцію та виснаження.

Особливості діяльності психолога породжують різноманітні труднощі, пов'язані з отриманням негативної емоціогенної інформації, аналізом минулих травматичних подій і т. д. З урахуванням високого рівня емпатії у професійній діяльності психолога, негативні емоції прямо чи опосередковано впливають на особистість та поведінку фахівців, що може призводити до їхнього емоційного вигорання. Умови професійної діяльності психолога створюють низку труднощів, пов'язаних з отриманням негативної емоційної інформації, аналізом подій минулого, що може призводити до виникнення негативних емоцій. Оскільки робота психолога передбачає високий рівень емпатії, ці емоції можуть впливати на особистість та поведінку фахівця, що, в свою чергу, може спричиняти емоційне вигорання [29].

Аналізуючи наукову літературу та дослідження зарубіжних та вітчизняних науковців, можна визначити, що емоційне вигорання особистості – це складне соціально-психологічне явище, яке виникає внаслідок синдрому фізичного, розумового та емоційного виснаження. Це призводить до формування негативного ставлення до себе, свого роду професійного відчуження та деперсоналізації. Основні чинники, що сприяють емоційному вигоранню, охоплюють організаційні аспекти діяльності та індивідуальні особливості, такі як задоволення від роботи, ідентифікація з професійною групою, мотивація та стан здоров'я. Однією з особливостей трудової діяльності майбутніх психологів є високий рівень емоційної напруги, що виникає внаслідок численних стресових подій, і стає невід'ємною частиною їх професійного досвіду, негативно впливаючи на їх психологічний та фізичний стан. Тому важливим та актуальним є дослідження емоційного вигорання майбутніх психологів, які працюють в умовах воєнного конфлікту, визначення психологічних чинників емоційного вигорання та розробка програми його профілактики та корекції.

РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Методики дослідження показників емоційного вигорання особистості

Основними задачами емпіричної частини кваліфікаційної роботи є:

1. Створення методологічного комплексу дослідження, спрямованого на вивчення «синдрому емоційного вигорання»; підбір валідного психодіагностичного інструментарію.

2. Проведення емпіричного дослідження емоційного вигорання студентства.

Згідно з метою та завданнями магістерської роботи нами був підібраний комплекс психологічних методик для визначення показників емоційного вигорання студентів. У експериментальному дослідженні взяли участь 20 осіб, студентів I-IV курсів Ізмаїльського державного гуманітарного університету (віком респондентів від 18 до 22 років).

Означенні вище завдання детермінували хід емпіричної частини роботи і дозволили виділити такі її етапи: підготовчий, діагностичний і аналітичний.

Підготовчий етап супроводжується системою методів до якої входять: спостереження, бесіди, опитування, тестування.

Тому зміст підготовчого етапу полягає в створенні психодіагностичного комплексу, спрямованого на вивчення емоційного вигорання особистості. Так, для дослідження психологічних особливостей синдрому емоційного вигорання у майбутніх психологів було проведено наступні методики: «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойко); «Визначення психічного «вигорання» О.О.Рукавішнікова; «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж.Гринберг); «Синдром «вигорання в професіях системи «людина - людина» (Г.С.Нікіфоров) [45].

Методика «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойко) спрямована на проведення аналізу ступеня розвитку синдрому емоційного вигорання на різних етапах його формування. Вона включає три основні фази: напруження, резистенція та виснаження. Ця методика вирізняється своєю комплексністю, дозволяючи виявити особливості вияву емоційного вигорання у конкретних особистостей і виявити наявність психосоматичних та психовегетативних порушень [66].

Методика надає можливість виявити провідні ознаки «емоційного вигорання» та визначити, до якої фази стресу вони відносяться: «напруження», «резистенції», «виснаження». З використанням смислового змісту та кількісних показників, розрахованих для різних фаз формування синдрому «вигорання», можна надати вичерпну характеристику особистості, оцінити адекватність емоційного реагування в конфліктних ситуаціях та розробити індивідуальні заходи.

Методика включає в себе 84 твердження, призначених для оцінки різних аспектів «емоційного вигорання». Перший компонент, «Напруження» виявляється через відчуття емоційної виснаженості та втоми, викликаних власною професійною діяльністю та включає такі прояви: переживання психотравмуючих обставин: сприйняття умов роботи та професійних відносин як психотравмуючих; незадоволеність собою: невдоволення власною професійною діяльністю та власною роллю в якості професіонала; загнаність у кут: відчуття безвихідності ситуації, бажання змінити роботу чи переглянути свою професійну діяльність; тривога й депресія: зростання тривожності в професійній діяльності, підвищення рівня нервозності та виникнення депресивних настроїв. Перша фаза виступає передвісником та активатором у процесі формування «емоційного вигорання». Ця фаза є крайньою точкою у формуванні напруженості під час розвитку «емоційного вигорання».

Другий компонент, відомий як «Резистенція», визначається значним емоційним виснаженням, яке спричиняє виникнення та розвиток захисних

реакцій. Ці реакції роблять людину емоційно закритою, відстороненою та байдужою. Будь-яке емоційне включення у професійні справи та комунікації викликає у людини враження великої втоми. Симптоми цього компоненту включають: неадекватне вибіркове емоційне реагування: неконтрольований вплив настрою на професійні відносини; емоційно-моральну дезорієнтацію: розвиток байдужості у професійних стосунках; розширення сфери економії емоцій: емоційна замкненість, відчуження та бажання припинити будь-які комунікації; редукцію професійних обов'язків: згортання професійної діяльності та прагнення витратити якнайменше часу на виконання професійних обов'язків. Фаза «резистенції» чи опору, є періодом, коли особа починає свідомо або несвідомо прагнути відновлення психологічного комфорту та зменшення впливу зовнішніх чинників, використовуючи наявні у її розпорядженні засоби.

Третій компонент, що відомий як «Виснаження», описується психофізичною втомою особи, відчуттям спустошеності та зниженням оцінки власних професійних досягнень. Цей компонент порушує професійні комунікації та призводить до розвитку цинічного ставлення до тих, з ким особі доводиться спілкуватися за робочими питаннями. Його прояви включають: емоційний дефіцит: зростання емоційної недостатності, мінімізація емоційного внеску в роботу, автоматизм та відчуття спустошення під час виконання професійних обов'язків; емоційне відчуження: створення захисного бар'єру у професійних комунікаціях; особистісне відчуження (деперсоналізація): порушення професійних стосунків, розвиток цинічного ставлення до тих, з ким приходиться спілкуватися під час виконання професійних обов'язків, а також до самої професійної діяльності взагалі; психосоматичні та психовегетативні порушення: погіршення фізичного самопочуття, розвиток різних психосоматичних і психовегетативних проблем, таких як порушення сну, головний біль, артеріальний тиск, гастроінтестинальні проблеми та загострення хронічних захворювань.

Згідно з «ключем» проводиться рахунок наступним чином: 1) для кожного з 12 симптомів "вигорання" обчислюється окрема сума балів; 2) для кожної з 3-х фаз формування «вигорання» розраховується загальна сума показників симптомів; 3) обчислюється підсумковий показник синдрому «емоційного вигорання» як сума показників усіх 12 симптомів. Рівень сформованості «емоційного вигорання» визначається за виразністю кожного симптому: від 0 до 9 балів - симптом не розвинутий; від 10 до 15 балів - симптом на етапі формування; 16 балів і більше - симптом вже сформований.

Методика базується на теорії стресу Г. Сельє та відтворює розгортання синдрому емоційного вигорання за фазами, які характерні для стресового розвитку. Для кожної фази автор подає детальний опис симптомів, які можуть або вже сформувались у респондентів. Автор розглядає емоційне вигорання як стійкий та тривалий психічний стан, що включає в себе розвиток психічного напруження, відчуття тривоги чи депресії, незадоволення та безвиході на початковій стадії формування. Подальше етапування включає формування резистентності, тобто стійкості до травмуючих або стресових обставин. Людина обмежує виразність своєї емоційності у спілкуванні, уникаючи переживання емоцій та узагальненого спілкування. На цьому етапі можна зафіксувати ухилення від виконання професійних обов'язків та зниження мотивації професійної діяльності. На третьому етапі виникає психоемоційне та фізичне виснаження, що призводить до максимальної відстані від оточення, особливо у сфері професійної діяльності. Тут може розвиватися психосоматичні захворювання.

Використовуючи зміст та кількісні показники, що були обчислені для різних етапів формування синдрому «вигорання», можна надати детальний опис особистості та, що не менш важливо, розробити індивідуальні заходи профілактики та корекції [66].

Методика «Визначення психічного «вигорання» О.О.Рукавішнікова є ефективним інструментом для діагностики проявів синдрому «вигорання» на

трьох рівнях: міжособистісному, особистісному та мотиваційному. Зазначена процедура включає 72 твердження, пов'язані з роботою, які відповідають трьом шкалам: психоемоційне виснаження (ПВ) виражається у тривалій емоційній і фізичній втомі, байдужості та холодності у ставленні до людей, супроводжуючись ознаками депресії та роздратованості; особистісне віддалення (ОВ) є формою соціальної дезадаптації, яка характеризується зменшенням контактів з оточенням, збільшенням роздратованості та нетерплячості під час спілкування, а також негативізмом у відношенні до інших; професійна мотивація (ПМ) визначається рівнем робочої мотивації й ентузіазму щодо альтруїстичної роботи. Стан емоційної сфери оцінюється через продуктивність професійної діяльності, оптимізм та інтерес до роботи, а також самооцінку професійної діяльності та успішність у спілкуванні з людьми [45].

Психоемоційне виснаження описує стан тривалого фізичного та емоційного виснаження, який виникає внаслідок надмірної праці, особистих труднощів та/або постійного стресу. Це проявляється у тривалій емоційній і фізичній втомі, а також у байдужості та холодності у відносинах з людьми, супроводжуючись ознаками депресії та роздратованості. Оцінка рівня психічного "вигорання" за кожною з цих шкал проводиться через переведення відповідей у систему (за балами: «часто» - 3, «зазвичай» - 2, «рідко» - 1, «ніколи» - 0) і обчислення суми балів. Обробка здійснюється за «сирими» балами.

Особистісне віддалення (ОВ), представляє собою конкретну форму соціальної дезадаптації у професіонала, що працює з людьми. Прояви особистісного віддалення виявляються у зменшенні кількості контактів з оточуючими, збільшенні рівня дратівливості та нетерпимості в ситуаціях спілкування, а також в негативному ставленні до інших людей. Норми для компонента «особистісне віддалення» (ОВ) визначаються наступним чином: 9 і менше - вкрай низькі значення; 10–16 - низькі значення; 17–31 - середні; 32–40 - високі; 41 і вище – вкрай високі значення

Професійна мотивація (ПМ) визначає рівень трудової мотивації та ентузіазму щодо роботи з альтруїстичним змістом. Оцінка стану мотиваційної сфери включає продуктивність професійної діяльності, оптимізм та зацікавленість у роботі, самооцінку професійної компетентності та ступінь успішності в роботі з людьми. Стандарти для компонента «професійна мотивація» (ПМ) визначаються так: 7 і менше - вкрай низькі значення; 8–12 - низькі значення; 13–24 - середні; 25–31 - високі; 32 і вище – вкрай високі значення.

Наступна методика, яку ми використовували в дослідженні «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж. Гринберг), призначена для вивчення синдрому «вигорання». Основна мета цієї методики - визначити рівень емоційного вигорання, поділяючи його на низький, середній і високий. Досліджуванім пропонується обрати одну з запропонованих відповідей («згоден» або «не згоден») для кожного з 20 запитань. Застосування методики може допомогти визначити ступінь емоційного вигорання, а результати інтерпретуються шляхом аналізу суми балів за кожним рівнем вигорання: низький (0-7 балів), середній (8-14 балів), високий (15-20 балів).

Ще одна методика, яку ми обрали для дослідження особливостей емоційного вигорання у студентів - «Синдром «вигорання в професіях системи «людина - людина» (Г.С.Нікіфоров). Мета даної методики полягає в визначенні компонентів синдрому «вигорання». За методикою Г.С.Нікіфорова визначаються такі компоненти синдрому «вигорання»: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція особистих досягнень. Методика включає 22 питання, що відповідають трьом субшкалам: 1) емоційне виснаження, що проявляється у зниженому емоційному тонусі, байдужості та перенасиченні емоціями; 2) деперсоналізація, яка характеризується спотворенням взаємин з іншими людьми, може виявлятися у зростанні залежності від інших або у посиленні негативного ставлення до підлеглих чи колег; 3) редукція особистих досягнень, яка означає або тенденцію до негативної самооцінки, своїх професійних успіхів та досягнень,

негативне ставлення до службової гідності та можливостей, або обмеження особистої гідності, скорочення можливостей і обов'язків відносно інших. Загальна оцінка для кожної субшкали розраховується за певним ключем. Рівень "професійного вигорання" визначається з використанням таблиці рівнів "вигорання" (з урахуванням кожної субшкали).

2.1. Аналіз результатів дослідження особливостей емоційного вигорання у студентів -психологів

У результаті дослідження рівня емоційного вигорання майбутніх практичних психологів за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойко) у 20% (4 особи) відсутній прояв даного синдрому, на що вказують низькі показники всіх трьох фаз: напруження, резистентність, виснаження. У 55% (11 осіб) учасників дослідження виявлено етап формування емоційного вигорання, оскільки спостерігається переважання певної кількості високих та середніх показників. Високий рівень сформованості даного синдрому був виявлений у 25% (5 осіб) досліджуваних, що підтверджується високими показниками за всіма шкалами.

Результати дослідження респондентів представлені в таблиці 2.1. та на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження показників рівня емоційного вигорання за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойко)

№ з/р	Рівень емоційного вигорання	Кількість осіб	% показник
1	сформована фаза	5	25
2	фаза в стадії формування	11	55
3	фаза не сформувалася	4	20

Результати дослідження показників рівня емоційного вигорання студентів за методикою схематично наведено у вигляді діаграми (Рис.2.1.)

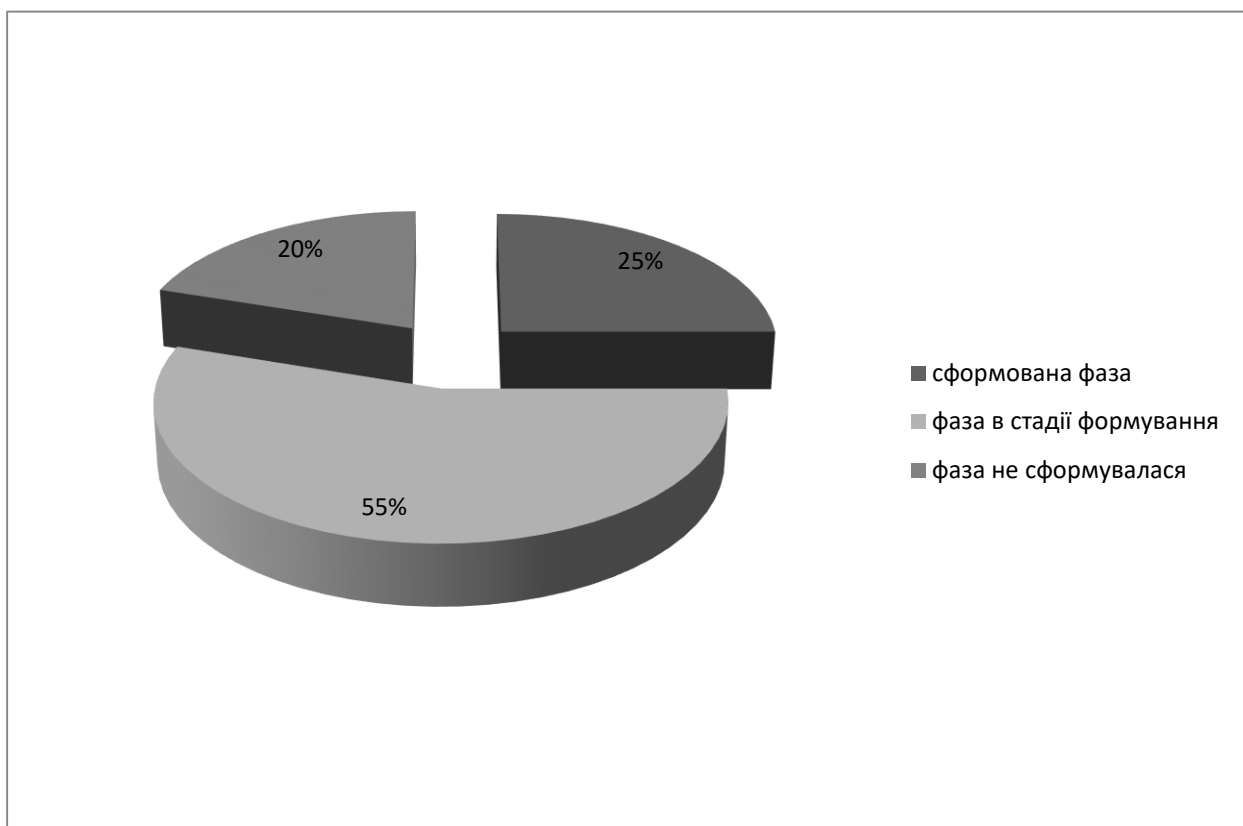


Рис.2.1. Показники емоційного вигорання респондентів за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойко)

Детальний аналіз дослідження емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів вказує на те, що за шкалою напруження 30% (6 осіб) не мають сформованого симптому, 40% (8 осіб) мають середній рівень та високий рівень мають 30% (6 осіб) респондентів. За шкалою резистентії 15% (3 особи) студентів мають низькі показники, для 50% (10 осіб) симптом знаходиться на стадії формування та у 35% (7 осіб) він вже сформований. Щодо шкали виснаження, у 30% (6 осіб) опитуваних не виявлено проявів даного симптому, у 30% (6 осіб) студентів він знаходиться на середньому рівні, тоді як у 40% (8 осіб) він є сформованим.

Кількісні показники отриманих результатів показано в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження показників шкал сформованості емоційного вигорання за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойко)

№ з/р	Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
1	напруження	30%/6	40%/ 8	30% /6
2	резистентність	15% /3	50%/ 10	35%/ 7
3	виснаження	30% /6	30% /6	40%/8

Результати дослідження показників сформованості емоційного вигорання у студентів за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойко) наведено у вигляді гістограми (Рис.2.2.)

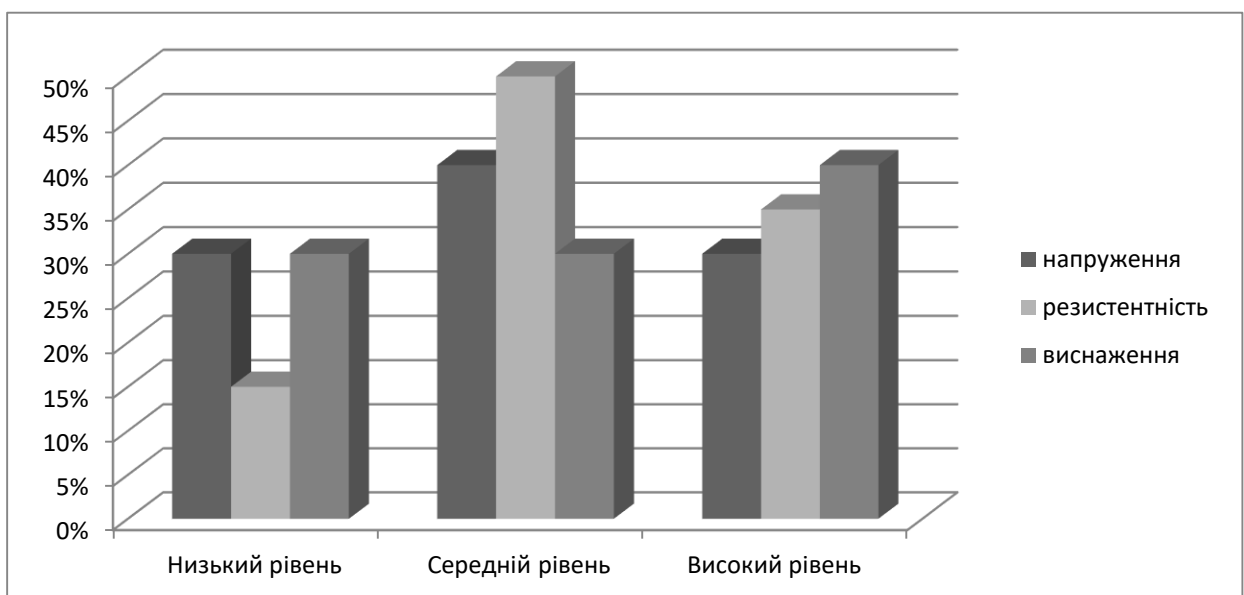


Рис 2.2. Показники сформованості емоційного вигорання у респондентів за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойко)

Кількісні показники, подані в таблиці 2.2., свідчать про те, що, з урахуванням ступеня вираженості симптомів, у більшості респондентів рівень емоційного вигорання знаходиться на стадії формування.

Аналіз симптомів фази напруження вказує, що симптом емоційного вигорання, а саме «переживання обставин, що травмували психіку», є сформованим у 30% (6 осіб) досліджуваних. У фазі напруження цей симптом виявляється досить виразно і може посилитися через усвідомлення психотравмуючих факторів військових подій, які неможливо змінити чи важко на них впливати. Роздратування від цих факторів поступово зростає, накопичується відчай і обурення, нерозв'язання ситуації призводить до розвитку інших проявів «вигорання». У 40% (8 осіб) опитуваних цей симптом перебуває на етапі формування, а у 30% (6 осіб) він ще не сформований. Наслідки від зовнішніх подій, що відбуваються під час війни, є джерелом постійної загрози травмування особи. Людина, що знову і знову відчуває вплив зовнішніх факторів, може знову переживати всі травмуючі її психіку елементи, що ще більше посилює внутрішній тиск на психіку. На даному етапі виникають внутрішні фактори, які сприяють емоційному вигоранню. На початкових стадіях ці фактори лише підсилюють напругу у особи, а на наступних етапах вони викликають психологічний захист особи від зовнішніх факторів, тобто психологічний захист.

Як було зазначено раніше, фаза резистенції сформована у 35% (7 осіб) респондентів. Ознаками емоційного вигорання в цій фазі можна вважати неадекватні внутрішньо-емоційні реакції індивіда, втрату морально-емоційної рівноваги в звичайному житті, певний вид «економії емоцій», яка зменшує прояв почуттів чи бажань, а також зниження (редукцію) виконання професійних обов'язків. Симптом «неадекватного вибіркового емоційного реагування» на даній стадії виявлений у 15% (3 особи) студентів, у 50% (10 осіб) випробуваних перебуває на етапі формування. Цей симптом, явно виражений, є «ознакою вигорання», свідчить про те, що студенти втрачають здатність відчувати різницю між економією емоцій для збереження і неадекватним емоційним реагуванням на ситуації, демонструючи останнє. Формований симптом свідчить про те, що студенти вже відчувають

втомленість від навчання, втрачаючи інтерес до контактів, розмов, відповідей на питання і вже не проявляють бажання спілкуватися, навіть з близькими.

У 30% (6 осіб) учасників дослідження фаза виснаження ще не сформована. Ця фаза характеризується різним ступенем втрати енергетичного тону та ослабленою функцією нервової системи особистості. Під час стану "вигорання", її єдиним захисним механізмом особистості є емоційний. Емоційний дефіцит проявляється в упевненості, що особа не може емоційно співпереживати чи допомагати однокурсникам під час навчання. У людей у цій фазі ускладнюється виявлення інтересу до друзів та їхніх справ, вони не реагують на різноманітні ситуації та не демонструють емоційну взаємодію. Зі зростанням симптомів і його поглибленням особа починає відчувати важче позитивні емоції і стає неспроможною ділитися ними з іншими. Замість цього, з'являється більше негативу у висловлюваннях, думках та поведінці, виявляється різкість у висловлюваннях, грубість у спілкуванні, відчуття дратівливості, незрозумілі образи та капризи, що є результатом розвитку «емоційного дефіциту».

Утворення даного симптому сигналізує про те, що студенти, зайняті навчальною діяльністю, повністю вимикають свої емоції та бажання, не виявляючи жодної емоційної реакції на події, які відбуваються. Це проявляється в апатії, безцікавості до подій та самого себе як суб'єкта діяльності. Індивід починає відчувати тяжіння проблем та неприємностей інших, виникає байдужість, і вже не комфортно знаходитися поруч з іншими. Це може призвести до розвитку симптомів «психосоматичних та психовегетативних порушень», що впливають як на психічне, так і на фізичне самопочуття особистості (безсоння, судинні реакції, біль в області серця, загострення хронічних захворювань). Такий стан характеризується важкою психофізіологічною втомою організму через тривале емоційне напруження, що проявляється головним болем, відсутністю емоційної чутливості до навколишнього середовища, зокрема, до навчальної діяльності, обов'язків та оточення.

Аналіз даних, які стосуються рівня сформованості окремих фаз емоційного вигорання, свідчить про те, що у студентів виявлено виражений середній рівень фази резистентності 50% (10 осіб), яка характеризується емоційною виснаженістю, частими змінами емоційного стану, байдужістю, емоційною замкненістю та втратою мотивації до саморозвитку як професіонала. Сформованість цієї фази зафіксовано у 35% (7 осіб) досліджуваних.

І на третьому місці знаходиться фаза «напруження», сформованість якої виявлено у 30% (6 осіб) опитаних. Ця фаза характеризується загальною втомою в умовах навчальної діяльності, викликаючи важливі та «хворобливі» внутрішні переживання стосовно діяльності чи ситуацій, пов'язаних із нею. Вона супроводжується відсутністю здорового аналізу власної роботи та оцінки виконаного завдання, а також викликає відчуття повної безвиході у будь-якому стані, що спричиняє тривожність та паніку.

Вивчення емоційного «вигорання» за методикою «Діагностика рівня емоційного «вигорання» (В.В. Бойко)» показало, що рівень емоційного вигорання у студентів-психологів знаходиться на фазі резистентності (Табл.2.3., Рис 2.3).

Таблиця 2.3.

Результати дослідження показників рівня сформованості шкал емоційного вигорання за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойко)

№ з/р	Шкала	Середній та високий рівень
1	напруження	70%/ 14
2	резистентність	85%/ 17
3	виснаження	70% /14

Результати дослідження показників рівня сформованості шкал емоційного вигорання у студентів за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойко) наведено у вигляді гістограми (Рис.2.3.)

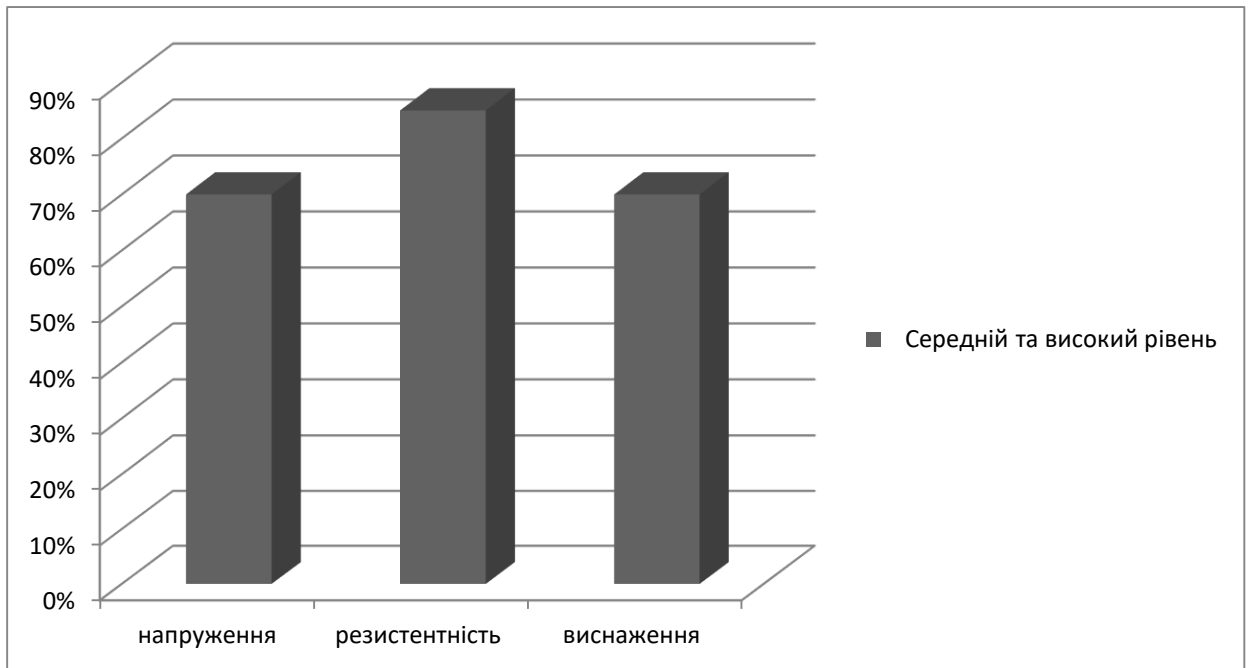


Рис 2.3. Показники рівня сформованості шкал емоційного вигорання у респондентів за методикою «Діагностика рівня емоційного вигорання» (В. В. Бойко)

Результати аналізу методики свідчать, що більшість досліджуваних (85% - 17 осіб) мають виражене емоційне виснаження. Це призводить до розвитку оборонних реакцій, які роблять особу емоційно відсунутою, відчуженою та байдужою, люба емоційна участь у професійних справах і комунікаціях викликає в них відчуття надмірної перевтоми. Хоча ця фаза знаходиться на стадії формування, деякі студенти вже виявляють виражений рівень цього явища.

У результаті дослідження виявлено, що 70% (14 осіб) учасників перебувають у фазі напруження, а також 70% (14 осіб) - у фазі виснаження. Це вказує на психофізичне виснаження, порожнечу, втрату професійних досягнень, порушення професійних комунікацій і розвиток цинічного ставлення до співрозмовників з робочих питань, а також розвиток психосоматичних порушень. Напруга серед респондентів виявляється в переживанні психотравмуючих обставин, що тривають у часі, стають тривалими і набувають наростаючого характеру. Студенти сприймають

умови навчання та міжособистісні відносини як психотравмуючі, що негативно впливає на свідомість і проявляється у напруженості та нестійкості психічних реакцій. Результати експерименту свідчать про сформованість фази «Виснаження» у студентів, що означає ослаблення нервової системи, емоційний дефіцит, зниження рівня емпатії, дратівливість, емоційну відчуженість і конфліктність у відносинах з близькими.

Проаналізуємо детальніше отримані дані щодо різних компонентів психічного вигорання студентської молоді за методикою «Визначення психічного «вигорання» О.О.Рукавішнікова (Табл. 2.4., Рис. 2.4).

Таблиця 2.4.

Результати дослідження показників компонентів психічного вигорання студентської молоді за методикою «Визначення психічного «вигорання» О.О.Рукавішнікова

№ з/р	Компоненти психічного вигорання	Кількість осіб	% показник
1	Психічне виснаження	8	40
2	Особистісне віддалення	7	35
3	Професійна мотивація	5	25

Результати проведеної методики підтверджують, що серед студентів-психологів виявляється переважання психічного виснаження (40% - 8 осіб). Це означає вичерпання емоційних, фізичних та енергетичних ресурсів студента-психолога. Психічне виснаження проявляється у тривалому емоційному та фізичному стомленні, а також в байдужості та холодності відносно оточуючих.

Результати дослідження показників компонентів психічного вигорання студентів за методикою схематично наведено у вигляді діаграми (Рис.2.4.).

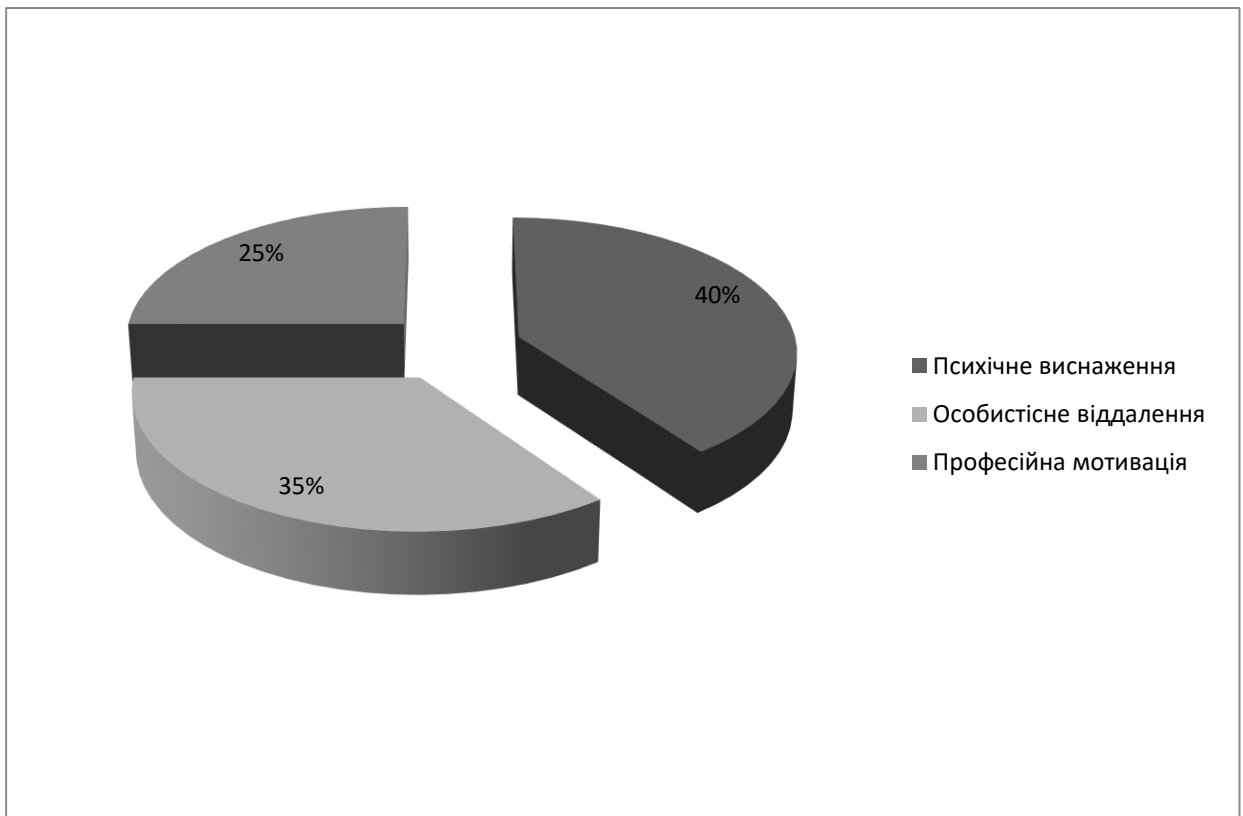


Рис 2.4. Показники компонентів психічного вигорання студентів за методикою «Визначення психічного «вигорання» О.О.Рукавішнікова

Дослідження також виявило, що 35% (7 осіб) всіх учасників мають ознаки особистісного віддалення. Це є специфічною формою соціальної дезадаптації фахівця, який працює з людьми. Особистісне віддалення проявляється у зменшенні кількості контактів з оточуючими, збільшенні роздратованості та нетерплячості в ситуаціях спілкування, а також у виявленні негативних почуттів по відношенню до інших людей.

Остання група, що становить 25% (5 осіб), характеризується рівнем робочої мотивації та ентузіазму стосовно роботи з альтруїстичним змістом. Стан мотиваційної сфери визначається такими показниками, як продуктивність професійної діяльності, оптимізм, інтерес до роботи, самооцінка професійної компетентності та ступінь успішності у взаємодії з людьми.

Для точнішого визначення синдрому «емоційного вигорання» у студентів було взято методику «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж.Гринберг).

За методикою «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж.Гринберг) були отримані наступні результати: серед всіх досліджуваних було виявлено, що високий рівень емоційного і професійного «вигорання» виявлено у 20% (4 особи) респондентів, 50 % (10 осіб) студентів на середньому рівні, і 30% (6 осіб) на низькому рівні (Табл.2.5., Рис.2.5.)

Таблиця 2.5.

Результати дослідження показників рівня емоційного вигорання за методикою «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж.Гринберг)

№ з/р	Рівень емоційного вигорання	Кількість осіб	% показник
1	високий	4	20
2	середній	10	50
3	високий	6	30

Результати дослідження показників рівня емоційного вигорання у студентів за методикою «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж.Гринберг) наведено у вигляді діаграми (Рис.2.5.)

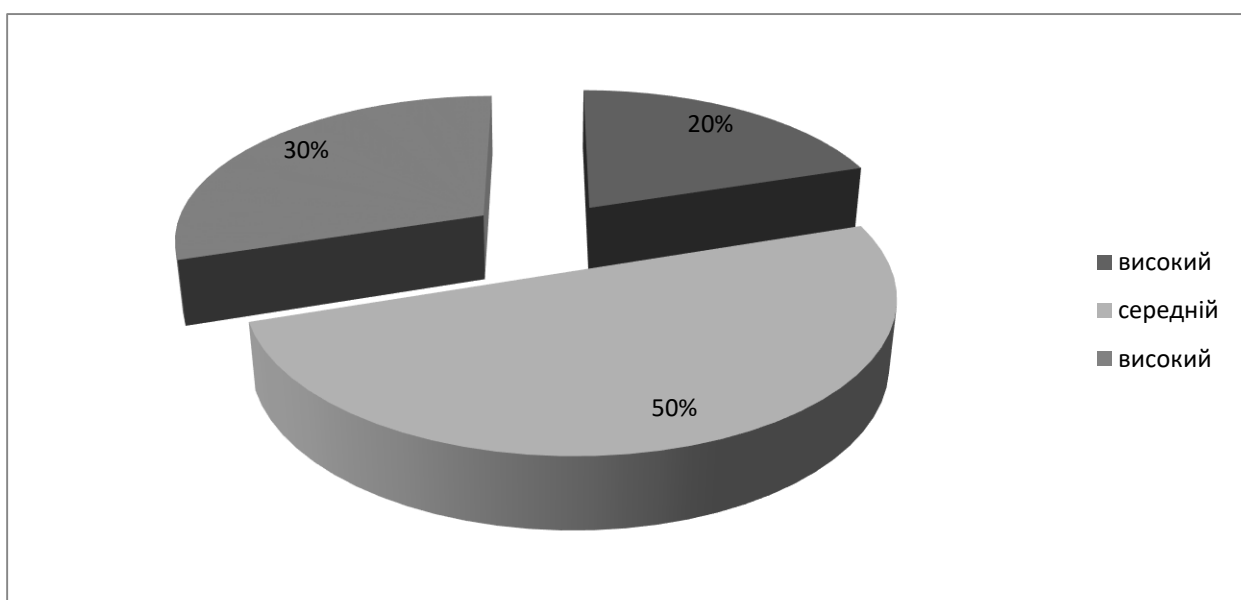


Рис 2.5. Показники емоційного вигорання у студентів за методикою «Дослідження синдрому «вигорання» (Дж.Гринберг)

В результаті проведеного експериментального дослідження можна зробити висновок, що більшість студентів-психологів виявляють емоційне виснаження. Це проявляється в спустошенні та перевтомі, супроводжується розчаруванням і неможливістю зосередження на навчальному матеріалі, а сам процес навчання викликає роздратованість, сприяючи виникненню та розвитку захисних реакцій, які призводять до емоційного замкнення. Також важливим аспектом у майбутніх психологів є деформація стосунків з іншими людьми та психічне виснаження, виявлене в погіршенні настрою, байдужості, зниженні емоційного фону та зменшеній продуктивності. У досліджуваних спостерігається зменшення кількості контактів з оточуючими, песимізм, збільшення рівня нервовості та депресивності.

Більшість студентів справляються з труднощами, що виникають під час навчання, але стрес може частково переважати, приводячи до втрати інтересу до навчання. Також помітна тенденція до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, нечітке відокремлення негативу від позитиву.

Враховуючи події в країні та навчальний процес в умовах воєнного часу, подібна реакція є очікуваною і пояснюється різким зниженням мотивації навчальної діяльності під час воєнних дій на фоні постійної загрози життю та здоров'ю, тривоги стосовно обстрілів та погіршення ситуації. Періодичні відключення світла та зрив навчального процесу також не сприяють формуванню мотивації навчальної діяльності та викликають стан фрустрації. Все це на фоні стресу та напруження сприяє розвитку емоційного вигорання у студентів.

Для визначення складових синдрому «вигорання» було використано методика «Синдром «вигорання в професіях системи «людина - людина» (Г.С.Нікіфоров).

Згідно з результатами дослідження можна стверджувати, що за шкалою «емоційне виснаження» 40% (8 осіб) респондентів мають високий рівень

виснаження, 45% (9 осіб) досліджуваних мають середній рівень та 15% (3 особи) студентів мають низький рівень емоційного виснаження.

По шкалі «деперсоналізація» бачимо, що 35% (7 осіб) досліджуваних мають високий рівень, 45% (9 осіб) мають середній рівень, а 20% (4 особи) респондентів мають низький рівень деперсоналізації.

За шкалою «редукція особистісних досягнень» 10% (2 особи) респондентів мають високий рівень, 50% (10 осіб) досліджуваних мають середній рівень, та 40% (8 осіб) студентів мають низький рівень.

Результати визначення складових синдрому «вигорання» у студентів зображено у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Результати дослідження показників складових синдрому «вигорання» за методикою «Синдром «вигорання в професіях системи «людина - людина» (Г.С.Нікіфоров)

№ з/р	Шкала	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
1	«емоційне виснаження»	40%/8	45%/ 9	15% /3
2	«деперсоналізація»	35% /7	45%/ 9	20%/ 4
3	«редукція особистісних досягнень»	10% /2	50% /10	40%/8

На основі отриманих даних можна визначити, що за шкалою «емоційне виснаження» 40% (8 осіб) респондентів виявили високий рівень емоційного виснаження, про що свідчать втрата всіх психічних ресурсів та прояви злості, образливості, смутку та замкненості. Приблизно половина респондентів (45% - 9 осіб) має середній рівень, що вказує на помітні емоційні зміни, прояви внутрішньої роздратованості у вигляді агресії до оточуючих, відсторонення від звичного кола спілкування та відсутність активності на роботі. 15% (3 особи) досліджуваних мають низький рівень, що характеризується заниженим емоційним фоном, байдужістю, емоційним перенасиченням та можливим відчуттям незадоволеності собою і своїм життям.

Щодо шкали «деперсоналізація», то 35% (7 осіб) респондентів виявили високий рівень, 45% (9 осіб) – середній, а 20% (4 особи) мають низький рівень. Це проявляється у деформації стосунків з іншими людьми, що може включати зростання залежності від інших чи зростання негативізму та цинічності відносно інших людей, таких як викладачі, одногрупники, друзі тощо.

За шкалою «редукція особистісних досягнень» виявлено що, 10% (2 особи) респондентів мають високий рівень, половина респондентів (50% - 10 осіб) мають середній рівень, та 40% (8 осіб) показали низький рівень. Це може вказувати на тенденцію до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, або на негативізм стосовно службової гідності і можливостей, або на нівелювання особистої гідності та обмеження своїх можливостей і обов'язків щодо інших.

Результати кількісних показників за цією методикою графічно представлені на гістограмі (рис. 2.6.).

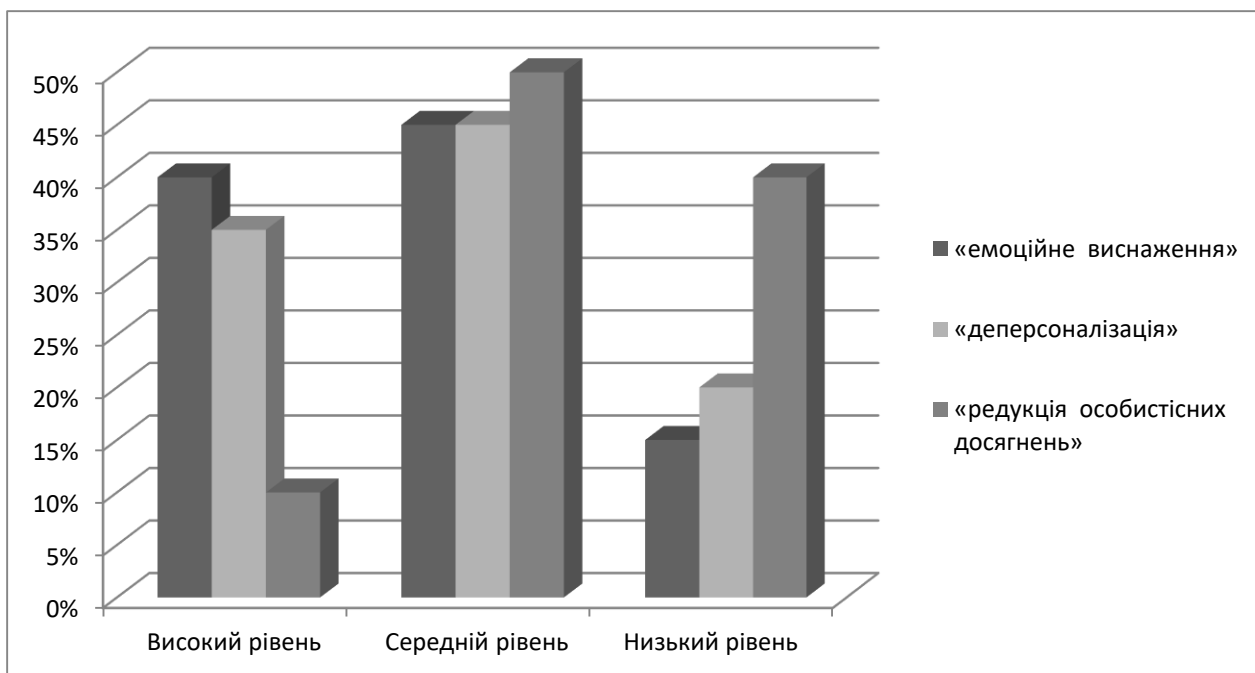


Рис 2.6. Показники складових синдрому «вигорання» у студентів за методикою «Синдром «вигорання в професіях системи «людина - людина» (Г.С.Нікіфоров)

В результаті аналізу даних дослідження за методикою «Синдром «вигорання в професіях системи «людина - людина» (Г.С.Нікіфоров), було виявлено, що серед у студентів спостерігається середній та високий рівень емоційного виснаження; середній та високий рівень деперсоналізація та середній та низький рівень редукції особистісних досягнень.

Таким чином, у більшості досліджуваних студентів виявлено етап формування емоційного вигорання, за шкалами «напруження», «резистенція» та «виснаження» досліджувані мають середній рівень та високий рівень, що свідчить про виснаження емоційних, фізичних та енергетичних ресурсів студентів-психологів. Психічне виснаження проявляється у тривалому емоційному та фізичному стомленні, а також в байдужості та холодності відносно оточуючих. Хоча ця фаза знаходиться на стадії формування, деякі студенти вже виявляють виражений рівень цього явища, який виявляється у спустошенні та перевтомі, супроводжується розчаруванням та неможливістю зосередження на навчальному матеріалі, що в свою чергу призводить до роздратованості під час навчання та стимулює збільшення рівня нервовості та депресивності.

РОЗДІЛ III. МЕТОДИ ТА ПРИЙОМИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ СИНДРОМУ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ» ОСОБИСТОСТІ

3.1. Методи профілактики та корекції синдрому «емоційного вигорання» особистості

Проблема попередження та корекції емоційного вигорання у представників різних професій є актуальною науково-практичною потребою, особливо в умовах воєнного стану. Зазвичай, категоріями, які мають найвищий ризик емоційного вигорання, є професіонали у сфері підтримки, зокрема вчителі, лікарі, соціальні працівники та психологи. Вивчення феномену емоційного вигорання у психологів обумовлене суспільно-економічними умовами та впливом наслідків збройного конфлікту в нашій країні.

В своїх дослідженнях І. Мигович, В. Поліщук, С. Пальчевський, наголошуючи на шляхах профілактики емоційного вигорання у майбутніх психологів, акцентують увагу на таких етапах професійної підготовки: обґрунтований вибір абітурієнтами, розкриття мотивів вибору професії та бажання працювати з людьми, обізнаність у сферах майбутньої працевлаштування, причин готовності до різних видів діяльності психолога [4]. Виходом з емоційного вигорання також може бути підвищення рівня психологічної компетентності та володіння методами саморегуляції психічних станів, освоєння прийомів самотренінгу та релаксації як під час навчання, так і в період професійної діяльності.

Вчені, такі як В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева, аналізують підходи до профілактики професійного вигорання у двох основних напрямках: а) відновлення психологічних знань та навичок працівників, їх використання на практиці та залучення до співпраці у сфері психопрофілактичної роботи; б) розгляд працівника як безпосереднього суб'єкта навчально-виховного

процесу, де психолог має навчати саморегуляції та сприяти професійно-особистісному розвитку працівників [17].

Інші дослідники, такі як А. Реан, А. Баранов, також підтримують концепцію профілактики професійного вигорання у двох напрямках, але при цьому розглядають їх як в організаційному, так і особистісному аспектах.

Організаційний напрямок включає в себе заходи з профілактики психотравмуючих факторів (наприклад, зміни в оточенні, умовах праці, виконання нестандартних соціальних ролей і т.д.) і передбачає такі види діяльності, як попередня професійна орієнтація, відбір фахівців, професійна підготовка, навчання та курси підвищення кваліфікації [23].

Особистісний підхід передбачає проведення психологічної профілактики можливих відхилень у групі ризику, які встановлюються під час психодіагностики. Можливі заходи включають в себе використання комплексу індивідуальних заходів для розвитку емоційного самоконтролю та самоврядування, посилення регулюючих функцій психіки та утримання самовладання. За цим підходом, Н. Назарук рекомендує враховувати два напрямки терапії. По-перше, працювати з професійним вигоранням та його складовими. По-друге, зменшувати вплив організаційних факторів, які спричиняють професійне вигорання, з метою коригування його наслідків за допомогою застосування лікарських препаратів та різних видів психотерапії та поведінкової терапії [58].

Дворівнева технологія роботи Т. Зайчикової в деякій мірі перетинається з попереднім підходом у сфері психопрофілактики, оскільки він також розглядає технології на рівнях організації (групова технологія) і особистості (індивідуальна технологія), але з більшим акцентом на організаційному рівні [25]. Ця технологія включає дві послідовні фази: а) аналіз професійної ситуації; б) аналіз власного емоційного та фізичного стану.

Л. Карамушка вивчає питання профілактики професійного вигорання, використовуючи технологічний підхід, який включає три складові:

інформаційно-смісловий, діагностичний та корекційно-розвивальний [31]. Схожий підхід до профілактики професійного вигорання в технологічному аспекті можна знайти в роботах Т. Волкової та М. Бородкиної, які розглядають чотири напрямки профілактики: а) інформування, спрямоване на своєчасне та цілеспрямоване розповсюдження інформації для уникнення типових труднощів у розвитку та здійсненні професійної діяльності, у професійному спілкуванні тощо; б) діагностика, орієнтована на визначення наявності та діагностику рівня професійного вигорання, визначення інтенсивності впливу чинників професійного вигорання; в) корекційна робота, спрямована на опанування навичками психічної саморегуляції, техніками самоаналізу, саморефлексії, забезпечення зворотного зв'язку тощо; г) консультування, спрямоване на визначення можливих причин небажаної поведінки, особистих труднощів індивіда з метою своєчасного усунення труднощів у професійній діяльності [45].

Профілактична програма В. Пахальяна, яка включає три рівні, спрямована на своєчасне та ефективне запобігання наступному у фахівці: а) можливих негативних наслідків особистісної чи професійної кризи, викликані професійним вигоранням; б) потенційно негативних наслідків «локальних» подій; в) можливих негативних наслідків у конкретному житті особистості [50]. В.Медведев описує три напрямки комплексної програми психопрофілактики професійного вигорання: а) організаційно-адміністративний, який передбачає створення умов для професійно-кваліфікаційного та особистісного зростання; забезпечення належних умов праці, відпочинку та оздоровлення тощо; б) відновлювально-реабілітаційний, який включає вживання відновлювально-стимулюючих препаратів у поєднанні із оздоровчими процедурами; активний відпочинок з частковою чи повною зміною соціального оточення тощо; в) психолого-педагогічний, який передбачає організацію профілактично-корекційної роботи в поєднанні теоретичних та практичних форм роботи [60].

У своєму дослідженні Г. Трунов розглядає профілактику професійного вигорання у чотирьох напрямках: а) адаптація фахівця до роботи, що характеризується професійним зростанням особистості, набуттям професійно значущих знань, вмінь, навичок і т.д.; б) адаптація роботи до фахівця, що передбачає зміну професійних, організаційних та інших параметрів, адаптацію їх до особистості; в) економічна витрата «емоційних ресурсів», що характеризується зменшенням емоційних витрат, пов'язаних з професійною діяльністю, і використанням способів психологічного захисту; г) відновлення, що передбачає компенсацію затрачених зусиль: позитивний зворотний зв'язок, матеріальна винагорода, саморепрезентація серед спеціалістів і т.д [61].

У роботі Л.Л. Лотоцької-Голуб визначено природу, зміст та основні чинники соціально-психологічних механізмів, які лежать в основі емоційного вигорання особистості і суттєво впливають на продуктивність її професійної діяльності.

За висловлюванням Л.Л. Лотоцької-Голуб, явище стійкості до емоційного вигорання слід розглядати на трьох рівнях: на рівні особистісних і соціальних ресурсів, які володіє фахівець (його уявлення про власні уміння, навички, здібності, власну ефективність у розв'язанні професійних завдань) та його здатності надавати практичну й емоційну підтримку оточуючим у екстремальних ситуаціях або при перевантаженні; на рівні виявлення специфічних поведінкових і когнітивних стратегій, які використовуються для управління умовами професійної діяльності, професійним навантаженням та функціональними реакціями на взаємодію цих факторів; протистояння перевтомленню відбувається завдяки виявленню індивідуальних стилів поведінки (індивідуальні стратегії копінгу) [62].

У рамках аналізу проблеми профілактики емоційного вигорання серед психологів, особливу увагу заслуговує теоретичне та експериментальне дослідження психологічних умов, спрямованих на подолання професійних деформацій у практичних психологів, яке провела Ю.М. Чемодурова [72]. За

думкою авторки, траєкторія професіогенезу психолога визначається конкретними психологічними новоутвореннями на різних етапах та кризах, зокрема професійні деформації особистості, які виявляються у зміні особистісних якостей фахівця під впливом професійної діяльності. Це призводить до «викривлення» психологічної моделі діяльності у формі порушення раніше засвоєних способів дії, формування стереотипів професійного поведіння та психологічних бар'єрів у засвоєнні нових професійних технологій. Серед ознак професійних деформацій в особистісній сфері психолога, Ю.М. Чемодурова визначає виникнення психічних бар'єрів у вигляді інтенсивних емоційних переживань негативного характеру, що є результатом емоційного (психічного) вигорання.

Можливість уникнення синдрому емоційного вигорання залежить від індивідуальних особливостей та стадії вигорання. Зміна режиму дня, навчального чи робочого навантаження, робота над емоціями та фізичним станом може сприяти запобіганню вигорання на ранніх етапах. Виявлення ознак емоційного вигорання на пізніших стадіях, як правило, вимагає втручання фахівців, таких як психологи, психотерапевти, лікарі [75].

Профілактика виступає одним із основних напрямків у запобіганні синдрому емоційного вигорання. За висловлюванням Н. Водоп'янової, для зменшення ризику та попередження розвитку емоційного вигорання серед студентів рекомендується використовувати такі техніки та стратегії: організація спеціалізованих тренінгів для студентів та викладачів, з урахуванням виявлення симптомів вигорання та розробки методів його подолання; проведення консультацій, спрямованих на підтримку студентів і спрощені методи подолання стресу; забезпечення можливості більш гнучкого графіку навчання для студентів; організація семінарів для розвитку навичок ефективного спілкування та управління конфліктами; встановлення відкритих каналів спілкування між викладачами та студентами; проведення внутрішніх заходів для стимулювання інтересу до навчання в конкретному навчальному закладі [72]. При розробці стратегій запобігання емоційному

вигоранню необхідно враховувати особистісні особливості студентів, які можуть бути факторами появи цієї проблеми, зокрема їхній рівень самооцінки, тривожність і нейротизм.

У своєму дослідженні, О. Сергєєнкова та О. Столярчук визначили основні засоби профілактики емоційного вигорання у студентів: зосередження на адаптації студента до навчання під час кризових ситуацій в навчальній діяльності; визначення особистісних та професійно-орієнтованих цінностей студента; підвищення рівня професійної та академічної самооцінки; надання допомоги у правильній організації дозвілля та відпочинку [69]. З метою ефективної профілактики емоційного вигорання, кожен студент також повинен освоїти навички раціонального розподілу та управління навантаженням, вміти швидко переходити від одного виду діяльності до іншого, утримувати себе від надмірного прагнення завжди і в усьому досягати винятковості, а також приймати більш простий підхід до конфліктних ситуацій.

Для ефективної саморегуляції емоцій рекомендується використовувати прийоми уваги та візуалізації. Створення внутрішніх образів у свідомості особи та активізація уяви через використання зорових, слухових, нюхових, тактильних або смакових образів, які вже колись були відчуті особистістю, допомагає відволіктись від напружених ситуацій та відновлює емоційну рівновагу. При профілактичній роботі з синдромом емоційного вигорання також широко використовуються техніки та прийоми, спрямовані на активізацію особистості.

Профілактичні та лікувальні заходи при синдромі емоційного вигорання подібні в тому відношенні, що те, що захищає від розвитку даного синдрому, може бути використано і при його лікуванні [16]. При виявленні ознак синдрому емоційного вигорання у клієнта важливо звернутися до поліпшення умов його праці (організаційний рівень), характеру взаємин у колективі (міжособистісний рівень) та врахування особистісних реакцій та захворюваності (індивідуальний рівень). Для ефективної емоційної

саморегуляції рекомендується користуватися методами управління увагою та візуалізації. Створення внутрішніх образів у свідомості особистості та активізація уяви за допомогою зорових, слухових, нюхових, тактильних або смакових образів, які вже колись були відчуті, сприяє відволіканню від напружених ситуацій та відновлює емоційну рівновагу. При проведенні профілактичної роботи з синдромом емоційного вигорання широко використовуються техніки та прийоми, спрямовані на активізацію особистості. Деякі автори рекомендують конкретні підходи до профілактики синдрому емоційного вигорання, такі як: уміння обдуманно розраховувати та розподіляти свої навантаження, навички переключення між різними видами діяльності, більш спокійне ставлення до конфліктів на роботі та відмова від намагань завжди бути кращим у всьому [58].

Важливо відзначити, що повністю уникнути професійного стресу та емоційного вигорання у сучасних умовах майже неможливо. Однак можна суттєво зменшити їхній негативний вплив на здоров'я особистості. Профілактичні, лікувальні та реабілітаційні заходи повинні бути спрямовані на усунення стресового впливу, таке як: зменшення виробничого навантаження, підвищення професійної мотивації та встановлення балансу між витраченими зусиллями та отриманим результатом.

Існує класифікація методів оптимізації функціональних станів для нейтралізації та управління професійним стресом, яка розподіляє всі методи антистресорного захисту на дві групи: організаційні та психопрофілактичні [50]. Перша група (організаційні методи) спрямована на зниження екстремальності факторів виробничого середовища та їхнє відповідності психофізіологічним особливостям працівника. Цей підхід є найбільш поширеним у психології праці, інженерній психології та ергономії. Основні напрями цього підходу включають раціоналізацію процесів праці шляхом розробки оптимальних алгоритмів, встановлення зручних тимчасових лімітів, удосконалення знарядь і засобів праці відповідно до фізіологічних особливостей людини, розробку оптимальних режимів праці та відпочинку

для попередження передчасного виснаження ресурсів працівника, раціональну організацію робочих місць та формування оптимальної робочої позиції, створення сприятливого соціально-психологічного клімату в колективі, підвищення моральної та матеріальної зацікавленості у результатах праці.

Друга категорія методів, а саме психопрофілактичні, націлена на безпосереднє впливання на психіку працівника та його функціональний стан. Серед цих методів відзначаються такі заходи, як: використання кольорів та функціональної музики; взаємодія з біологічно активними точками; здійснення корисних фізичних вправ; психологічний вплив через переконання та навіювання; практика самонавіювання та аутотренінгу; використання дихальної гімнастики та медитації [21].

Також, деякі дослідники виділяють два підходи у подоланні психологічного стресу: профілактичний та терапевтичний. Профілактичний напрямок спрямований на посилення захисних сил організму, зміну ставлення до потенційно травмуючих ситуацій та розвиток позитивного мислення. З іншого боку, терапевтичний підхід спрямований на нейтралізацію вже виниклого стресу і включає систематичний вплив на фізичні та емоційні прояви стресу. У випадку різкого розвитку стресу важливо впливати не лише на фізичний аспект (за допомогою м'язової релаксації та дихальних вправ), але і на когнітивні та емоційні сфери за допомогою методів рефреймінгу та раціональної терапії) [64].

Для зменшення синдрому емоційного (професійного) вигорання фахівців допоміжних професій в наш час рекомендується не лише створювати належні умови праці та відпочинку працівників, підвищувати їхній соціальний статус, але також використовувати різні психокорекційні та психотерапевтичні методи. Зокрема, М.С. Міщенко визначає психологічні фактори, що сприяють запобіганню формуванню синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів, такі як: низька тривожність, відкритість у спілкуванні, впевненість у собі, задоволеність роботою,

екстравертованість, пластичність та розслабленість. Він підкреслює, що ефективним засобом профілактики синдрому емоційного вигорання є підвищення рівня емоційної стійкості і саморегуляції людини на етапі її професійного становлення. Автор пропонує програму психокорекції синдрому емоційного вигорання, що включає теоретичний блок (знання проблеми емоційного вигорання, симптомів і методів подолання) та практичний блок (створення і аналіз ситуацій, вирішення ситуаційних завдань) [51].

Т.А. Вежновець і В.Д. Парій встановили, що профілактика синдрому емоційного вигорання повинна бути розроблена з урахуванням особливостей психотравмуючих факторів, залежно від типу трудової мотивації [9]. Н.Є. Водоп'янова вказує на необхідність створення адекватних умов праці та особливо на підвищення соціального статусу фахівця як методу профілактики емоційного вигорання.

О.А. Мірошниченко запропонував прийоми для запобігання синдрому професійного вигорання у працівників, які працюють в екстремальних умовах. Сутність цих прийомів полягає в розвитку стратегії вибіркового сприйняття, усвідомленні позитивних аспектів ситуації та зниженні неприємних аспектів, використанні гумору як буфера між стресовою ситуацією та людиною, формуванні асертивності та типу Б-поведінки (не виявлення ворожості, прагнення до постійного змагання, поспіху тощо) [50].

Ефективним напрямком профілактики емоційного вигорання екстремальних психологів є використання психологічних тренінгів, які завдяки своїй методичній універсальності, практичній спрямованості і доступності, стають не лише частиною особистісного і професійного розвитку людей, але й засобом коригування певних особистісних і поведінкових недоліків та лікування різноманітних психологічних розладів. Форсоване інтерактивне навчання під час тренінгу дозволяє за короткий термін освоїти великий обсяг інформації та закріпити отримані знання та навички на практиці.

Важливо відзначити, що під час тренінгу інтенсивний розвиток людини та групи відбувається за участю групових феноменів, які проявляють синергетичну природу. Цей процес базується на використанні спеціальних процедур, тренерських технік, різноманітних методів і прийомів, які, у суті, є маніпулятивними. Вони сприяють трансляції тренінгових конструкцій та створенню унікального психологічного середовища для розширення самосвідомості людини, активізації творчого потенціалу та позитивної особистісної трансформації. Ключовою умовою успішних тренінгових маніпуляцій є їх конструктивність та дотримання етичних принципів тренінгу, зокрема принципу "не завдаючи шкоди" [43].

Актуальні підходи та засоби для уникнення та подолання емоційного вигорання фахівців охоплюють різноманітні сфери, такі як психологічна, медична, соціальна, економічна, моральна, фізична, духовна, культурна, рекреаційна і інші. Для мінімізації ризику емоційного вигорання у екстремальних психологів пропонується створення сприятливих умов для їхньої роботи та відпочинку, підвищення соціального статусу, а також застосування широкого спектру психокорекційних та психотерапевтичних методів. Профілактика синдрому емоційного вигорання має бути орієнтована на розуміння особливостей психотравмуючих факторів та розвиток стратегії вибіркового сприйняття. Цей підхід включає у себе усвідомлення позитивних аспектів ситуації та зменшення негативних аспектів, навчання саморегуляції в стресових ситуаціях та формування асертивності. Перспективним шляхом профілактики емоційного вигорання у екстремальних психологів є використання психологічних тренінгів. Ці тренінги сприяють не лише запобіганню та виправленню певних особистісних і поведінкових проблем, а й сприяють зціленню від різних психологічних розладів, а також забезпечують особистісний та професійний розвиток психологів [50].

У своєму дослідженні Н. Янковська визначає чотири основні напрями для подолання стресу, які можуть бути дієвими в процесі запобігання емоційного вигорання: активна взаємодія зі стресором або вплив на саму

проблему, що полягає у прийнятті конкретних заходів для подолання чинника стресу або впливу на кореневу причину проблеми; зміни погляду на проблему, ставлення до неї або інша інтерпретація, що означає перегляд уявлень та впровадження позитивного підходу до ситуації; прийняття проблеми і зменшення фізичного ефекту від породжуваного стресу, що включає у себе осмислене визнання проблеми та зменшення впливу стресу на фізичний стан; комплексні засоби боротьби зі стресом, які об'єднують у собі перераховані групи, а також включають в себе вживання продуктів харчування, що сприяють зміцненню нервової системи, використання артотерапії, та засобів, які сприяють розслабленню нервової системи, таких як спокійна музика та книготерапія [82].

Тому ми повністю підтримуємо думку Г.Я. Майборода, що основні стратегії для запобігання емоційного вигорання включають: професійний відбір, який враховує індивідуально-психологічні особливості та особистісні якості абітурієнтів; конкретизацію організації та результативності навчально-виховного процесу професійної підготовки у вищих навчальних закладах; підвищення рівня виховної роботи, спрямованої на підвищення статусу професії психолога, спеціаліста, та особистісного самовизначення та самовдосконалення. Залучення викладачів та керівників практики вищих навчальних закладів, що мають значний досвід у галузі, як супервізорів. На етапі початкового навчання важливо чітко визначити та закріпити професійні та особистісні цілі студентів, враховуючи їхні індивідуально-психологічні особливості.

Деякі автори вважають, що для ефективної професійної підготовки викладачів і студентів-психологів слід акцентувати увагу на освоєнні системи необхідних знань, умінь і навичок, а також на здобутті досвіду теоретичного і практичного вирішення професійних завдань і ситуацій. Цьому сприяють заходи, такі як залучення досвідчених фахівців до керівництва практикою, цілеспрямована виховна робота в академгрупах і побудова зв'язків з громадськістю. Все це сприяє професійній адаптації

студентів, їх включенню в обрану галузь, розвитку нових соціальних ролей, професійному самовизначенню та формуванню необхідних особистісних якостей. Для організації виховної роботи можна використовувати різні форми, такі як зустрічі з досвідченими фахівцями, тренінги з розвитку комунікацій та саморегуляції емоційної сфери, а також участь у студентських конференціях, пов'язаних з професійною діяльністю. Дослідник О.М. Кириленко вказує на необхідність збереження здоров'я робітників не лише шляхом дотримання техніки безпеки та гігієни праці, а й через розвиток екосистем, які сприяють збереженню здоров'я, впровадження ергономічних технологій та підвищення стресостійкості в організаціях. Проблеми, пов'язані з емоційними навантаженнями на робочому місці та розвитком «офісного синдрому», висвітлюються у професійних журналах.

Аналіз психологічної літератури вказує на те, що корекція синдрому «емоційного вигорання» є системою організованих впливів, спрямованих на зміну емоційного фону з метою психологічної корекції та усунення недоліків стану особистості. Цей підхід передбачає активний і цілеспрямований вплив на різні рівні функціонування людини, включаючи особистісний, поведінковий та інтелектуальний рівні, що не відповідають гіпотетичній оптимальній моделі нормального розвитку.

3.2. Програма запобігання синдрому емоційного вигорання у студентів – психологів

Основні принципи та прийоми технологій, які можна покласти в основу профілактики та подолання синдрому професійного вигорання працівників освітньої сфери, розкрито в наукових працях Л. Карамушки і Т. Зайчикової; психологічні засади розв'язання професійних проблем висвітлено у публікаціях М. Войтович, Г. Федосової, Н. Коломінського, О. Філя, О. Винославської, О. Ковальчук, О.Тополенко, інших науковців. Аналітичний огляд наявних систем психопрофілактики (І. Н. Андрєєва, І. А.

Баєва, А. А. Баранов, Н. В. Гришина, Л. М. Карамушка, Л. Д. Мардер та ін.), стали підставою для розробки програми психопрофілактики та корекції емоційного вигорання студентів – психологів, а також, наданні рекомендації щодо запобігання синдрому «емоційного вигорання». В своїй роботі ми опирались на наступні доробки вчених щодо запобігання синдрому емоційного вигорання: «Технологія профілактики та подолання професійного стресу і вигорання» (Т.В.Зайчикової і Л.М. Карамушки); «Тренінг-семінар профілактики синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах» (О.А.Мірошниченко), Соціально-психологічний тренінг: «Екстремальна психологічна підготовка рятувальників до виконання завдань за призначенням в надзвичайних ситуаціях» (С.Ю.Лебедева) та Програма тренінгової форми «Профілактика синдрому «професійного вигорання» працівників державної податкової служби України» (Т. В.Грубі).

Представимо індивідуальну технологію запобігання та протидії професійному стресу і вигоранню, розроблену Т.В. Зайчиковою і Л.М. Карамушкою, що включає дві етапи та конкретний набір прийомів [26].

На першому етапі, спрямованому на запобігання вигоранню, проводиться аналіз професійної ситуації. Це включає когнітивну оцінку ситуації, що передбачає виявлення стрес-факторів, аналіз особистої стресової реактивності чи толерантності і зменшення впливу стресорів. У цьому контексті застосовуються конкретні прийоми, які функціонують як бар'єри для розвитку стресу.

До цих прийомів належать:

1) Розпізнавання стресу: освоєння навичок ідентифікації попереджувальних сигналів, що вказують на настання стресу.

2) Здійснення глибокої когнітивної оцінки ситуації, включаючи визначення основних стрес-факторів у професійному оточенні та спроби їх ефективного ліквідації.

3) Ведення «Щоденника стресових подій», який включає збір інформації за 7 компонентами щоденно: опис стресів, які виникли протягом дня, реакції на кожен стресор, вжиті способи адаптації до стресорів, ефективність цих стратегій адаптації, застосовані методи релаксації, оцінка ефективності цих прийомів релаксації, власні відчуття впродовж дня.

4) Аналіз наявності конкретних глобальних змін у професійному або особистому житті (наприклад, перебудова на роботі, зміна місця проживання тощо).

5) Визначення ключових стрес-факторів, що спричиняють емоційне вигорання, і укладання внутрішнього контракту із собою щодо використання конкретних стратегій протидії стресу на певний термін. Також встановлення системи винагород та покарань для себе за використання цих стратегій.

6) Складання переліку під назвою «Мої справжні прагнення».

7) Демонстрація впевненої поведінки, оскільки впевненість у собі визначається здатністю висловлювати себе та задовольняти власні потреби.

8) Створення групи для соціальної підтримки. Соціальна підтримка - це відчуття приналежності та того, що тебе приймають та люблять таким, як ти є, а не за те, що ти можеш зробити для інших.

9) Звернення уваги на здорове харчування. Визначення для себе збалансованого раціону.

II фаза профілактики — розгляд професійної ситуації як стресової (такої, що викликає стурбованість). На цьому етапі слід використовувати методи, які становлять бар'єри перед стресом: стратегія вибіркового сприйняття; аналіз впевненості у собі та своїх рішеннях, оскільки це забезпечує успішний контроль над власним життям; використання різних технік медитації та аутогенного тренування, а також фізичних вправ, які слід відбирати та застосовувати з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей.

Спираючись на технологічний підхід, запропонований Л. Карамушкою [30], у розробленому тренінгу були використані різноманітні

форми роботи, такі як «мозковий штурм», навчально-рольові ігри, групові дискусії, криголами, міні-лекції та методи релаксації.

1. Інформаційне повідомлення про синдром професійного вигорання (15-20 хв).

2. Вправа «Хто я?» Мета: Осмислити важливість прийняття власної особистості з усіма її перевагами та недоліками. Інструкція: Використовуючи метод мозкового штурму, без докладного задуму, декілька разів відповідайте на питання «Хто я?» (10-20 разів), використовуючи характеристики, риси, інтереси та почуття для опису себе, розпочинаючи кожне речення із займенника «Я». Після цього розподіліть відповіді на «позитивні» та «негативні». Замініть негативні аспекти на позитивні, зберігаючи при цьому правдивість висловлювань [65].

3. Вправа «Аспекти здоров'я» (15-20 хв) Мета: Демонструвати багатогранність поняття «здоров'я» та визначати місце та взаємозв'язок професійного аспекту з іншими, а також підкреслити необхідність самовдосконалення та шляхи його реалізації. Інструкція: Вам пропонуються аркуші з намальованим колом і променями, на яких вказані конкретні аспекти. Ваше завдання - позначити на кожному промені те місце, яке найбільше відповідає вашому стану на сучасному етапі життя. Потім з'єднайте ці відмітки лініями. Тренер питає учасників, як вони розуміють наведені аспекти і, за необхідності, надає пояснення. Питання для обговорення: Чи вдалося вам сформувати коло? Яка структура у вас утворилася? Які аспекти вашого життя ви бажали б поліпшити? Яке місце займає професійна сфера в вашому «колесі», і чи потрібно її подальше розвиток? Які з названих аспектів вашого кола можуть впливати на професійний аспект вашого життя? Як використання цієї методики може сприяти запобіганню професійного вигорання? Отже, кожна із спиць втримує наше коло у рівновазі і вимагає нашої уваги. Нам потрібно розвивати «спиці», які визначають основні сфери життєдіяльності рівномірно, щоб проживати життя в гармонії та благополуччі. Цікавим є той факт, що

професійна сфера також визначена однією із спиць у нашому колі життя і безпосередньо впливає на інші сфери, а її благополуччя залежить від усіх визначених сфер.

4. Метод незавершених речень «В мене виникає стрес, коли я...». Мета: аналіз стресових чинників у повсякденному житті учасників. Хід виконання: кожен з учасників тренінгу у довільному порядку розповідає про чинники, які сприяють появі стресу.

5. «Мозковий штурм» з подальшою груповою дискусією «Аналіз чинників, які обумовлюють виникнення професійного вигорання». Хід виконання: учасникам тренінгу пропонується поділитися на невеликі групи по 3-4 людини (за поділом домінуючого кольору в одязі) та проаналізувати чинники, які обумовлюють виникнення професійного вигорання [18].

6. Психомалюнок «Я-реальне» та «Я-ідеальне». Мета: розвивати позитивне сприйняття себе і світу. Хід виконання: зобразити на аркуші паперу свій образ сьогодні – «Я-реальне» і в мрії – «Я-ідеальне». Послідовно учасники аналізують свої малюнки і, за бажанням, розповідають, чому саме так вони зобразили себе. Рефлексія: яке зображення було легше малювати: «Я-реальне» чи «Я-ідеальне»? [20]

7. Робота в парах «Правила душевної рівноваги». Мета: розвивати групову згуртованість. Хід виконання: учасники тренінгу об'єднуються у чотири групи, кожна з яких повинна сформулювати та презентувати рекомендації щодо збереження душевної рівноваги в стресовій ситуації. Коментар: було названо багато способів управління стресом, які використовують податківці: наприклад, розслаблення, здобуття підтримки та ін. Підкреслено важливість свідомого використання цих методів.

8. Метод «мозкового штурму» «Які засоби допомагають у стресовій ситуації?». Мета: розробка учасниками стратегій профілактики стресових ситуацій. Хід виконання: учасники послідовно перераховують засоби, методи та техніки, які вони використовують у стресових ситуаціях. Результати обговорюються та фіксуються на великому аркуші паперу, прикріпленому до

фліпчарту. Якщо відповіді повторюються, то біля першого варіанту ставиться позначка «плюс». Після завершення вправи тренер узагальнює та формує рейтинг найбільш популярних засобів та технік [11].

9. Вправа «Мій рецепт запобігання СЕВ» (10 хв.) Мета: визначення індивідуально прийнятних для кожного учасника методів релаксації та зниження негативних емоцій. Кожен учасник ділиться своїми способами вивільнення негативних емоцій та емоційного напруження. Потім кожен учасник зачитує свої пропозиції, на їхній основі створюється перелік загальноприйнятих методів боротьби із стресом та емоційним напруженням.

10. Вправа «Ритмічне дихання». Коли ви помічаєте, що починаєте хвилюватися, напружуватися чи обурюватися, розпочинайте дихати за принципом: вдихаючи, рахуйте до трьох, видихаючи також рахуйте до трьох. Потім спробуйте зробити видих ще тривалішим: видихаючи, рахуйте до п'яти, до семи і так далі.

11. Вправа «Стирання інформації». Розслабтеся і зачиніть очі. Представте собі чистий аркуш паперу, олівці і гумку. Уявно намалюйте на аркуші негативну ситуацію, яку ви хочете забути. Це може бути реальний випадок або образна ситуація. Потім уявіть, що ви берете гумку і послідовно «стираєте» цю негативну інформацію з аркуша, поки картинка не зникне. Знову зачиніть очі і уявіть собі той же аркуш паперу. Якщо зображення не зникло, повторно візьміть гумку і «стирайте» його до повного зникнення.

12. Вправа «Настрій». Щойно ви почули погану новину або завершили неприємну розмову, і вам потрібно позбутися відчуття осаду. Візьміть фломастери і, розслабившись, лівою рукою намалюйте абстрактний малюнок: кольорові нитки, лінії-сюжети, фігури. Важливо повністю поглибитися в свої почуття, обираючи кольори та проводячи лінії так, як це відображає ваш настрій. Уявіть, що ви переносите свій сумний настрій на папір. Завершили малюнок? Тепер переверніть аркуш і на звороті напишіть 5—7 слів, які віддзеркалюють ваш настрій, ваші почуття. Не замислюйтеся довго і не намагайтеся бути ввічливими: слова повинні виникати спонтанно,

без спеціального контролю. Після цього ще раз ретельно розгляньте свій малюнок, мов переживаючи свій настрій, перечитайте слова і, з емоційним задоволенням, розірвіть аркуш і викиньте його в кошик [15].

13. Техніка м'язової релаксації («Прогресуюча м'язова релаксація» Е. Джекобсона).

Також рекомендовано проведення профілактичних заходів, що спрямовані на розвиток, в рамках таких тем, як «Управління стресом та стресоподібними ситуаціями в професійній діяльності психолога», «Техніки саморегуляції емоцій при роботі з клієнтами», «Використання медитації та міндфулнесу для збереження енергії та запобігання синдрому емоційного вигорання». У нашій програмі також входили тренінги, спрямовані на розгляд проблеми вигорання, визначення його причин та вивчення способів запобігання [21].

Під час психокорекційних сесій рекомендовано вживати наступні заходи для запобігання та управління синдромом емоційного вигорання: активний розвиток та підтримка особистих інтересів; різноманітність робочого процесу і втілення нововведень у щоденну рутину; дотримання здорового режиму сну та правильного харчування, забезпечення організму необхідними вітамінами; володіння техніками медитації та дихальних практик для звільнення мозку від негативних думок перед сном; експериментування з новими заняттями та викликами, які раніше були обходженими стороною; встановлення звички не поспішати і надавати собі достатньо часу для досягнення позитивних результатів; узгодження лише на ті справи, які справді хочете та здатні виконати; розширення спектру читання на різні теми, включаючи не лише навчальну, а й художню літературу, що допомагає розвивати уяву; участь у семінарах та конференціях для обміну досвідом і знайомств з новими людьми; наявність хобі, яке приносить задоволення і дозволяє відпочивати після робочого дня.

Корекція синдрому «емоційного вигорання» в першу чергу націлена на поліпшення взаємодії між людьми, вдосконалення оптимальних моделей

поведінки особистості, розробку ефективних стратегій подолання складних життєвих ситуацій та гнучкості в реакціях на обставини, які постійно змінюються. Важливі роль відіграють вікові та індивідуальні особливості психологічного впливу корекційної роботи, оскільки динаміка розвитку в різні вікові періоди різняться, і, відповідно, результати психокорекційного впливу можуть бути різноманітними.

Аналіз психологічної літератури вказує на те, що для успішного запобігання синдрому «емоційного вигорання» у майбутніх практичних психологів рекомендується дотримання наступних порад [23]:

1. Розумно розподілити час між навчанням та відпочинком важливо. Бажання отримати високі оцінки, відкладання справ на потім та намагання зробити більше, ніж потрібно, може призвести до того, що студент, переоцінивши свої можливості, втратить віру у себе, у свої сили та розчарується у вибраній професії.

2. Поекспериментуйте з початком зайняття фізичними вправами чи іншим активним видом діяльності. Це допоможе вам розгубити енергію, яка накопичилася під час стресу та тривоги від навчання. Головне — обирати активність, яка приносить задоволення, оскільки виконання дій лише «для галочки» може збільшити стрес і сприяти вигоранню.

3. Відновіть нормальний режим сну. Для успішної діяльності у всіх сферах життя, включаючи навчання, важливо, щоб людина прокидалася відпочившою та повною енергії. Середня тривалість сну для багатьох людей становить 7-8 годин.

4. Здійснити раціональний підхід до харчування. Їжа визначає наш стан здоров'я та емоційний стан, оскільки від її якості та кількості залежить наше фізичне і психічне самопочуття.

5. Віддавати час своїм інтересам та хобі. Це допомагає зняти напругу, розслабитися та відпочити від тривалої навчальної діяльності. Також ніколи не залишається пізно спробувати щось нове.

6. Підтримувати комунікацію з близькими та друзями. Спілкування та підтримка рідних може стати важливим ресурсом, який допомагає поліпшити самопочуття, зберегти мотивацію до навчання та покращити настрій.

7. Розвивати навички самоаналізу та рефлексії. У процесі навчання це допоможе ефективно вирішувати внутрішні проблеми, сприяє адекватному ставленню до себе та обраної професії, сприяє формуванню професійної свідомості та компетентності особистості.

8. Зберігати позитивне ставлення до життя, оточуючих та себе самого сприяє підвищенню віри в власні можливості та покращує емоційний стан. Важливо ставитись до себе з повагою, активно прагнути позбутися негативного уявлення про себе і робити наголос на прийнятті власних рішень, не звертаючи уваги на можливі невдачі або думки інших людей.

Якщо рівень емоційного вигорання залишається високим і уникнути даного синдрому стає важко, рекомендується звернутися за профілактичною допомогою до кваліфікованого спеціаліста. Таким чином, програма психокорекційної роботи спрямована на відновлення психічного здоров'я студентів, коригування значущих якостей особистості та надання допомоги у розвитку соціальних навичок і професійних здібностей.

ВИСНОВКИ

Аналіз результатів проведеного теоретико-емпіричного дослідження надав можливість сформулювати такі висновки:

1. Вивчення теоретико-методологічної літератури показало, що «емоційне вигорання» розуміється як процес послідовної втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що проявляється у симптомах емоційного та психофізіологічного виснаження, зниженні інтересу та задоволенні виконанням роботи, особистісної відстороненості. В роботі було надано визначення поняття «синдрому емоційного вигорання», як складного багатовимірного конструкту, довготривалу стресову реакцію, що виникає внаслідок впливу на особистість монотонних нервово-психічних навантажень у професіях, пов'язаних з міжособистісним спілкуванням, яке супроводжується емоційною насиченістю і когнітивною складністю. Поняття «професійне вигорання» вчені характеризують як прояв емоційного виснаження в роботі, причиною виникнення якого є організаційний фактор (умови праці, відносини з начальством і колегами тощо) та реалізується на рівні із такими явищами як деперсоналізація та редукція особистих досягнень. Синдром «емоційного вигорання» представляє собою комплекс симптомів, що охоплюють фізичні (втому, безсоння, задишку, запаморочення), емоційні (відсутність емоцій, агресивність, тривогу, депресію), соціальні (обмеження соціальних контактів, відчуття ізоляції), поведінкові (втому і бажання відпочити) та інтелектуальні (байдужість до нового, формальне виконання роботи) аспекти. Щодо вивчення структури синдрому «емоційного вигорання», було розглянуто такі його структурні компоненти, як: емоційне виснаження, деперсоналізація та редукція професійних обов'язків.
2. У психологічній літературі з проблеми емоційного вигорання виділено наступні підходи щодо вивчення його чинників: інтерперсональний (міжособистісна взаємодія на рівні «професіонал-суб'єкт діяльності»);

індивідуальний (особливості емоційної та мотиваційної сфер особистості, знижена соціальна активність, соціальна дезадаптованість) та організаційний (особливості організаційної структури, режим діяльності, стиль керівництва). В роботі також було розглянуто такі фактори розвитку емоційного вигорання, як: особистісний (емоційна ригідність, низька самооцінка, високий рівень емпатії, реакція на стрес), рольовий (рольова невизначеність, низький соціальний статус) і організаційний (нестабільність заробітної платні, конфлікти з керівництвом і колегами).

3. Аналіз психологічної літератури виявив, що студентство описується як етап формування майбутнього фахівця, де рівень його стресостійкості визначає успішність повсякденної діяльності та життєвий стиль. «Емоційне вигорання» студента визначають, як стійкий стан його емоційного, фізичного та психічного виснаження, що супроводжується особистісним відчуженням та знеціненням навчальних досягнень. Причинами емоційного вигорання студентів означено: надмірне навчальне навантаження, емоційна нестійкість, надмірна тривожність та відповідальність, труднощі у процесі навчання та міжособистісному взаємодії, розчарування у вибраній професійній сфері, незадоволеність навчанням; соціальна незахищеність. Виявлено наступні ознаки емоційного вигорання студентів: втрата віри в власні сили та бажання виконувати навчальні завдання, труднощі у своєчасному виконанні навчальних обов'язків, відчуження від оточення та посилене відчуття усамітнення, стан емоційного, психічного та фізичного виснаження.

4. Емпіричне вивчення проблеми проводилось в три етапи: підготовчий, діагностичний і аналітико-інтерпретаційний. Була визначена логіка емпіричного дослідження, сформована репрезентативна вибірка, створений психодіагностичний комплекс традиційних методик, спрямованих на вивчення особливостей емоційного вигорання студентів – психологів.

Аналіз емпіричних даних виявив, що більшість досліджуваних має ознаки формування емоційного вигорання; за шкалами «напруження», «резистенція» та «виснаження» досліджувані мають середній та високий

рівень, що свідчить про виснаження емоційних, фізичних та енергетичних ресурсів студентів-психологів. Психічне виснаження проявляється у тривалому емоційному та фізичному стомленні, а також в байдужості та холодності відносно оточуючих. Більшість студентів справляються з труднощами, що виникають під час навчання, але стрес може частково переважати, приводячи до втрати інтересу до навчання. Хоча ця фаза знаходиться на стадії формування, деякі студенти вже виявляють виражений рівень цього явища, який виявляється у спустошенні та перевтомі, супроводжується розчаруванням та неможливістю зосередження на навчальному матеріалі, що в свою чергу призводить до роздратованості під час навчання та стимулює збільшення рівня нервовості та депресивності.

Ураховуючи умови навчального процесу під час воєнного конфлікту, подібна реакція виявляється очікуваною та пояснюється значним зниженням мотивації навчальної діяльності у період воєнних дій, обумовленого постійною загрозою життю та здоров'ю, тривогою щодо обстрілів та загостренням ситуації, що на тлі стресу та напруження сприяє розвитку емоційного вигорання у студентів.

5. В роботі досліджено методи та прийоми психологічної профілактики та корекції синдрому «емоційного вигорання» особистості. Серед основних методів виокремлюють організаційні та психопрофілактичні методи оптимізації функціональних станів для нейтралізації та управління професійним стресом. Було запропоновано програму профілактики синдрому емоційного вигорання у студентів – психологів, розроблено практичні рекомендації щодо створення умов для успішного запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів. У програмі використовувалися міні-лекції, навчально-рольові ігри, групові дискусії, криголами та методи релаксації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдюкова Н. В. Професійне вигорання як психологічна проблема. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Івано–Франківськ, 2007. Вип. 12, ч. 1. С. 31–37.*
2. Асонов Д. Емоційне вигорання медичних працівників: моделі, фактори ризику та протективні фактори. *Психосоматична медицина та загальна практика. 2021. №2. С.2-14.*
3. Баратинська А. В. Дослідження професійного вигорання працівників правоохоронних органів у світлі ідей позитивної психології. *Проблеми екстремальної та кризової психології. 2015. Вип. 17. С. 55-66.*
4. Бешук-Венгерська Н.В. Профілактика синдрому професійного вигорання у педагогів. *Методичний посібник. Вінниця: ММК, 2015.*
5. Брецько І. І. Психологічна симптоматика емоційного вигорання особистості. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка. Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. № 12. 2011. С. 110–120.*
6. Вахоцька І. О. Проблема емоційного вигорання у професійній діяльності особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія. гол. ред. Іванова О. Ф. Харків, 2015. – Вип. 57. – С. 6–9.*
7. Вашека Т.В. Детермінанти емоційного вигорання студентів-психологів в процесі навчання. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка Національної АПН України. Київ, 2011. Т. XIII. Ч. 6. С. 47–55.*
8. Вашека Т. В., Тукаєв С. В. Детермінанти емоційного вигорання студентів психологів в процесі навчання. *Проблеми загальної та педагогічної*

психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. К. : ГНОЗІС, 2011. Том XIII. Ч. 6. С. 47–55.

9. Вежновець Т. А. Синдром емоційного вигорання в медичних працівників хірургічних відділень із позиції кадрового менеджменту. Т. А. Вежновець, В. Д. Парій . *Україна. Здоров'я нації*. 2016. № 1-2. С. 41-47.

10. Вербицька Л.Ф. Професійне вигорання співробітників в умовах сучасних змін в управлінні організаціями. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2012. Том XIII. Ч. 7. С. 38–44.*

11. Використання психотренінгових технологій у практичній діяльності психологів ДСНС України: практичний poradник. Лебедева С.Ю. та ін.; за аг. ред. В.П. Садкового; НУЦЗУ. Х.: ФОП Панова А.М., 2018. 340 с.

12. Вільнікова О. В. Психологічні особливості професійного вигорання педагогів . О. В. Вільнікова, О. В. Варгата. *Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (Вінниця, 30-31 жовтня, 2020 р.), КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти»*. Вінниця, 2020. С. 80-83.

13. Гаврилюк Л. М. Фактори ризику професійного вигорання. *Наук. вісн. Чернівці, 2005. Вип.262: Педагогіка та психологія*. С. 29–35.

14. Галецька І.І. Особливості емоційного вигорання менеджерів з різним рівнем самоактуалізації. *Актуальні проблеми психології. Т. 5. Вип. 6. 2007. С. 89–95.*

15. Гончарук Н. М. Соціально–психологічний тренінг як метод формування навичок саморегуляції у педагогів з синдромом психоемоційного вигорання. *Збірник наукових праць. Кам'янець–Подільський, 2009. Вип. 11. С. 135–141.*

16. Грись А. М. Психологічні бар'єри студентів на шляху до роботи з соціально дезадаптованими неповнолітніми. *Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. за ред. С. Д. Максименка. К.: Гнозіс, 2013. Т. IV, ч. 5. С. 60–78.*

17. Грубі Т. В. Методи профілактики та синдром «професійного вигорання» в професійній діяльності працівників державної податкової служби України. *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. Вип. 12. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. С. 293–302.*
18. Грубі Т. В. Навчальна програма тренінгової форми «Профілактика синдрому «професійного вигорання» працівників державної податкової служби України». *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 6., Ч.1. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2009. С. 123–136.*
19. Грубі Т. В. Основні симптоми синдрому «професійного вигорання» у працівників державної податкової служби України. *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. Вип. 11. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2011. С. 172–182.*
20. Грубі Т. В. Тренінг «Профілактика професійного вигорання працівників державної податкової служби України». *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка. за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. 2011. Т.1 Ч.31 С. 40-46.*
21. Грубі Т.В. Комплекс методик для дослідження психологічних особливостей професійної діяльності та синдрому «професійного вигорання» працівників державної податкової служби України. Л. М. Карамушка, О. І. Бондарчук, Т. В. Грубі. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка / за ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки. 2010. Т.1 Ч.26. С. 238-273.*

22. Демидюк В. М., Пілат М. С. Психологічні чинники запобігання емоційному вигоранню військовослужбовців в умовах довготривалих збройних конфліктів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, січень 2021. № 12. С. 102–106.*
23. Дербеньова А. Г. Профілактика синдрому емоційного вигорання педагогів. А. Г. Дербеньова, А. В. Кунцевська. Х.: Вид. група «Основа», 2009. 223 с.
24. Жогно Ю.П. Психологічні особливості емоційного вигорання педагогів: автореф. дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Одеса, 2009. 23 с.
25. Жогно Ю.П. Типологія переживання педагогом стану емоційного вигорання. *Науковий часопис. К., 2009. Вип.26, ч.1 (50). С.235–239.*
26. Зайчикова Т. В. Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання» у вчителів : соціально-психологічні та гендерні аспекти. Навчальна програма. за наук. ред. Л. М. Карамушки. К. : Міленіум, 2004. 24 с.
27. Зайчикова Т. В. Психологічні особливості прояву синдрому емоційного вигорання у студентів. *Психологічна теорія і технологія навчання. Актуальні проблеми психології. Т. 8. Вип. 2. за ред. С. Д. Максименка, М. Л. Смутьсон. К.: «Міленіум», 2006.*
28. Знанецька О.М. Психологічні особливості розвитку синдрому емоційного вигорання у працівників. *Вісник Дніпропетровського університету ім. О. Гончара. Серія «Педагогіка і психологія». 2013. № 8. С. 80–87.*
29. Золотарьова Ж. М. Обґрунтування заходів профілактики синдрому емоційного вигорання серед студентів-медиків. *Медична освіта. 2018. №3. с. 95–98*
30. Карамушка Л.М., Гнускіна Г.В. Психологія професійного вигорання підприємців : монографія. Київ : Логос, 2018. 198 с.

31. Карамушка Л. М. , Бондарчук О. І. , Грубі Т. В. Психологічні чинники професійного вигорання працівників державної фіскальної служби України : монографія. К. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2015. 254 с
32. Карамушка Л.М., Зайчикова Т.В. Проблема синдрому «професійного вигорання» в педагогічній діяльності в зарубіжній та вітчизняній психології. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*, 1, 2006. 210-217.
33. Кизим Г.С. Прояв емоційного вигорання у практичних психологів. *Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14. Ч. II. С. 116–123.*
34. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. К.: ДП «Інформ-аналіт. агентство, 2012. 200 с.
35. Колтунович Т. А. Синдром професійного вигорання в історичній ретроспективі: аналітико-експериментальний період дослідження феномена. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Серія: Педагогіка і психологія: зб. статей. Ялта: РВВ КГУ, 2014. Вип. Ч. 4. С. 236–245*
36. Колтунович Т. А. Сутність і співвідношення понять «професійне вигорання» та «професійний стрес». *Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». К.: Гнозис, 2014. Додаток 4 до Вип. 31. Том III (11). С. 142–151.*
37. Кондратенко І.В. Емоційне вигоряння студентів на різних етапах професійного навчання. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Серія «Психологія». 2014. Т. 19. Вип. 1 (31). С. 111–117.*
38. Коновчук Н. С. Основні причини та профілактика професійного вигорання у менеджерів. *Правничий вісник Університету "КРОК". 2012. Вип. 14. С. 91-95.*
39. Корольчук М.С. Професійне вигоряння працівників освіти: монографія. М.С. Корольчук, В.М. Корольчук, Л.І. Березовська. Київ : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. 304 с.

40. Костюк А.В. Психологічні особливості емоційного вигорання оперативних психологів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». Одеса, 2011. 23 с.
41. Кіяшко О. О. Емоційне вигорання та його вплив на процес професійного становлення студентів майбутніх практичних психологів. О. О. Кіяшко, О. В. Царькова. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. К. : Вид-во НПУ, 2014. Вип. 45 (69). С. 144–149.*
42. Лаврова М.Г. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття «емоційне вигорання». *Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія». 2014. Т. 19. Вип. 2. С. 194–202.*
43. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: монографія: У 2-х т. Т. I: Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. Донецьк: ДЮОІ, 2008. 242 с.
44. Липовська Н.А. Особливості управління стресами у професійній діяльності державних службовців. Д. : ДРІДУ НАДУ, 2007. Вип. 2. С. 99-100
45. Льошенко О., Кондратьєва В. Діагностика, профілактика, корекція синдрому «емоційного вигорання». *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Вип. №10. С. 105–112.*
46. Максименко С. Д. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти. За ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. К., 2006. 365 с.
47. Маляр-Газда Н.М. Емоційне вигорання – актуальна проблема медицини сьогодні. *Проблеми клінічної педіатрії. 2015. № 3. С. 27–31.*
48. Марута Н.О., Чабан О.С., Каленська Г.Ю. Особливості емоційного вигорання в працівників сфери охорони неврологічного та психічного здоров'я. *Міжнародний неврологічний журнал. 2019. № 7 (109). С. 22–30.*
49. Мирончук Н.М. Професійне вигорання викладача вищої школи: чинники, ознаки, способи протидії. Теоретичні і методичні засади розвитку і самовдосконалення особистості педагога-новатора в контексті

модернізації нової української школи: зб. наук.-метод. праць. Житомир: Вид-во Євенок О.О., 2017. С. 62-67.

50. Мірошниченко О.А. Профілактика синдрому «професійного вигорання» у працюючих в екстремальних умовах: Навчально-методичний посібник. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 156 с.

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

52. Мудрик А. Особливості розвитку та прояву синдрому емоційного вигорання у студентів-психологів. *Український науковий журнал «Освіта регіону»*. 2013. Вип. 3. С. 238.

53. Надюк З.О., Безкоровайна У.Ю., Неділько Р.В. Проблема подолання синдрому професійного вигорання у мотиваційному механізмі державного управління у медичній сфері України. *Теорія та історія державного управління: Актуальні проблеми державного управління*. № 2(54). 2018. С. 1-7.

54. Наумова В.Ю. Феномен емоційного вигорання. *Освіта дорослих: енциклопедичний словник / за ред. В.Г.Кременя, Ю.В.Ковбасюка; [упоряд.: Н.Г.Протасова, Ю.О.Молчанова, Т.В.Куренна; ред.рада: В.Г.Кремень, Ю.В.Ковбасюк, Н.Г.Протасова та ін.]; Нац. акад. пед. наук України, Нац. акад. держ. упр. при Президентові України [та ін.]. К.: Основа, 2014, 496 с. С.443.*

55. Овсяннікова В.В. Особливості синдрому професійного вигорання у викладачів вищого навчального закладу. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 1. С. 113-118.

56. Павлюк М. М. Психологічні чинники емоційного вигорання у професійній діяльності. М. М. Павлюк, Д. Журавська, Н. Клімишина *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. К., 2018. Т. XI, вип. 18. С. 226-244.*

57. Пілецька Л. С. Емоційне вигорання в сім'ї як чинник неконструктивних життєвих стратегій подружжя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць. 2021. № 2(46). С. 224–231.*
58. Пов'якель Н. Профілактика професійної дезадаптації психологів-практиків. Н. Пов'якель, А. Федоренко. К. : Шкільний світ, 2011. 128 с.
59. Пріб Г. А. Патопсихологічні складові емоційного вигорання військовослужбовців як чинник національної безпеки. *Державне управління. 2019. № 3 (11). С. 75–79.*
60. Прогнозування та запобігання синдрому професійного вигорання і хронічної втоми учителів фізичної культури. О.М. Киселиця, А.М. Богданюк, Л.В. Гуліна, Р.М. Свекла. *Молодий вчений. 2018. № 3.3 (55.3). С. 89–92.*
61. Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери: методичні рекомендації/ за заг. ред. М.Л. Авраменка. Львів, 2008. 53 с.
62. Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання : методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб. підготовлені Балакіревою К. О.; Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні». К., 45 с.
63. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія. за ред. М.С. Корольчука. К.: Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2014. 276 с.
64. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Уклад. О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
65. П'янківська Л. В. Програма психологічної профілактики синдрому «емоційного вигорання» у курсантів: методичні рекомендації для психологів, що працюють з курсантами закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання. Київ : КОМПРИНТ, 2018. 78 с.
66. Рижкова Н. В. Емпіричне дослідження психологічних чинників емоційного вигорання військовослужбовців інженерних військ. *Вісник*

Національного університету оборони України. Питання психології. 4 (57), 2020. С. 84 – 92.

67. Святка О. О. Глибинно–психологічна сутність професійного вигорання в контексті психологічного опору. *Науковий часопис. К., 2007. Вип. 19 (43). С. 126–131.*

68. Сергеєнкова О.П. Криза фахового навчання як підґрунтя емоційного вигорання студентів. *Збірник наукових праць. Київ, 2017. № 27. С. 77–81.*

69. Сергеєнкова О.П., Столярчук О. Криза фахового навчання як підґрунтя емоційного вигорання студентів. *Збірник наукових праць. Київ, 2017. № 27. С. 77–81*

70. Середа В.В., Кісіль З.Р. Юридико-психологічні засади запобігання професійній деформації працівників правоохоронних органів: монографія. Львів: ЛьВДУВС, 2016. 847 с.

71. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб [для студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін–тів післядиплом. освіти]. за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. К. : Міленіум, 2004. 264 с.

72. Скорик Т. В. Профілактика синдрому «професійного вигорання» соціальних працівників як необхідна умова професійної готовності. *Наукові записки НДУ імені М. Гоголя. Психолого-педагогічні науки. 2011. № 3. С. 98–100.*

73. Тесленко В. М. Психологічні особливості професійного вигорання педагогів. *Правничий вісник Університету «КРОК». Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». Вип. 23. Київ, 2016. С. 226–231.*

74. Титаренко Т. М., Кляпець О. Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин: науково-методичний посібник. Київ : Міленіум, 2007. 142 с.

75. Хайрулін О. М. Психологічна профілактика професійного вигорання військовослужбовців Державної прикордонної служби України :

автореф дис. на здобуття ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.09 «Психологія діяльності в особливих умовах». Харків, 2013. 20 с.

76. Хайрулін О.М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: [монографія]; за наук. ред. А.В. Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.

77. Чепелева 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.

78. Чуйко Г. В. Психологічні особливості синдрому емоційного вигорання. Г. В. Чуйко, І. І. Чернописька. *Проблеми загальної та педагогічної психології: збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ. гол. ред. С. Д. Максименко. К.: Гнозис, 2010. Т.12. Ч.6. С. 429–437.*

79. Чумак В. В. Психологічні особливості емоційного вигорання в зрілому юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»: зб. наук. праць. Херсон : Херсонський державний університет, 2016. Т. 1, вип. 5. С. 184–190.*

80. Шкраб'юк В.С., Млиницька М.М. Профілактика емоційного вигорання як умова психологічного благополуччя працівників пенітенціарних закладів. *Молодий вчений. 2017. № 7. С. 134.*

81. Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник. навч. Посібник. В.І. Юрченко, Ю.О. Приходько. К.: Каравела, 2016. 328 с.

82. Янковська Н. Емоційне вигоряння вчителя [Текст] *Народна освіта.2009. № 2. С.127-137.*

83. Яценко Т. Глибинна психокорекція та упередження психічного вигорання. Частина 3. Т. Яценко, Б. Іваненко, І. Євтушенко. К.: Главник, 2008. 176 с.